

предпосылки формирования профессиональной направленности, успешного овладения профессией и эффективного выполнения работы специалиста, использую инновационные модели образования.

Петрова Л.Г., Петров В.Г

Уральский государственный педагогический университет (УрГПУ),

г. Екатеринбург

Уральская государственная юридическая академия (УрГЮА),

г. Екатеринбург

РАЗНОТИПНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ - КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Известно, что полноценное развитие детей осуществляется только в том случае, если ребенок в процессе физического воспитания овладевает большим количеством разнообразных движений. По данным литературы развитие двигательных способностей детей неразрывно связано с изменением их психики. Накопленный двигательный опыт позволяет детям шире использовать свои возможности для развития таких психических процессов как память, восприятие, ощущение, мышление. Однако в практике физического воспитания уделяется недостаточно внимания развитию психики детей. Поэтому, одной из основных задач современного физического воспитания детей, и в первую очередь дошкольного возраста, на наш взгляд, является решение вопроса об эффективных средствах развития их двигательной и психической сфер, с учетом биологической потребности в движениях.

Действенными и эффективными средствами укрепления и совершенствования состояния психического и физического здоровья детей могут быть регулярные занятия физической культурой разной направленности. По данным, М.А. Руновой (2000г.) такие занятия способствуют гармоничному физическому развитию, совершенствованию двигательных и функциональных возможностей детей. Тем не менее, в литературе имеется мало данных о влиянии физкультурных занятий различных типов на разностороннее развитие детей дошкольного возраста. Предлагаемые программы физического воспитания, в основном, носят декларативный характер и не отражают формирование двигательных и психических способностей детей на занятиях по физической культуре.

Целью исследования является оценка влияния физкультурных занятий разной направленности на физическое и психическое здоровье детей 5-6 лет.

Исследования проходили на базе МДОУ «Детский сад № 2» г. Ревды. В эксперименте участвовали дети старшей группы (5-6 лет). Поисковая работа

проводилась с 2003 по 2005 г. Всего участвовало 45 детей. Были сформированы две группы: экспериментальная (23 чел.) и контрольная (22 чел). Дети экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе, дети контрольной группы по программе физической культуры «Детство».

Анализ полученных результатов показал, что занятия по физической культуре разной направленности являются надежным средством улучшения не только двигательной подготовленности, но и повышения уровня развития психических процессов и состояния здоровья дошкольников.

Повышение эффективности психического и физического здоровья детей на занятиях физической культурой, на наш взгляд, обусловлено тем, что мы направленно и последовательно включали в течение года различные типы занятий (традиционные, контрольные, тематические, комплексные, игровые и сюжетные). На каждый тип отводилось определенное число занятий. К примеру, на традиционные занятия отводилось 40% учебного плана и здесь проходил процесс обучения физическим упражнениям. Игровые и сюжетные занятия (20%) проводились один раз в неделю для закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Занятия комплексного типа (10%) способствовали интеллектуальному развитию детей. Эти занятия направлялись на синтез различных видов деятельности и включали задания из разных разделов программы. Использование комплексных занятий позволило увеличить двигательную активность детей, активизировать раскрытие интеллектуальных возможностей детей, повысить качество знаний, как в области физической культуры, так и по общеобразовательным предметам. Тематические занятия (25%) проводились один раз в неделю. Эти занятия требовали от детей самостоятельности и хорошей физической подготовки. Анализ результатов показал их высокую эффективность для развития внимания, двигательной памяти и оперативного мышления. Большой интерес у детей вызывали занятия ритмической гимнастикой, которые проводились в течение 7 месяцев. В процессе таких занятий у детей совершенствовалась координация движений, пластика, формировалась правильная осанка, а музыкальное сопровождение способствовало эмоциональному настрою и повышению физической работоспособности детей.

Количественная и качественная оценка результатов проводилась на контрольно-учетных занятиях два раза в учебный год (сентябрь, май).

Сравнительный анализ результатов выявил положительную динамику по всем исследуемым показателям в экспериментальной группе в отличие от контрольной. Это получило отражение в улучшении качества освоения двигательных действий в прыжковых упражнениях, акробатических элементах, в лазании, в значительном повышении уровня физических качеств. Так, в начале эксперимента низкий уровень развития физических качеств отмечен у 37% (при $p < 0,05$) а высокий у 10% ($p > 0,05$) детей. Но к

концу исследования уже 40%(при $p < 0,05$) детей экспериментальной группы имели высокий уровень развития физических качеств и не выявлено испытуемых с низкими показателями физических качеств. Несравнимо повысилось количество детей с высоким и средним уровнем психического развития. Были обнаружены позитивные сдвиги в развитии познавательных процессов ($p < 0,05$). Уменьшилось число детей с низким уровнем развития внимания, памяти. Выявлен высокий уровень внимания по сравнению с исходными данными (было 13%, стало 50%). Позитивные сдвиги раскрыты в развитии памяти и оперативном мышлении: соответственно 47% и 75% к исходному уровню ($p < 0,05$).

Анализ уровня состояния здоровья детей показал, что дети экспериментальной группы в ходе исследования болели меньше (7% по сравнению с началом года 87% при $p < 0,001$), чем их сверстники из контрольной (соответственно 78 и 77 %).

Таким образом, специально разработанные и апробированные занятия разной направленности по физической культуре отвечали возрастным и функциональным возможностям организма детей 5-6 лет и показали их высокую эффективность для повышения уровня физического и психического развития, воспитания физических качеств. Предложенная нами программа оказала благоприятное воздействие и на состояние здоровья детей, и в частности, выявлена положительная тенденция снижения заболеваемости в период исследования. Представленная система физического воспитания из разнотипных физкультурных занятий повысила интерес у детей к физическим упражнениям и физическим нагрузкам, что, по нашему мнению, будет способствовать формированию у них в последующие годы потребности в здоровом стиле жизни, стремление быть физически культурным.

Петрушевский В.М.

Уральская Государственная юридическая академия (УрГЮА)

г. Екатеринбург

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УрГЮА.

В настоящее время остро назрел вопрос о спортивной специализации в учебной работе со студентами Высших учебных заведений. Наша страна все больше ориентируется на образовательные программы Европы и США, где как раз основной акцент на занятиях физическим воспитанием ставится на специализации в каком-нибудь виде спорта. Многие ВУЗы нашей страны, особенно те, кто имеет хорошую базу уже перешли на подобную форму обучения. Основным ее плюсом является выбор специализации по желанию и возможность спортивного совершенствования в избранном виде спорта. В