

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДОУ

Стрельцов Владимир Петрович

воспитатель по физической культуре

МБДОУ д/с № 26 «Аленький цветочек»

г. Пятигорск, Ставропольский край

БАЗОВО-КУСТОВОЙ МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассматривается проблема поиска новых эффективных форм и методов обучения детей дошкольного возраста спортивным упражнениям, систематизации и распределения материала не только в структуре учебного года. Описывается содержание разработанного и примененного в педагогической деятельности базово-кустового метода формирования основных движений ребенка. По мнению автора, данный метод позволяет составить эффективную систему основных физических движений дошкольника в соответствии с федеральными требованиями и стандартами, а также сенситивными периодами развития ребенка.

Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольники, базово-кустовой метод, игровой метод, основные движения, обучение упражнениям, прыжки, метания, ползание, лазанье.

Современное физическое воспитание дошкольников, основанное на федеральных государственных требованиях и образовательных стандартах дошкольного образования, рекомендует максимальное использование игр и игровых методов и форм упражнения. Это соответствует основному ведущему виду деятельности детей – игре. В то же время, некоторые упражнения основных движений в период обучения затруднительно выполнять игровым способом. Здесь требуется метод регламентированного упражнения для формирования правильной техники

движений. Таким образом, формируется проблема: как и когда в процессе физического воспитания использовать регламентированные упражнения для обучения детей основным движениям.

Для решения этой проблемы в МБДОУ № 26 «Аленький цветочек» г. Пятигорска было разработано распределение материала упражнений ОВД по возрастным группам (от 2-й младшей до подготовительной). Это распределение основано на «базово-кустовом методе» формирования основных движений, который был разработан нами для системы физкультурных занятий ФОРТ Здоровье (Стрельцов В.П., 2002).

Суть «базово-кустового метода» формирования основных движений заключается в том, что из группы сходных по структуре упражнений ОВД выделяют действие, представляющее собой основу техники данной группы действий. На базе сформированной основы действия строят варианты, позволяющие успешно решать двигательные задачи в соответствии с изменяющимися внешними условиями. К формированию этой основы ребенка готовят при помощи элементарных подводящих упражнений, которые представляют собой элементы техники основного действия.

Таким образом, получается «куст» из упражнений. «Корнями куста» являются подводящие упражнения и игры в частях, элементах и деталях действия, «ствол куста» включает основное упражнение, а «ветви куста» являются вариантами и способами использования «ствола» (основы) в различных игровых заданиях (рис. 1).

Наблюдения двигательной активности и процесса физического воспитания показывают, что в повседневной жизни и играх детей основные движения используются неодинаково. Циклические движения ходьбы и бега используются детьми постоянно. Они более просты в организации занятий. Прыжки, метания и ловля, ползание и лазанье, являясь движениями ациклического типа, более сложны в организации занятий и требуют большего внимания при обучении. В связи с этим осваивать, применяя базово-кустовой метод, целесообразно прыжки, метания и ловлю, ползание и лазанье.

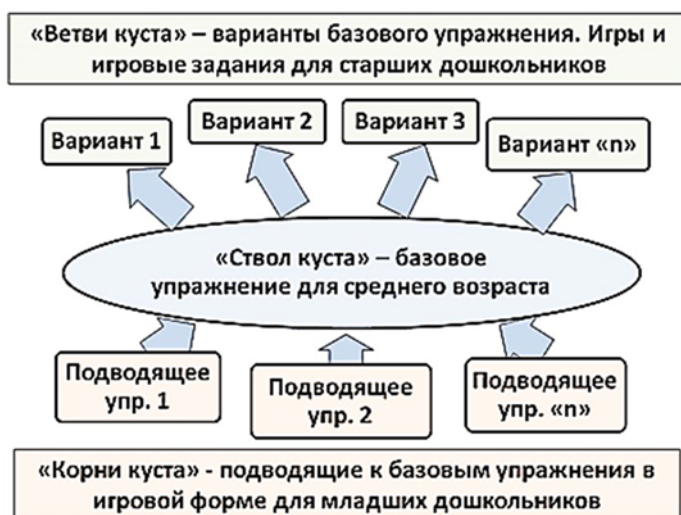


Рис. 1

В прыжках и метаниях можно определить два принципиально различных базовых упражнения: на основе симметричной или перекрестной координации.

Прыжки толчком двумя ногами требуют симметричной координации; базовое упражнение – прыжок в длину с места – осваивается в средней группе.

Прыжки толчком одной ноги выполняются, в основном, с разбега и требуют при отталкивании перекрестной координации. Данное упражнение рекомендуется изучать в старшем дошкольном возрасте. Однако, нами выявлено, что прыжок в длину с разбега доступен детям среднего дошкольного возраста, которые к концу года выполняют это движение правильно, достигая среднего уровня, рекомендованного для детей старшей группы.

Метание двумя руками, как и прыжок в длину с места, требует симметричной координации. Базовое упражнение – метание мяча двумя руками снизу и сверху в горизонтальную цель с расстояния 3 метра – доступно детям среднего дошкольного возраста.

Метание одной рукой отличается по технике выполнения и осваивается детьми, начиная с младшего возраста. Базовое упражнение – метание в вертикальную цель с расстояния 3 метра с выполнением правильного исходного положения, прицеливания и замаха – осваивается в средней группе.

В ползании и лазании выделяются два принципиально различных действия.

Подлезание – действие, сутью которого является преодоление препятствия под самим препятствием. Оно включает опускание центра тяжести до необходимого уровня, преодоление дистанции под препятствием с опорой или без опоры руками с последующим выпрямлением тела. Очевидно, что в данном движении наиболее существенным моментом является перемещение под препятствием. Выделенное базовое упражнение – ползание по-пластунски – доступно детям среднего дошкольного возраста.

Перелезание – преодоление препятствия сверху, включает в себя залезание на препятствие, перелезание через него и спуск. Базовым упражнением в данном движении можно считать лазание по гимнастической стенке, доступное детям уже в средней группе.

Выделенные таким образом базовые упражнения имеют две особенности: во-первых, они могут быть освоены детьми в среднем дошкольном возрасте – наиболее сенситивном периоде для формирования основ координации движений (Е. К. Аганянц, 1991); во-вторых, все эти упражнения используются нами в качестве контрольных, при оценке уровня физической подготовленности. Это дает нам возможность осуществлять сквозной контроль физической подготовленности от средней до подготовительной группы, организуя физическое воспитание как единый многолетний процесс.

Анализ содержания программы физического воспитания «От рождения до школы» (2010) показывает, что движения, рекомендованные для обучения в старшем дошкольном возрасте, в основном, являются, по сути, вариантами, выделенных нами базовых двигательных действий. Эти варианты представлены в программах как отдельные двигательные действия, что подразумевает при обучении подход к каждому варианту, как к новому движению. В то же время, руководствуясь принципом вариативности двигательных действий (Л.П. Матвеев, 2008), на основе базового двигательного действия можно построить «куст» вариантов этого движения, что осуществляется выполнением базового двигательного действия в различных условиях.

По Л.П. Матвееву (2008) вариативность базового двигательного действия достигается путем его выполнения:

- при изменении внешних условий (площади, направления, поверхности и др.);
- при изменении внутренних условий (для детей дошкольного возраста контрольное или соревновательное выполнение упражнения повышает чувство ответственности, что является, по нашему мнению, достаточным внутренним изменением);
- в сочетании с другими действиями;
- при изменении физических усилий (используется как увеличение, так и уменьшение физических усилий).

Такой подход к изучению двигательных действий имеет, по нашему мнению, ряд преимуществ.

Во-первых, решается основная проблема: минимизация обучения и широкое использование игровых методов и форм упражнения. В старшем дошкольном возрасте каждое усложненное движение является не новым незнакомым ребенку действием, а лишь вариантом известного базового движения. Это позволяет не изучать каждый раз, а играть с базовым действием, постепенно усложняя его. В младшем возрасте упражнения основных движений рассматриваются в качестве накопления двигательного опыта, подготавливающего ребенка к освоению базовых упражнений в средней группе, и осваиваются игровым способом.

Во-вторых, построение вариантов базового движения в старшем дошкольном возрасте и разработка вариантов подводящих упражнений для младших дошкольников обеспечивает возможность существенно расширить программный материал, осуществить творческий подход к процессу физического воспитания.

В-третьих, этот метод позволяет объединить физическое воспитание в разных возрастных группах в единый, многолетний, непрерывный, логически связанный процесс.

Таким образом, применяемый нами в течение ряда лет базово-кустовой метод формирования основных движений позволил превратить процесс физического воспитания в ДООУ в разных возрастных группах в единую систему на основе:

- тщательной подготовки младших дошкольников к изучению базовых движений;
- формирования базовых умений и навыков в средней группе;
- расширения двигательного статуса детей старшего дошкольного возраста;
- закрепления и совершенствования навыков выполнения базовых упражнений;
- использования этих упражнений и их вариантов для развития физических качеств, непосредственно связанных со здоровьем.

Предложенный подход формирует возможность минимизировать обучение двигательным действиям и максимально увеличить долю игровых форм и методов упражнения. Это, в свою очередь, позволяет широко применять в физическом воспитании старших дошкольников занятия оздоровительно-тренирующего характера. Использование игровых методов и форм занятий создает условия для интеграции в физкультурные занятия материала других образовательных областей. Устанавливаются системные связи освоения упражнений в разных возрастных группах, что позволяет формировать единый непрерывный многолетний процесс физического воспитания дошкольников. В целом базово-кустовой метод формирования основных движений позволяет оптимизировать процесс физического воспитания в ДООУ в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Список литературы

1. Аганянц Е.К. Физиологическая характеристика двигательной деятельности детей и подростков / Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью, КГИФК – 1991. – 96 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с, ил.

3. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-синтез, 2010. – 304 с.

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