

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДЕТСКОМ САДУ

В.Н.ШЕБЕКО, Н.Т.ТЕРЕХОВА

Советской педагогической наукой признано, что фундамент воспитания всесторонне развитого, физически здорового поколения закладывается еще в дошкольные годы и во многом зависит от правильного развития движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья. Среди перечисленных движений прыжковые упражнения являются наиболее яркой характеристикой физической подготовленности детей. Они отражают уровень развития скоростно-силовых качеств и двигательных способностей вообще (В.Ф.Ломейко) и обнаруживают тесную корреляционную взаимосвязь с другими тестами, применяемыми для оценки физической подготовленности (В.К.Щурухина, Л.И.Пензулава, С.Ф.Сериков). Значительно также их воздействие на организм ребенка. Доказано, что прыжковые упражнения тренируют двигательные центры коры головного мозга, улучшают их функции и способности управления движениями (Н.П.Озолин, В.Л.Дьячков), ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, - увеличивают амплитуду движений, вовлекают в работу большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка (Н.Ф.Лесгафт, В.В.Гориневский и др.). Однако различия в уровне развития прыжковых упражнений внутри однородных по полу и возрасту детских коллективов очень велики: максимальные показатели в полтора-два раза превышают результаты детей со слабым уровнем развития исследуемой способности (Э.С.Вильчковский, И.И.Сергееня). Это явление имело место и в нашем исследовании. Диапазон колебаний показателей прыжка в длину с места в среднем дошкольном возрасте составил 41 см, в старшем – 50 см, прыжка в высоту с места - 10 и 11 см, т.е. максимальные показатели превосходили минимальные на 61-83%. В прыжке с разбега (в длину и высоту) разница показателей выражена еще более ярко. В прыжке в длину с разбега она равнялась в среднем дошкольном возрасте 50 см, старшем – 64 см, т.е. максимальные показатели на 83-97% были выше минимальных, в прыжке в высоту с разбега разница соответствовала 20 и 15 см (667 и 43%). Обнаружены различия и в характере поведения детей при

выполнении прыжковых упражнений.

Одним свойственно трудолюбие, собранность, прилежание, стремление повторить упражнение с лучшим результатом. Поведение других отличается противоречивостью: на одном занятии они работают с увлечением и справляются с трудностями любых вариантов заданий, на другом – проявляют безразличие и пассивность, отсутствие собранности при их выполнении. Есть и такие дети, которые отказываются от выполнения заданий, так как не могут добиться успеха без помощи педагога, не умеют сосредоточиться для того, чтобы справиться с трудностями.

Такая неравномерность развития прыжковых упражнений и характера поведения детей при их выполнении потребовала изучения причин, определяющих эти различия.

Задачей нашего исследования явилось - выявление наиболее значимых факторов, определяющих характер развития прыжковых упражнений детей четырех-пяти лет; разработка методов и приемов индивидуально-дифференцированного воздействия при обучении прыжковым упражнениям на занятиях физической культурой в детском саду.

Решению поставленной задачи способствовали следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, составление психолого-педагогических характеристик, педагогический эксперимент, пульсометрия, методики выявления волевых качеств и физической подготовленности детей.

В эксперименте принимал участие 101 ребенок детских садов № 163, 240, 293 г. Минска.

На первом этапе исследования отделялся уровень развития прыжковых упражнений (высокий, средний, низкий) у детей четырех-пяти лет, выявлялись корреляционные зависимости между исследуемыми упражнениями и показателями физического развития (рост, масса тела), физической подготовленности, состояния основных волевых качеств испытуемых.

Уровень развития прыжковых упражнений устанавливался на основе конкретных средних величин и соответственных квадратичных отклонений показателя прыжка в длину с места, находящегося по результатам нашего исследования

и по данным ряда авторов (Л.И.Пензулаева, 1974; С.С.Сериков, 1982), в корреляционной зависимости с другими видами прыжковых упражнений и физической подготовленностью детей вообще. Испытуемые с одинаковым уровнем развития прыжка объединялись в группы, условно обозначенные буквами А, Б, В.

Группу А составили дети, имеющие высокий уровень прыжка ( $M + 0,67 S$ ), группу Б - дети со средними значениями показателей ( $M \pm 6,67 S$ ), группу В - дети, имеющие низкое значение исследуемого признака ( $M - 0,67 S$  и ниже).

Анализ индивидуальных проявлений детей каждой выделенной группы, сделанный на основе материалов наблюдений в повседневной жизни и при выполнении специальных двигательных и игровых заданий, позволил констатировать, что при всей идентичности требований, предъявляемых к испытуемым, и одинаковом объяснении способов выполнения то го или иного задания их двигательно-волевое поведение отличалось большим разнообразием.

Дети группы А характеризовались быстротой и уверенностью действий. В случае неудачи не отступали от цели, а прилагали все усилия для достижения намеченного результата, умели своевременно принимать решения, находить целесообразный способ действия, сдерживать свои чувства и желания, когда это требовало условия заданий. Их та же отличало отсутствие сомнения и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения. Перед ними важно было поставить задачу и обсудить план ее выполнения, а все организационные вопросы они могли решать самостоятельно.

Эти дети отличались и самыми высокими показателями физической подготовленности. Особенно ярко их превосходство проявлялось в показателях ловкости и двигательной реакции, результаты которых на 23-390% были выше таковых, свойственных детям других выделенных групп. Показатели становой силы, скорости бега, прыжковой выносливости были также высоки, но достоверно значимую разницу они имели только в сравнении с результатами группы В ( $p < 0,05$ ).

Антропометрические показатели испытуемых данной группы были представлены средним (36% - пятый год жизни, 40% - шестой год), выше среднего (39 и 45%) и высоким (19 и 21%) уровнями физического развития.

Следовательно, детей группы А отличал высокий уровень развития основных волевых и физических качеств и в основном средний и выше среднего уровень физического развития.

Дети группы Б характеризовались разноплановостью поведения. Одни на занятиях были возбуждены, беспокойны, но все делали с полной самоотдачей, стремясь утвердить себя с лучшей стороны. Другие обладали уравновешенностью,

выдержанностью, однако даже при постоянном побуждении педагога упражнения выполняли недоброкачественно, уклонялись от заданий, требующих длительного, волевого напряжения. Некоторых характеризовало безразличное отношение ко всему. На занятии они никому не мешали, но и им ни до чего, и ни до кого не было дела. Были и такие дети, которые проявляли педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций педагога, но при неудачах или допускаемых ошибках снижали активность действий и не обращали внимание на то, качественно или нет они выполняют задание. Неравномерностью развития отличалась и их физическая подготовленность. По ряду показателей (становая сила, скорость, прыжковая выносливость) она приближалась к результатам детей группы А и не имела с ними достоверно значимой разницы ( $p > 0,05$ ). Показатели же ловкости и времени двигательной реакции были; значительно ниже; при сравнении с таковыми показателями детей группы А они имели достоверную величину различий.

В процентном отношении это выражалось следующим образом: 29% испытуемых среднего и 34% старшего дошкольного возраста обладали высоким уровнем развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, но и 71% детей среднего и 66% старшего дошкольного возраста, наряду с высокими показателями становой силы, скорости бега и прыжковой выносливости, обнаружили низкие показатели ловкости и времени двигательной реакции.

Показатели физического развития испытуемых этой группы были аналогичны показателям группы А: 40% детей пятого года жизни и 43% шестого года имели средний уровень физического развития, выше среднего соответственно 43 и 46%, высокий - 17 и 11%.

Следовательно, дети, имеющие средний уровень развития прыжка, характеризовались неравномерностью развития основных физических и волевых качеств, а также неодинаковым уровнем физического развития.

Испытуемые группы В, в отличие от детей

других выделенных групп, почти не прилагали усилий, чтобы заставить себя работать. Многие на занятии вели себя так, будто общие требования или необходимость мобилизоваться для успешного или лучшего выполнения заданий их не касаются. В ситуациях, требовавших решительности, энергичности действий, проявляли медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им было свойственно состояние угнетения в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживали некоторую активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступала место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.). Были в этой группе и такие дети, которые любое движение выполняли сосредоточенно, но у них никогда не было стремления "переделать", "добиться лучшего результата".

Показатели физической подготовленности были также низкие, что особенно ярко проявилось в сравнении с результатами группы А. Во всех анализируемых случаях различия имели достоверную величину ( $p < 0,05$ ). При сравнении с результатами группы Б достоверно значимое различие зафиксировано только в двух случаях: в показателях силы (средний и старший дошкольный возраст), а также скорости бега (пятый год жизни)  $P < 0,05$ .

Несмотря на это, следует отметить, что в целом физическая подготовленность испытуемых группы В характеризовалась самыми низкими показателями.

Антропометрические данные детей этой группы были представлены только средним (69% - пятый год жизни, 72% - шестой год) и выше среднего (31 и 28%) уровнями физического развития.

Таким образом, детей группы В характеризовал низкий уровень развития основных физических и волевых качеств, средний и выше среднего уровни физического развития.

Количественный и качественный анализ выполнения прыжковых упражнений детьми четырех-пяти лет позволил охарактеризовать различия, свойственные каждой выделенной группе.

Испытуемые группы А имели высокий количественный результат прыжка. Однако он выражался неоднозначными цифровыми значениями: наряду с очень высокими у одних детей, был лишь умеренно высоким у других. Значимую разницу представляли в этом плане показатели прыжка в длину с разбега, диапазон колебаний которых в среднем дошкольном возрасте составил 45 см, в старшем – 40 см. Это означало, что максимальные его значения в одном случае на 56%, во втором – на 44% были выше минимальных.

В других видах упражнений различие также имело место,

но было выражено менее значимыми цифровыми показателями.

Следовательно, индивидуальные различия количественных показателей отмечались у детей пятого и шестого года жизни группы А в каждом из видов движений, но в большей мере они проявили себя в показателях прыжка в длину с разбега.

Изучение качественной стороны движений позволило увидеть, что большинство детей выполняло без ошибок все структурные элементы прыжка. Так, в прыжке с места (в длину и высоту), 100% детей среднего и старшего дошкольного возраста правильно принимали исходное положение, энергично отталкивались, мягко приземлялись. Для детей группы Б выполнение всех элементов прыжковых упражнений было одинаково трудным. Дети группы В обладали низкими количественными показателями прыжковых упражнений и самой несовершенной техникой их выполнения.

Сущность индивидуально-дифференцированного обучения упражнениям заключалась в нашем исследовании в том, что педагог, руководя коллективной деятельностью детей, объединенных в группы по сходству индивидуальных двигательных признаков, учитывал физические, волевые и технические особенности каждой конкретной группы и каждого входящего в нее ребенка. С этой целью он использовал формы и методы обучения, направленные на усвоение рациональных приемов и способов выполнения детьми движений. Основу дифференцированного обучения составляли двигательные задания, имеющие по характеру применения следующие разновидности: Все дети получали задание, одинаковое по содержанию, но различное по способу выполнения; каждой группе определялся разный по содержанию, но одинаковый по способу выполнения учебный материал; каждая группа получала задание разное по содержанию и способу выполнения. Варианты заданий разрабатывались с учетом индивидуальных особенностей физической подготовленности детей. Детям, отличающимся высоким уровнем развития физических и волевых качеств, правильностью выполнения технических элементов упражнений планировались задания, направленные на совершенствование двигательных умений и навыков. Для группы детей, обладающих неравномерностью развития

физических и волевых качеств, подбирались задания, развивающие ловкость, настойчивость. Детям, имеющим низкий уровень физической подготовленности, предлагались облегченные варианты заданий, направленные на развитие на развитие физических и волевых качеств, способствующие усвоению техники разучиваемых движений.

Таким образом, индивидуально-дифференцированный

подход в физическом воспитании дошкольников включает в себя комплекс методов обучения, направленных на установление взаимосответствия между содержанием двигательных заданий и индивидуальными особенностями физической подготовленности детей.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ