

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ТРЕНИРОВКА СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

И. В. Барина

Российский государственный университет физической культуры
спорта и туризма, г. Москва

Современное состояние физического воспитания детей дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью, не обеспечивающей должный уровень физического здоровья дошкольников в части, касающейся его формирования средствами физической культуры. Отмечается определенный застой в совершенствовании организации и методики физического воспитания в семье и в дошкольных образовательных учреждениях. Это связано с тем, что традиционные формы и методы физического воспитания дошкольников до сих пор не ориентированы на профилактику отклонений от нормы и не способствуют активному предотвращению функциональных нарушений, хронических заболеваний и достижению полноценного физического развития и подготовленности детей. Профессор В.К. Бальсевич определяет физическую тренировку человека как "специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствование его двигательной функции". В результате тренировки происходит переход организма человека из одного состояния в другое, новое, состояние и, что самое главное, происходит освоение им этого нового состояния. Повышаются физические возможности, формируется новый, более высокий уровень таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, гибкость. Человек овладевает новыми видами движений, обогащает арсенал своей физической активности новыми формами и новым качеством движений [1,3].

По нашему мнению физкультурная тренировка дошкольников, заключающаяся в формировании основ физической и духовной культуры личности, как педагогический процесс адаптации детского организма к требуемым для развития и укрепления его здоровья физическим нагрузкам, предполагает достаточную продолжительность тренировочного цикла (4,5 месяца) и распределение средств и методов на основе системы организации и управления спортивной подготовкой, с учетом теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

Основой содержания физкультурной тренировки дошкольников следует считать как традиционные (комплексы общеразвивающих упражнений, их комбинации и связки; основные виды движений, заучивание и их усложнения; игровые задания и упражнения), так и современные инновационные средства и методы (круговая тренировка, средства и методы ритмической гимнастики, освоение базовых элементов движений в спортивных упражнениях и др.), а так же компоненты технологии спортивной тренировки (этапы общей, специальной и соревновательно-игровой физической подготовки, рекреационные средства и методы) [2].

Организация и методика физкультурной тренировки дошкольников базируется на известных педагогических и методических принципах. В то же время специфика тренировки дошкольников обязывает некоторые принципы адаптировав согласно особенностям данного процесса.

Принцип всесторонности формулируется как принцип преимущественной направленности на общую физическую подготовку. В физкультурной тренировке детей постоянное внимание должно уделяться комплексному развитию всех физических качеств ребенка. Необходимо помнить о недопустимости необоснованной приоритетности тех или иных упражнений физического воспитания, как, например, средства акробатики в узкоспециализированной программе "Старт", Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной, Л.К. Михайловой (1996–1997), средств и методов танцевально-игровой гимнастики дошкольников в оздоровительно-развивающей программе "Са-фи-дансе", Ж.Е. Филиревой, Е.Г. Сайкиной (2000) и др.

Принцип сознательности и активности определяется отношением занимающихся к процессу занятий. Учитывая особенности физиологии и психологии детей, условий их воспитания в семье, этот принцип следует конкретизировать как принцип удовольствия и формирования мотивации к выполнению физических упражнений. Принцип базируется на использовании наглядно-образного мышления детей и их потребности в игре, в том числе "игре в спорт".

Принцип доступности и индивидуализации при обучении двигательным действиям обеспечивается применением разработанного нами базово-кустового метода обучения (В.П. Стрельцов, 2002). Суть этого метода заключается в том, что из групп сходных по структуре, выделяют действие, представляющее собой основу техники данной группы движений, на базе которой строят варианты, позволяющие успешно решать двигательные задачи в соответствии с изменяющимися внешними условиями [4].

Принцип цикличности требует четкого определения задач, средств и методов для каждого этапа тренировки.

Принцип повторности заключается не только в повторении отдельных упражнений, но и в повторном применении полугодовых периодов тренировки, что обеспечивает более прочное усвоение знаний, умений и навыков, а также дает возможность пройти цикл тренировки ребенку, поступившему в ДООУ, практически на любом этапе старшего дошкольного возраста.

Принцип постепенности требует дифференцировки и последовательного усложнения задач физического воспитания в полугодовом и годовом периодах.

Принцип прикладности предполагает применение всех изученных упражнений и игр в реализации самостоятельной двигательной активности.

Принцип наглядности при обучении двигательным действиям основан на преобладании у дошкольников зрительно-моторных координаций. Ребенку легче увидеть и скопировать движения, нежели осознать и выполнить словесную инструкцию.

Несомненно, что физкультурная тренировка дошкольника представляет собой систему средств, методов и способов их применения, имеющую как общую характеристику, так и некоторые специфические особенности по сравнению с тренировкой взрослых, детей и подростков школьного возраста.

Цель физкультурной тренировки дошкольника определяется необходимостью создания фундамента физического здоровья, основы его кинезиологического потенциала, а специфика ее содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями физических нагрузок, их интенсивности и форм реализации в тренировке [1].

Задачи физкультурной тренировки дошкольников:

1. Стимулируемое развитие кинезиологического потенциала дошкольника в онтогенезе.
2. Формирование у ребенка знаний, умений и навыков в области технологий сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.
3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма для предстоящего обучения в школе.

Представленная на рисунке структура системы физкультурной тренировки дошкольников определяет условия, технологию управления, содержание тренировки, средства, формы и методы педагогических воздействий.

Как видно из рисунка, процесс физкультурной тренировки старших дошкольников включает в себя 3 основных части:

1. Условия – режим дня, медико-психолого-педагогическое обследование и др.
2. Технологию управления – планирование, медико-психолого-педагогический контроль тренировочных воздействий, их анализ

3. Содержание тренировочных воздействий – общая, специальная физическая подготовка, морально-волевая и другие виды подготовки.

Фундаментом, основой современного процесса физкультурного воспитания дошкольников являются физкультурные занятия по типу тренировки.

Более подробно о технологии физкультурной тренировки для детей старшего дошкольного возраста в структуре года нами будет рассказано в следующей статье.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275с.

2. Панов, В.А. Методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы: Автореф. дис. канд. пед. наук / В.А. Панов. – М. – 1996. – 23 с.

3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель. – 2002. – 864 с.

4. Стрельцов, В.П. Применение базово кустового метода при обучении детей двигательным действиям / В.П. Стрельцов // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: Сб. науч. Трудов. – Челябинск: Урал ГАФК, 2002. – Вып 2. – С. 187-191.