

3. *Потаиник М. М., Моисеев А. М.* Управление современной школой (в вопросах и ответах). М.: Новая школа, 2003.

4. *Потаиник М. М.* Управление качеством образования. М.: Пед. о-во России, 2000.

5. Программно-целевое управление развитием образования: опыт, проблемы, перспективы / Под ред. *А. М. Моисеева*. М.: Пед. о-во России, 1999.

6. Проектирование в образовании: проблемы, поиски решения / Под ред. *В. И. Слободчикова и М. А. Ушаковой*. М., 1994.

7. *Третьяков П. И.* Школа: управление по результатам // Практика педагогического менеджмента. М.: Новая школа, 2001.

Н. А. Гаврилова

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Если рассматривать проблему организации физкультурного воспитания детей старшего дошкольного возраста в ракурсе актуальных задач формирования физической культуры каждого человека, то, прежде всего, нужно исходить на долгосрочных, перспективных целей такого воспитания. Воспитывая ребенка, мы создаем будущего взрослого человека и потому далеко небезразлично какие качества личности мы развиваем в ребенке.

Одной из важных задач на современном этапе развития физической культуры является формирование потребностей каждого человека в постоянной и систематической физической активности (А. А. Антонов, М. А. Рунова). Думается что центром внимания при анализе состояния дел в области физической культуры, должно стать физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста.

Как отмечается в государственном стандарте физического образования: «Научить ребят самим готовиться к сложным двигательным действиям, – значит сделать большой шаг по пути к главной цели – обучению дошкольников самостоятельным занятиям физическими упражнениями». Таким образом, становится понятной необходимость внимательного изучения всего того, что связано с формированием у детей дошкольного возраста устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Ведь именно к этому, в конечном счете, сводится стратегиче-

ская задача их физкультурного воспитания. Все остальное его аспекты, в том числе и педагогические содействия, направленные на развитие их двигательного потенциала, обеспеченного ростом моторных способностей, развитием физических качеств и морфофункциональных систем и, в конечном счете, на укрепление здоровья ребенка, имеют в этот период не основное, а подчиненное значение.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия России создают уникальные возможности для использования средств лыжной подготовки и через них целого комплекса природно-экологических факторов. Из отмеченного видно, что изучаемая проблема относится к высокому уровню актуальности.

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Они основаны на естественных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера и представляют собой специально подобранные методически правильно организованные движения к одним из которых относится передвижение на лыжах.

Лыжи – одно из самых доступных дошкольникам зимних спортивных упражнений. Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координационных способностей. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Длительное ритмичное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Ходьба на лыжах легко дозируется по времени, расстоянию и темпу передвижения (Е. Н. Вавилова).

Использование элементов лыжной подготовки в процессе физического воспитания в ДОУ требует создания соответствующих условий. Прежде всего, необходимо обеспечить ДОУ научно обоснованной методикой обучения детей элементам лыжной подготовки, от которой в значительной степени зависит успешность обучения.

Апробированная нами методика показала, что одна из трудностей формирования у детей устойчивой привычки к систематической физической активности и разучиванию элементов лыжной подготовки заключает-

ся в высоком уровне стихийной двигательной активности ребенка, в том, что большинство детей ощущает постоянную, разумеется, неосознанную потребность в движениях и низком уровне владения этими действиями.

Наблюдения подтвердили, что неразумно ограничивать спонтанную двигательную активность ребенка. Вместе с тем для решения главной задачи физкультурного воспитания детей старшего дошкольного возраста представляется правильным создать такие условия для этой стихийной физической активности, при которых осуществлялось бы постепенное приучение ребенка к определенному регламенту занятий физическими упражнениями.

Обучение ходьбе на лыжах, как подчеркивается в нашей методике, будет эффективнее, если уже в осеннее время подготовить ребят к этому движению. Поэтому при планировании содержания физического воспитания на учебный год следует предусмотреть использование общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в бесснежный период. С целью улучшения координации движений детей упражняют в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке. Тренируют вестибулярную устойчивость, предлагая выполнить различные наклоны, повороты, кружения, прыжки с поворотом. Необходимо также заранее укрепить голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимание и разжимание пальцев (Е. Н. Вавилова).

Начинающий лыжник должен освоиться с непривычными для него специфическими ощущениями для этого вида движений, такими как «чувство снега», «чувство лыж». Поэтому первые движения, которые осваивают дети – постоять на лыжах, присесть, поочередно приподнять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, переступить в стороны, попытаться идти ступающим шагом (Э. Й. Адашкявичене). Передвижение ступающим шагом является подводящим упражнением к обучению скользящему шагу.

На этом этапе педагог предъявляет к детям только самые простые требования. Нельзя ожидать, что все дети сразу будут переносить при этом тяжесть тела с одной ноги на другую, это умение сформируется позже. Но побуждать ребенка к попыткам ходить со скольжением то на одной, то на другой лыже, нужно. С самого начала важно обращать внимание на то, чтобы дети постоянно сгибали ноги в коленях (Т. И. Осокина).

Как подводящие к обучению скользящему шагу можно провести следующие упражнения: имитация скольжения, стоя на месте; имитация переноса тяжести тела с ноги на ногу; передвижение по хорошо укатанной лыжне с небольшим уклоном.

Также детей можно обучать простейшим поворотам на месте, спуску с невысокого склона и подъему на него. Простые подъемы в горку легко осваиваются детьми на первых же занятиях. На пологих подъемах применяют – подъем ступающим шагом, а на более крутых подъемах – подъемы полу елочкой и елочкой. На спусках применяют упражнения торможения полуплуг, плуг, падение. Все эти упражнения не только облегчают подъем и спуск с горки, но и развивают координационные способности и уверенность детей в собственных силах, что в свою очередь привлекает большее число детей к занятиям различными физическими упражнениями. Для закрепления всех элементов лыжной подготовки используют игровые упражнения.

В нашей методике, апробированной в опытно-экспериментальной работе отмечается, что для решения задачи физкультурного развития детей могут помочь неизбежные находки удачных сочетаний организованного физического воспитания.

Движения и действия, стихийно воспроизводимые в игре детьми, освоенного ранее на занятиях и будут тем основным методическим фондом, на который следует опираться при опосредованном управлении самостоятельной физической активностью детей во время занятий физкультурой.

Нужно подчеркнуть, что этот наиболее естественный путь формирования основ интереса к систематической физической активности не только позволяет увеличить общий объем двигательной активности, но и одновременно выступает как элемент самоконтроля педагога за результатами своей деятельности при физическом воспитании детей.

Отметим и то, что основной объем обучающей информации при физкультурном воспитании ребенка получается при специально организованных занятиях физическими упражнениями. В процессе самостоятельной двигательной активности ребенок повторяет то, чему его научил педагог по физическому воспитанию, и закрепляет приобретенные моторные умения.

Форма организованной физической активности дошкольников представляет собой основу воспитания у них привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и вместе с тем предоставляет самые

широкие возможности для закладки фундамента будущей физической активности, подготовленности и гармоничного физического развития.

В физическом воспитании суть физических упражнений в образовательной программе выражена не только в решении и реализации двигательных задач, но и в развитии физических качеств ребенка. В связи с чем, проблема физической подготовленности решается на основе целенаправленной реализации обще дидактических и специальных принципов физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей.

Основным условием развития физических качеств, средствами лыжной подготовки является то, что необходимо постоянно поддерживать высокий эмоциональный фон, сменяя монотонное разучивание на игровое закрепление нового упражнения. Выполняя это условие, дети не будут быстро утомляться, и у них постоянно будет сохраняться интерес к данному виду спорта.

До начала эксперимента дети в контрольной и экспериментальной группах занижали свои способности, так как все произвольно выполняемые движения пресекались педагогом как ненужные и у детей в связи с этим пропадал интерес и желание выполнять упражнения, любого характера. После эксперимента у детей экспериментальной группы повысился интерес на 55% и самооценка на 45% за счет педагогически правильно построенного занятия, на котором каждое произвольное движение (спонтанное), становилось необходимым и важным. Наблюдения показали, что дети в значительной степени заинтересованы в систематических занятиях при правильной организации занятий физической культуры, на которых необходимо спонтанную двигательную активность дошкольников направлять в нужное русло, а не пресекать.

Анализ материалов, полученных в процессе организации формирующего эксперимента, показал, что группы детей, в физическом воспитании которых использовали в осенний период подводящие и специально-подготовительные упражнения, упражнения для укрепления мышц голени и голеностопного сустава, мышцы стоп – меньше испытывали трудности при овладении лыжной техникой.

Таким образом, для более эффективной лыжной подготовки дошкольников, необходимо:

а) воспитать в ребенке привычку в систематических занятиях физическими упражнениями;

б) занятия желательно проводить в игровой форме. Высокий эмоциональный потенциал игровых упражнений поддержит интерес у детей к выполнению физических упражнений.

в) спонтанную двигательную активность направить в нужное русло, постоянно мотивируя ребенка на позитивный результат.

П. С. Гончарь,
И. Г. Пустильник

ВОСПРИЯТИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ И ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ ТЕХНИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Исследование ценностей отдельных индивидуумов и групп восходит к традиции гуманистической психологии и тесно связано с современным пониманием компетентности [6, 8]. Справедливо считается, что наилучшие качества души и ума человек проявляет лишь тогда, когда цель действий субъективно принята им, когда его действия пристрастны. Бытие ценностей и идеалов в педагогике рассматривается В. И. Загвязинским и др. [2], а В. А. Нечаев выделяет «предметно ориентированную» и «ценностно ориентированную» парадигмы в современном образовании [7].

Индивидуальное понимание ценностей легко выделяется в научно-педагогических и методических источниках [1, 3, 9, 10]. Их можно рассматривать двояко. С одной стороны, в общем понятии о ценностях выделяются понимание единичным субъектом или коллективом *целей* и должных *способов* их достижения (в нашем случае – способов педагогического взаимодействия). С другой стороны, субъектность всех участников педагогического взаимодействия подразумевает, что каждый изначально обладает оригинальной системой ценностей, связанных с учебной деятельностью. Значит, возможно прямое обращение к этим ценностям, и оно может являться путем к демократизации и совершенствованию учебного процесса. Эволюция системы ценностей во время обучения – интересный объект для психологического рассмотрения, который входит в педагогическую практику, стимулируя разработку соответствующего методического инструментария. Сейчас можно говорить о новом, ценностном воплощении гуманистических идей в педагогическом мышлении, дающем возможность свежего взгляда на ученические достижения.