

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

В дошкольном возрасте ребенку особенно нелегко дается выполнение однообразных физических упражнений: ребенок быстро устает и теряет интерес к занятию. Однако если «вплести» в занятие игру в той или иной форме, то эффективность обучения воспитанников необходимым физическим навыкам значительно возрастет.

Для детей младшего дошкольного возраста характерно желание подражать тому, что они наблюдают в окружающем мире. В связи с этим для данной возрастной группы целесообразно использование подвижных игр, построенных на копировании движений объектов, с которыми дети сталкиваются в своей повседневной жизни. Такие объекты могут быть как взяты из живой природы (например, животные, растения), так и представлять собой результаты деятельности человека (различные механизмы – автомобили, самолеты и т.п.). Возможно также использование образов, взятых из сказок, наиболее популярных в данном возрасте.

Естественно, что подражание воспитанников движениям различных объектов не должно быть самоцелью для преподавателя, а должно служить задаче выработки соответствующих физических навыков у детей, а также развитию их творческих способностей.

Необходимо учитывать, что в младших группах дошкольного образовательного учреждения не слишком эффективны бессюжетные игры с элементами соревнования, спортивные игры и эстафеты, а также упражнения с предметами.

Применение сюжетных подвижных игр обычно значительно увеличивается к моменту перехода воспитанников в среднюю группу детского дошкольного учреждения. Предпосылками к этому служит накопление двигательного опыта у детей, возросший уровень координации, а также развитие сознания, что позволяет педагогу усложнять задачи, которые воспитанникам необходимо решать во время игры.

На данном этапе дети уже могут отчетливо представлять отдаленную цель игры, в связи с чем им важен весь сюжет, предлагаемый педагогом и представляющий собой взаимосвязанную цепь физических упражнений.

В основе игры, применяемой на занятии по физическому воспитанию, зачастую лежит определенный сценарий: «Путешествие по реке», «Поход в джунгли» и т.д. В рамках общего сценария существуют ситуационные мини-игры, рассчитанные на развитие кондиционных физических качеств, это «велосипед», «крокодил», «переправа через реку» и др. Единство сюжетной линии занятия позволяет в большей мере заинтересовать детей, поскольку стремление достичь цели, изначально обозначенной в сценарии («освободить принцессу», «найти клад») облегчает переход к изучению более трудных упражнений и позволяет значительное время удерживать внимание воспитанников.

В старших группах детского дошкольного возраста участие воспитанников в подвижных играх характеризуется тем, что ребенок способен самостоятельно ориентироваться в игровой ситуации, значительно в большей мере проявлять инициативу и творчество. Более того, дети способны придумывать свои варианты подвижных игр (сначала – путем видоизменения уже знакомых игр, а потом – сочиняя собственные). Значительно возрастает стремление к победе в соревновании со своими сверстниками, и в то же время – к согласованию действий с партнерами по детскому коллективу.

Независимо от возраста воспитанников при использовании подвижных игр особенно велика роль педагога. Он не только предлагает воспитанникам определенные виды игр, но и регулирует весь процесс игры, которая должна соответствовать уров-

ню психического и физического развития воспитанников, а также отвечать целям развития тех или иных двигательных навыков.

Педагогу важно донести до детей в понятной им форме сюжет (при его наличии) и правила игры. Необходимость подчиняться установленным требованиям, обязательным для участников игры, имеет большое значение, в частности, и для последующего понимания ребенком правил жизни в обществе.

Вместе с тем, правила не обязательно должны быть раз и навсегда установленными – в изменении существующих и разработке новых правил зачастую проявляется творческая активность воспитанников, как и в случае придумывания новых игр и их сюжетов.

Таким образом, ценность использования подвижных игр в процессе обучения детей в детском дошкольном учреждении заключается в комплексном подходе к обучению воспитанников. При этом развитие физических качеств детей неразрывно связано с развитием иных направлений становления личности ребенка.

Винниченко А.В., Павлов П.В.

Курский государственный университет, Курск, Россия

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ ПРИ РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Пожалуй, самой главной возрастной особенностью мальчиков 11-12 лет является наступление именно в это время периода полового созревания [1, с.49]. В это время происходят глубинные изменения в организме молодого человека, особенно в нервной, вегетативной, сердечно-сосудистой системе. Деятельность подростков отличается возбудимостью, неуравновешенностью, неопределенностью в поведении. Эта особенность психики сказывается на движениях подростков. Они часто кажутся в этом возрасте неуклюжими, не координированными. Однако, во-первых, это явление временное, во-вторых, если мальчик систематически занимается каким-либо спортом, то указанные явления у него, как правило, не наблюдаются или, как минимум, сглаживаются.

Обмен веществ у подростков по объему и интенсивности несколько снижен, по сравнению с детьми младшего возраста. К 12-13 годам также усиливаются половые различия в обмене веществ, а именно – у мальчиков он становится более интенсивным (там же).

Расходование энергии, экономичность двигательной деятельности у подростков ниже, чем у взрослых, но выше, чем у более младших детей.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы у подростков работают не стабильно. В системе повышается вязкость, снижается количество гемоглобина, эритроцитов, приближаясь к показателям взрослого человека.

Уменьшается также ЧСС. У мальчиков 11-12 лет оно в среднем находится на уровне 70-80 уд/мин. При выполнении физической нагрузки в силу возрастных особенностей у подростков 11-12 лет быстрее, чем у взрослых происходит восстановление организма после незначительной нагрузки, но зато гораздо медленнее восстанавливается организм после тяжелой нагрузки. В связи с этим, за физической нагрузкой у подростков нужен строгий контроль. Кровяное давление у подростков находится примерно на уровне 100/80 мм рт ст, но в этом возрасте по причине бурного и гетерохронного физического развития иногда наблюдается «юношеская гипертония» как временное явление, которое необходимо учитывать при физической нагрузке (в по-