

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Польщикова О.В., Уфимцева Т.А., Кравченко Е.А.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, Белгород*

Аннотация: в статье представлены данные о значении занятий оздоровительной гимнастикой с детьми дошкольного возраста, рассмотрены средства и методы организации данных занятий.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, дети среднего школьного возраста, физическое воспитание, физическое развитие.

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства, способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность.

Она обеспечивает развитие и физических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Поэтому наиболее важным разделом физического воспитания детей дошкольного возраста является правильно организованное занятие оздоровительной гимнастикой, которое направлено на охрану и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех органов и систем организма, обеспечение своевременного и полноценного физического развития, формирования двигательных навыков и умений, обеспечение бодрого уравновешенного состояния ребенка, воспитание культурно-гигиенических навыков.

В результате занятий оздоровительной гимнастикой дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи, как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку, - представляет собой цепь умственных операций, которые

включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Индивидуальное варьирование нагрузок имеет особое значение, так как индивидуально-дифференцированная работа с детьми дошкольного возраста позволяет обеспечить максимальное физическое развитие и подготовленность каждого ребенка, мобилизацию их самостоятельности и активности.

Все воздействия в процессе выполнения гимнастических упражнений должны быть направлены на создание у детей потребности в физической культуре. Для того, чтобы дошкольники понимали необходимость работы, нужно ставить перед ними понятные задачи и стремиться к тому, чтобы они были личностно значимы для них.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. При исследовании основных видов гимнастики в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, можно сказать, что содержание занятий составляют все доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения, строевые, общеразвивающие, спортивные упражнения.

Детям дошкольного возраста свойственно подражание, поэтому точный показ и имитация наиболее эффективны. Продуктивным является и игровой метод обучения, с помощью которого можно разучивать прикладные упражнения и несложные специальные спортивные движения, а также совершенствовать все основные двигательные качества. Для организации детей следует использовать фронтальный, групповой и поточный способы, позволяющие сохранять высокую плотность занятия.

Дети дошкольного возраста особенно быстро утомляются при однообразной деятельности, в связи с этим необходимо своевременно изменять содержание и характер занятий. Для сохранения высокого уровня работоспособности перерывы между упражнениями должны быть частыми, но непродолжительными. Длительное бездействие снижает интерес к занятиям и отрицательно сказывается на результатах обучения. Короткие перерывы между упражнениями оправданы и физиологически, так как утомление у детей данной возрастной категории быстро проходит. Различия в физическом развитии между мальчиками и девочками в этом возрасте несущественны, поэтому упражнения и методика обучения практически одинаковы.

Программой для детей данного возраста предусмотрены теоретические сведения, сообщаемые в процессе занятий оздоровительной гимнастикой, и практический материал, составляющий содержание занятий гимнастической направленности.

Программа предполагает контроль за степенью овладения практическим материалом. Он производится с помощью периодической оценки качества конкретных двигательных навыков: способности выполнять перекат, основные движения руками, ногами, туловищем, умения лазать по гимнастической скамейке, бревну и т. п.

Таким образом, можно говорить о том, что занятия оздоровительной гимнастикой с детьми дошкольного возраста формируют базовые (основные) и прикладные двигательные умения и навыки.

К основным движениям относятся жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки, формирование которых является одной из важнейших проблем теории и практики физической культуры. Рассматривая целостный двигательный акт как сенсомоторное единство, следует подчеркнуть, что развитие основных движений должно производиться не ради приобретения двигательных навыков, а для формирования умения использовать их в повседневной практической деятельности, производя при этом наименьшие физические и нервно-психические затраты. Необходимо научить каждого ребенка сознательно управлять своими движениями, самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающими, понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования, навыкам точных мышечных ощущений правильного выполнения движения, творческому использованию этих движений в повседневной жизни. Решение поставленных задач возможно только благодаря упражнениям в основных движениях в условиях двигательной активности самого ребенка, а также в процессе организованного обучения.

Таким образом, упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. Учеными установлено, что в скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга, которые несут информацию о производимых мышечных усилиях организма: натяжении мышц, связок, сухожилий. Поступающие данные анализируются, и на их основе вырабатывается ответная реакция, опосредованно активизирующая и корректирующая работающие мышцы. Этот процесс имеет замкнутую кольцевую систему реагирования, что обеспечивает его непрерывность и стабильность.

Указывая на важность эстетического развития ребенка при выполнении основных движений, следует отметить, что в психолого-педагогической литературе подчеркивается, что стремление к "красоте тела, к красоте движений, к красоте и выразительности в

проявлении чувств" в ходе выполнения движений должно быть естественными и постоянными, составлять сущность любой двигательной активности.

В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движения. Анализируя и сопоставляя результаты движений, ребенок, сначала под руководством педагога, а затем и самостоятельно, способен делать простейшие обобщения, выделять наиболее эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий. При правильной организации обучения движению старшие дошкольники способны оценивать как свои собственные достижения, так и достижения своих товарищей. В основных движениях развиваются и волевые усилия.

Литература

1. Михайлова, О. В. Здоровьесберегающий образовательный процесс на уроках физической культуры. [Текст] / В. Н. Ирхин, О. В. Михайлова // Физическая культура в XXI веке: состояние и перспективы развития : материалы междунар. науч.-практ. конф., 17-19 ноября 2004 г. – Белгород: Издательский центр ООО «Логия», 2004. С. 88-92.
2. Польшикова О.В., Т.А. Уфимцева, Е.С. Николаева. Урок гимнастики в школе / Учебно-методическое пособие/О.В. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. С 160.
3. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Ровенских Е.С., Воронин Е.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
Rovenskih E.S. @bsu.edu.ru, Voronin_E.V., @bsu.edu.ru

Аннотация: работа посвящена характеристике ориентирования как вида сложнейшей спортивной деятельности. Особо выделены компоненты выносливости, как основного в ориентировании физического качества.

Ключевые слова: физическая подготовка, спортивное ориентирование, выносливость.