

ка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающиеся промежутки в жизни каждого человека. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым. Поэтому именно в период дошкольного возраста и должно формироваться психическое и физическое здоровье малыша.

Кроме того в этот период наиболее интенсивно происходит развитие органов, становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, характера, восприятия себя и окружающих. Именно поэтому нужно с самого раннего возраста приучать детей к заботе о своем здоровье, развивать у них положительное отношение к себе и жизни и желание к саморазвитию и самосохранению.

В нашем МКДОУ детский сад №4 посёлка Уралец проводится очень большая работа по сохранению здоровья и обучению здорового образа жизни. Мы составляем годовой план, куда входит работа с детьми, воспитателями и родителями. Для детей 1 раз в месяц проводятся спортивные праздники; 3 раза в неделю физкультурные занятия. Ежедневно проводятся: утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая); двигательно-оздоровительные физкультминутки во время непосредственно образовательной деятельности; подвижные игры; физические упражнения после дневного сна; пальчиковая, дыхательная, динамическая гимнастика, гимнастика для глаз; хождение по дорожкам «здоровья»; физические упражнения с закаливающими процедурами. Педагогическим коллективом организуются и проводятся мероприятия направленные на сохранение и обучение здорового образа жизни. Такие как: создание комфортных условий во время пребывания ребенка в детском саду; создание условий для формирования у детей привычки к здоровому образу жизни; создание развивающей среды в группах; создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке; спортивные, музыкальные праздники и развлечения; проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей. Для приобщения родителей к здоровому образу жизни в дошкольном учреждении проводятся совместные оздоровительные мероприятия, занятия, консультации, развлечения, досуги, соревнования.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Стряпунин Д.А., Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Ключевые слова: игровой метод, соревновательный метод, физические упражнения, обучения двигательным действиям.

Аннотация. В статье рассматривается проблема применения игрового и соревновательного методов обучения в формировании двигательных навыков и умений.

В последние годы в практике физического воспитания особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся. В связи с этим возрос интерес к применению игрового и соревновательного методов.

Игровой метод – это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил) [2,3].

Соревновательный метод — это способ, основанный на включении в данный процесс компонентов соревновательной деятельности [2,3].

Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме, которые, имея общие признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее отличаются друг от друга [1].

Физические упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами физического воспитания и имеющими сюжетную или ролевую окраску. Они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями, так как характер их выполнения полностью подчинен закономерностям техники данного двигательного действия, нагрузка на организм при этом может быть строго дозирована, а внимание обучаемого сосредоточено на технике выполнения изучаемого действия. Компоненты игровой деятельности, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для детей. Роль оказывает стимулирующее влияние на выполнение действий, в которых эта роль находит свое воплощение, а образец, заложенный в ней, становится для ребенка эталоном, с которым он сравнивает собственное выполнение, контролирует его [1].

Игра же – это своеобразная деятельность, в которой используемые двигательные действия нельзя назвать упражнениями, так как они не подчинены регламентации способов их выполнения и строгой дозировке. В игре двигательная деятельность организуется на основе образного или условного сюжета, характер и способы выполнения действий подчинены логике игрового процесса, выбор их происходит в изменяющейся обстановке. В игре наряду с формированием двигательных умений и навыков осуществляется развитие двигательных качеств и воспитание различных личностных качеств.

Соревновательный метод предусматривает использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели обучения. Определяющей чертой его является сопоставление сил в борьбе за первенство, за возможно более высокое достижение. Объектом соревновательной деятельности может быть не только результат, но и качество выполнения двигательного действия, что довольно широко распространено в младшем школьном возрасте. Установка на соревновательную деятельность вызывает у детей стремление максимально проявить свои силы [1]. В ходе исследования дети в условиях соревнования значительно улучшали свои результаты в прыжках, беге на 30 м, челночном беге, метании по сравнению с показателями в условиях прямого задания.

Мы исследовали эффективность игрового и соревновательного методов в процессе обучения двигательным действиям младших школьников. Результаты исследования показали адекватность применяемых методов задачам физического воспитания учащихся младших классов и их возрастным особенностям. Было установлено также, что успех применения обоих методов зависит от соответствия игр, игровых заданий и элементов соревнования логике учебного процесса, конкретным задачам обучения. Решающим является и умение учителя подбирать средства обучения.

В процессе обучения каждому двигательному действию выделяют три этапа, содержащих определенные фазы усвоения учебного материала. Работа на этапах отличается по существу решаемых задач.

На этапе *ознакомления* с техникой двигательного действия мы использовали игровые упражнения подражательного характера. Дети, подражая действиям животных, представителей различных профессий и др., учились определять основные характеристики движений и сравнивать собственное выполнение с заданным образцом, что способствовало повышению сознательности и активности детей в процессе обучения. Использовались движения, близкие изучаемым по технике выполнения, встречавшиеся ранее в двигательном опыте детей, способствующие созданию правильного представления об изучаемом двигательном действии.

На этапе *двигательного действия* в процессе обучения включались упражнения в игровой форме и игры, содержащие элементы техники разучиваемого двигательного действия. Упражнения применялись для повышения интереса детей к изучаемому действию. Мы стремились также сформировать у детей представление о значении данного двигательного действия в практической деятельности человека. Например, при обучении прыжку в длину детям предлагалась роль солдат в ситуации, когда нужно за короткий промежуток времени преодолеть множество препятствий, для чего необходимо хорошо прыгать. Так осуществлялось формирование мотива обучения. В этой ситуации дети были более внимательны и активны.

Соревновательный метод на этапе *разучивания* двигательного действия применялся в виде соревнования, объектом которого были показатели качества выполняемых двигательных действий («Кто правильнее?», «Кто точнее?»). Использовались и эстафеты, содержащие выполнение разучиваемого действия в знакомых учащимся условиях. В отличие от игрового метода в соревновательном сравнивались заранее известные детям качественные или количественные показатели осуществления двигательных действий, выполнение которых было подчинено закономерностям техники изучаемого двигательного действия.

На данном этапе обучения оценивалась способность детей выполнять двигательное действие в стандартных условиях. На этапе совершенствования двигательного действия, как известно, ставится уже задача довести его до степени навыка, т. е. добиться свободы его выполнения, целесообразной быстроты, вариативности и автоматизма. Проведенное нами исследование позволило сделать вывод об эффективности использования на данном этапе подвижных игр, содержащих выполнение совершенствуемого действия в сочетании с другими, где это действие служит составной частью более сложных движений. В таких играх способы выполнения двигательного действия зависят от конкретных условий игровой ситуации и подчинены цели игры, ее замыслу и сюжету, а внимание детей сосредоточено не на технике выполнения двигательного действия, а на его внешних условиях и цели, что содействует формированию у ребенка способности определять динамические, пространственные и временные параметры движения.

При *совершенствовании* двигательного навыка следует применять не простое многократное механическое повторение одного и того же упражнения, а такое повторение, при котором двигательное действие качественно видоизменяется в зависимости от требований игровой ситуации. Проблемные ситуации, возникающие в ходе игры и требующие срочного выбора построения двигательной деятельности, позволяют совершенствовать и психические функции ребенка: восприятие, внимание, переработку информации и др.

При помощи соревновательного метода мы стремились сформировать у детей способность применять двигательное умение в условиях ограничения времени и

большого эмоционального напряжения, что довольно часто встречается в различных жизненных ситуациях. Хорошие результаты принесло использование эстафет, содержащих выполнение: последовательно нескольких изученных двигательных действий; двух двигательных действий одновременно; сочетания двигательных действий, при котором одно из них вызывало затруднение выполнения другого.

Игровой и соревновательный методы ценны тем, что они дают возможность моделировать условия выполнения двигательных действий, создавать игровые ситуации с учетом их сложности и адекватности ситуациям, встречающимся в жизни. Помогают они и прививать детям в умело подобранных и построенных педагогом командных играх и соревнованиях навыки совместной деятельности, сотрудничества для достижения общей цели. Эффективность обоих методов зависит от их применения в строгом соответствии с конкретными задачами обучения.

Библиографический список

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
2. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с.
3. Холодов Ж.К., В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2 изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.

Суржиков И.А., Кропотухина О.С.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

СПЕЦИФИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА АРМРЕСТЛЕРОВ (НА МАТЕРИАЛАХ ИНТЕРВЬЮОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ ПО АРМСПОРТУ)

Многовековая история спорта показывает, что устойчивый интерес к занятиям спортом у детей, подростков, молодежи и населения в значительной степени напрямую зависит от правильного выбора спортивной специализации, определяющегося соответствием индивидуальных особенностей человека и его организма специфике того или иного вида спорта. Поскольку у разных людей при относительно одинаковых тренировочных возможностях степень тренируемости двигательных качеств различна, все эти люди обладают различными перспективами спортивного «роста» в различных видах спорта. Иначе говоря, когда один спортсмен со своими способностями добивается успеха в одном виде спорта, другой спортсмен с другими способностями достигает спортивных побед в другом виде состязаний. Это правило не является исключением, в том числе и для такого вида спорта, как армрестлинг.

Опрос ряда специалистов, занимающихся подготовкой армрестлеров в г. Екатеринбурге на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета, показал, что можно выделить несколько общих принципов спортивного отбора будущих армборцов. Эти принципы, что характерно, объединяют самые разные характеристики, включая морфометрические, физиометрические, психофизиологические. Немаловажную роль при этом играют также такие факторы, как спортивный талант и спортивная одаренность. Исходя из способности организма человека к регенерации, наиболее выраженной в возрасте 17–18 лет, именно этот период является предпочтительным для начала систематических занятий армрестлингом.