ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ КАК СРЕДСТВО ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКОВ БЕГА У ДОШКОЛЬНИКОВ

**ВВЕДЕНИЕ**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

Двигательная активность в этот период жизни выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка (психологического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая его для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений.

Ряд исследований (В.А. Гуляйкин, 2005; Ю.И. Гончаров, 1999; А.М. Кравчук 2002) и многолетний опыт практической работы с детьми дошкольного возраста свидетельствуют о том, что обучение бегу надо начинать именно с дошкольного возраста.

Бег относится к основным видам физических упражнений. При беге активизируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а следовательно, он имеет большое оздоровительное значение. Это один из наиболее важных видов упражнений, применяемых на занятиях физической культуры. Он оказывает разностороннее воздействие на организм дошкольника, способствует гармоничному развитию. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни ребёнка. Именно бег входит в содержание многих видов движений: прыжки с разбега, выполнение спортивных упражнений, умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребёнка дошкольника - игре.

Внешняя лёгкость бега связана с наличием оптимальных усилий при совершенной координации движений . Многократное выполнение отдельных циклов (толчка, полёта и приземления) позволяет совершать бег длительное время не испытывая перенапряжения, развивая выносливость. Именно так считает Вавилова Е.Н.

**Основы обучения дошкольников основным движениям**

Теория и методика физической культуры дошкольников является частью общей теории и методики физической культуры и использует понятия, принятые в этой науке.

Под *физической культурой* понимается вид культуры общества, который является деятельностью людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенства человека.

*Тогда физическое воспитание* – это педагогическая система использования средств физической культуры с целью личностного совершенствования человека.

Одной из функций физической культуры является *физическая рекреация*, которая представляет собой обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности и восстановление с использованием средств физической культуры.

Одним из центральных понятий методики физической культуры является понятие *«физическое развитие».* В последнее время в педагогической науке понятие «развитие» приобрело более широкий смысл, иногда подменяя собой понятие «образование». Однако если в некоторых вопросах педагогики такая взаимозамена справедлива, то в теории и методике физической культуры подменять одно понятие другим нецелесообразно: в содержание понятия *«физическое развитие»* исторически включаются представления о процессе и результате изменения форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни, в том числе и под влиянием его занятий физическими упражнениями, и определяется снятием антропометрических данных и функциональных показателей. Данное определение показывает, что нельзя считать тождественными понятия физического развития и образованности или физической культуры личности.

*Движение* является моторной функцией организма и представляет собой изменение тела и его частей. Отдельные движения, направленные на решение конкретной задачи и объединенные в определенную систему, представляют собой *двигательное действие*.

К двигательным действиям относится и *физическое упражнение*, которое создается и применяется для физического совершенствования человека.

Методика физической культуры строится на основе учета *двигательных способностей* – совокупности естественных и достигнутых двигательных возможностей, позволяющих реализовать отдельные двигательные функции наиболее успешно и на высоком качественном уровне. Другими словами, *двигательная способность* – это свойство или совокупность свойств, проявляющихся в процессе двигательной деятельности и определяющих ее эффективность.

В научно-методической литературе используется также понятие *«физические качества»,* которое является тождественным понятию двигательных способностей.

Категория «качество», как указывает Ю.Ф. Курамшин[[1]](#footnote-1), употребляется применительно к какому-либо объекту и выражает его существенную определенность, благодаря которой является именно тем, чем является. Поэтому физические качества человека, будучи некоторыми характеристиками двигательных возможностей человека, могут быть рассмотрены применительно к уровню проявления двигательных способностей, т.е. на основе уже реализованных способностей человека.

Таким образом, физические качества выражают достигнутый уровень отдельных двигательных способностей, являются выражением их определенности, своеобразия и значимости. Одна и та же способность может быть представлена в различных физических качествах, а способности могу характеризовать одно из таких качеств. Например, в основе физического качества «ловкость» лежит проявление нескольких способностей: координационных, скоростных, силовых и т.д. А проявление скоростно-силовых способностей отражается не только в физическом качестве «сила», но и в качестве «быстрота».

В научно-методической литературе по проблемам физической культуры дошкольников часто встречаются понятия *«воспитание физических качеств*» и «*воспитание двигательных способностей*», которые включают в себя представления об использовании специальных средств и методов для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей в процессе занятий физическими упражнениями.

Само понятие «*воспитание*» в педагогике употребляется по отношению к человеку в целом или к отдельным чертам личности, формирование которых происходит в процессе ее социализации. Но качественное своеобразие двигательных действий проявляется в элементарной форме уже у грудных детей, в безусловных рефлекторных действиях, следовательно, оно в определенной мере заложено в человеке с момента его рождения. Поэтому, по утверждению Б.А, Ашмарина[[2]](#footnote-2), в данном случае более подходящим является термин «развитие», которое в широком смысле обозначает происходящие в организме изменения, а в более узком – улучшение того, чем уже обладает человек.

Важным в методике физического воспитания является понятие «*физическая подготовка»*. Под физической подготовкой понимается педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека. Результат физической подготовки – физическая подготовленность человека.

В физическую подготовленность включаются и *двигательные навыки,* т.е. приобретенные на основе знаний и опыта способности управлять движениями в процессе двигательной деятельности.

Одним из важных двигательных навыков является навык бега. Бег, наряду с ходьбой, относится к наиболее естественным двигательным навыкам человека. По определению П.Ф. Лесгафта, бег – это способ передвижения, при котором тело «то соприкасается с почвой одной ногой, то летит в воздухе», в отличие от ходьбы, когда тело имеет постоянную опору одной или двумя ногами[[3]](#footnote-3). В спорте бег составляет около двух третей видов легкой атлетики; в педагогике он является одним из средств физического воспитания, активно используется в занятиях с детьми и взрослыми, в подготовке военнослужащих, в лечебной физкультуре и т.д.

Бег является тем двигательным навыком, который чаще всего используется детьми в повседневной жизни, особенно в игре. Бег важен для правильности других движений, в которые он входит в качестве обязательной составляющей: например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнения многих спортивных упражнений с элементами игр в бадминтон, волейбол, баскетбол во многом зависят от умения правильно выполнять бег.

Навыки бега у детей дошкольного возраста могут закрепляться как в ходе занятий физической культурой, так и в играх в рамках физкультурного досуга.

Физкультурный досуг входит в содержания понятия «*активный отдых*», под которым понимается способ проведения свободного времени или разновидность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц и всего тела[[4]](#footnote-4). Активный отдых чаще всего предполагает непрофессиональное занятие какими-либо видами спорта.

Одной из наиболее распространенных форм активного отдыха и физкультурного досуга являются различные *спортивные праздники*, которые представляют собой специально организованное мероприятие и включают в себя разные виды соревнований, эстафет, подвижных игр и т.д. Кроме того, физический досуг может быть организован в форме соревнований по отдельным видам спорта, для детей – в форме спортивно-ролевых игр, которые строятся с учетом возрастных особенностей.

Итак, охарактеризовав основные термины и понятия, перейдем к анализу научной и методической литературы по вопросам развития двигательных навыков у дошкольников.

**Анализ методической литературы по вопросам развития двигательных навыков у дошкольников**

Движение играет в жизни человека особую роль, являясь одним из условий хорошего здоровья и самочувствия, физической и умственной работоспособности, творческого долголетия и т.д.

В дошкольном детстве двигательная активность является одним из способов приспособления к окружающему миру, средством его познания. Это естественная потребность ребенка, удовлетворение которой – главное условие для формирования и развития основных структур и функций организма и всестороннего развития и воспитания детей в целом.

В каждом возрастном периоде развития, как отмечает И.А. Аршавский[[5]](#footnote-5), существуют свои характерные проявления двигательной функции, в которых отмечаются индивидуальные различия в зависимости от биологических и социальных факторов, влияющих на формирование ребенка.

Современные исследования показывают, что сегодня отмечается ярко выраженная тенденция к снижению двигательной активности детей в дошкольных учреждениях (В.К. Бальсевич, Н.И. Гулящих, Т.А. Тарасова, М.В, Шваркин и др.). Снижение двигательной активности ведет к росту заболеваемости дошкольников, снижению темпов и качества физического развития, к задержкам в формировании двигательных навыков и т.д. Поэтому особое внимание к организации двигательного режима дошкольников является важным вопросом методики дошкольного воспитания в целом и физического воспитания в частности.

Важной проблемой обучения движениям является вопрос об управлении двигательной деятельностью ребенка. Так, в работах Н.А. Бернштейна объясняется принцип управления движениями человеческого тела и раскрывается механизм их формирования[[6]](#footnote-6). При этом ученый отказался от представлений о разомкнутой рефлекторной дуге И. Павлова, заменив их идеями сенсорной коррекции (обратной связи) и рефлекторного кольца. По теории Н.А. Бернштейна, для выполнения определенного движения мозг не только посылает «команду» соответствующим мышцам, но и получает от периферийных органов чувств сигнал о достигнутом результате, на основе которого дает новые, корректирующие «команды».

В теории Н.А. Бернштейна можно отметить еще одну идею, имеющую важное значение для обучения движениям и формирования двигательных навыков у детей[[7]](#footnote-7). Это открытое ученым явление, которое он назвал «повторением без повторения». Суть его заключается в том, что при повторении одного и того же движения, при одном и том же конечном результате, путь работающей конечности и напряжения мышц имеют различия. Даже при многократности повторения движения эти параметры остаются различными. Следовательно, при каждом новом выполнении движения нервная система не повторяет одни и те же команды, и каждое новое повторение совершается в отличных от предыдущих условиях.

На основании исследования этого явления был сформулирован важнейший для обучения движениям принцип: тренировка движения состоит не в стандартизации команд нервной системы, а в научении каждый раз отыскивать и передавать такую команду, которая в условиях конкретного повторения движения привела бы к нужному двигательному результату.

Отсюда можно сделать вывод, что движение не хранится в памяти в готовом виде, а каждый раз строится заново в процессе самого действия, реагируя на изменяющуюся ситуацию. В памяти же хранятся не штампы движений, а предписания для их конструирования, которые строятся на основе механизма целесообразного приспособления.

Правильное и результативное выполнение движения возможно только благодаря согласованному, стройному взаимодействию всех уровней построения движения. Однако такое взаимодействие возникает не само собой, а требует определенной работы, т.е. упражнения, в результате которого происходит формирование двигательного навыка.

Этот процесс представляет собой изменение характера управления движениями и выражается в неодинаковой степени владения двигательным действием, что отражается понятии двигательного умения[[8]](#footnote-8), Двигательное умение – это такая степень владения техникой действия, когда управление осуществляется при ведущей роли сознания, а само действие отличается нестабильным способом решения двигательной задачи.

Характерными чертами двигательного умения, помимо ведущей роли сознания в управлении движением, являются:

– отсутствие стабильности, поиск способов наилучшего решения двигательной задачи,

– невысокая скорость выполнения движения,

– неустойчивость к сбивающим факторам,

– концентрация внимания на движении, т.е. невозможность переключить внимание на объекты окружающей обстановки.

Первоначально умение выполнять движение возникает на основе уже имеющегося двигательного опыта, ранее выработанных координаций, ощущений и восприятий, состояния общей физической подготовленности, знания техники действия и сознательных попыток построить новую систему движений.

Двигательный навык является такой степенью владения техникой действия, при которой управление движением автоматизировано и выполнение действия отличается высокой надежностью. Другими словами, двигательный навык – это высшая ступень владения двигательным действием.

Основными чертами двигательного навыка являются:

– автоматизированность управления действием,

– высокая быстрота действия,

– стабильность результата действия,

– чрезвычайная прочность и надежность.

По теории Н.А, Бернштейна, навык активно формируется нервной системой, и в этом процессе существуют последовательно сменяющие друг друга в строгой последовательности качественно различные фазы, или этапы[[9]](#footnote-9):

– определение ведущего уровня,

– определение двигательного состава навыка,

– выделение и роспись коррекций,

– автоматизация,

– стандартизация и стабилизация двигательного навыка.

При этом следует отметить, что границы фаз условны и могут частично налагаться друг на друга.

Выделенные фазы процесса формирования двигательного навыка можно объединить в три стадии, в течение которых происходит превращение движущих органов в управляемую систему.

Первая стадия характеризуется невысокой скоростью, напряженностью, неточностью действия, что связано с необходимостью блокирования излишних степеней свободы кинематической цепи. Внешне это выглядит как «излишнее закрепощение» и является результатом иррадиации возбуждения в коре больших полушарий. Этой стадии соответствуют две первые фазы становления навыка и частично третья.

На второй стадии напряженность постепенно исчезает, мышечная координация становится четкой, повышается скорость и точность двигательного акта. По мере уточнения движения происходит снятие нецелесообразного напряжения антагонистов, что является характерным именно для этой стадии развития движения. Для этой стадии характерны третья и четвертая фазы – роспись коррекций и автоматизация управления.

Третья стадия формирования движения характеризуется снижением доли активных мышечных усилий за счет использования так называемых «пассивных» сил, т.е. силы тяжести, центробежной, реактивной, инерционной сил, что обеспечивает динамическую устойчивость движения и способствует экономному расходу энергии организма. В течение этой стадии реализуются фазы стандартизации и стабилизации двигательного навыка.

Проходя три стадии в своем формировании, вновь формируемое движение вначале несовершенно, поскольку на начальных этапах высшие уровни управления движением, роль которых заключается в обеспечении смысловой направленности действия, вынуждены брать на себя несвойственные им функции контроля и непосредственного управления перемещениями отдельных компонентов тела, уточнением усилий и т.д. По мере формирования движения совершенствуется система его управления: каждый из уровней принимает свойственную ему функцию, развиваются межуровневые субординации. В результате движение становится четким, быстрым, свободным, что говорит о становлении двигательного навыка. При этом после окончательной сформированности двигательного навыка вмешательство сознания в движение и его составляющие значительно ухудшает качество этого действия.

Развитие движения в онтогенезе представляет собой процесс качественного видоизменения системы движений по мере роста организма и накопления индивидуального опыта[[10]](#footnote-10).

В момент рождения ребенок не обладает готовым механизмом регуляции движений, но еще в пренатальный период происходит формирование функции поддержания позы, подготовка к дыхательным движениям, глотанию, активизируются системы регуляции венозного кровообращения и лимфотока.

Сразу после рождения у ребенка проявляется набор двигательных реакций: рудиментарные двигательные рефлексы Робинзона, Моро, ползание по Бауэру, позотонические рефлексы, в частности шейные и лабиринтные, безусловно рефлекторные двигательные акты в виде пищевого сосательного, защитного мигательного движения глаз. Важную роль играют хаотические движения, которые группируются в повторяющиеся движения, а затем на их основе происходит формирование целенаправленных движений.

Естественные двигательные возможности растущего организма определяются процессом созревания и совершенствования функций двигательных структур центральной нервной системы. Формирование всех отделов мозга, отвечающих за движение, и проводящих их нервных путей заканчивается к 2-летнему возрасту. Дальше уже начинается длительная работа по совершенствованию их функций, по прилаживанию друг к другу всех уровней построения движений, наиболее существенные черты которых проявляются между 2 и 14 годами – возрастом окончательного созревания.

Возраст 3 года – это время, когда ребенок окончательно перестает быть «высшей обезьянкой» и впервые осваивает такие двигательные действия, которые совершенно недоступны обезьяне. В этом же возрасте начинает обнаруживаться и неравноценность между правой и левой сторонами тела.

Возраст от 3 до 7 лет представляет собой период преимущественно количественного усиления и накапливания всех уровней построения движений, которые начинают заполняться свойственным им содержанием.

Следующий период – это возраст 7–10 лет. Набор двигательных навыков детей пополняется еще двумя характеристиками – силой и точностью. Это период перехода в работоспособное состояние пирамидной двигательной системы ребенка. В это время формируются мелкие и точные движения. У мальчиков также совершенствуются метательные и ударные движения.

После 10–11 лет наступает сложный период «ломки», охватывающей все стороны жизнедеятельности растущего организма, вплоть до 14–15-летнего возраста. Поэтому данный период развития очень трудно охарактеризовать. Гармония и согласие, достигнутые к этому времени между отдельными уровнями построения движений, вновь как бы нарушаются. На них отражаются огромные сдвиги в деятельности желез внутренней секреции, всей многосложной химии пубертатного периода (периода полового созревания).

Такая перестройка всего обмена веществ рассматривается как ударное строительство, которому приносится в жертву многое другое. Одним из следствий является неуклюжесть, временное снижение ловкости, а иногда и силы.

Таким образом, формирование двигательного навыка предполагает длительную тренировочную работу и упражнения, которые должны учитывать возрастные особенности ребенка, в частности – уровень развития и состояние ЦНС и организма в целом.

Рассмотрим далее возрастные психофизиологические особенности детей среднего дошкольного возраста.

**Психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста**

Дошкольный возраст является периодом интенсивного психического развития. Особенности этого этапа проявляются в прогрессивных изменениях во всех сферах, начиная от совершенствования психофизиологических функций и кончая возникновением сложных личностных новообразований. Происходят они благодаря многим факторам: речи и общению со взрослыми и сверстниками, различным формам познания и включению в различные виды деятельности (игровые, продуктивные, бытовые)[[11]](#footnote-11).

Наряду с новообразованиями, в развитии психофизиологических функций на основе индивидной организации возникают сложные социальные формы психики, такие, как личность и ее структурные элементы (характер, интересы и др.), субъекты общения, познания и деятельности и их основные компоненты – способности и склонности. Одновременно происходит дальнейшее развитие и социализация индивидной организации, в наибольшей степени выраженные на психофизиологическом уровне, в познавательных функциях и психомоторике. Формируются новые психические функции, точнее, новые уровни, которым благодаря усвоению речи становятся присущи новые свойства, позволяющие ребенку адаптироваться к социальным условиям и требованиям жизни.

В период от 4 до 6 лет все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5-6 см, массы тела – около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста проявляется у детей в 13-14 лет, когда начинается половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6–7 лег) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно - мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6-7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности – среднее количество движений в минуту – составляет примерно 38-41 у детей 2 лет, 43-50 – 2,5 лет, 44-51 – 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала – в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз – до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка. Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые двигательные навыки.

**Педагогические аспекты закрепления навыков бега**

Развитие двигательной деятельности у дошкольников находится в определенной взаимосвязи с формированием двигательных навыков.

Начальный этап формирования навыка соответствует возникновению динамического стереотипа в коре больших полушарий ребенка. Он начинается с ознакомления изучаемого движения, когда у детей формируются представления о способе выполнения его, и заканчивается умением выполнять упражнение в общих чертах.

Важнейшим фактором, определяющим эффективность обучения детей двигательному действию, как считает А.Н. Крестовников[[12]](#footnote-12), является зрительное восприятие изучаемого движения – эталон, на который должен ориентироваться ребенок при последующем овладении движением. Поэтому при начальном обучении движению широко используется метод показа. В основе этого метода лежит способность к имитации (подражанию), к воспроизведению того, что делается в окружающей среде. Ребенок начинает выполнять разные движения, подражая взрослым.

В процессе обучения на начальном этапе формирования навыка, как отмечает А.Д. Удалая[[13]](#footnote-13), подражание приобретает новые качественные особенности. Из импульсивного, стихийного копирования отдельных сторон деятельности окружающих, оно переходит в способ сознательного усвоения демонстрируемого ребенку двигательного действия. Но с возрастом, в связи с расширением двигательного опыта, эффект выполнения движений по словесной инструкции значительно возрастает.

Экспериментальными работами психологов доказано, что образование навыка в процессе подражания более эффективно, чем самостоятельное его приобретение. Это объясняется, прежде всего, тем, что взрослый, демонстрируя ребенку соответствующие движения, организует его ориентировку и тем самым формирует у него образ движения прежде, чем оно будет выполнено.

Однако, обучение детей на начальном этапе формирования навыка, как считают Э.С. Вильчковский, Т.С. Осокина, Д.Б. Хухлаева и другие[[14]](#footnote-14), только методом показа - малоэффективно, так как дети не умеют выделить те главные элементы движения, которые при показе не сопровождаются словесными разъяснениями и остаются незамеченными. Поэтому на начальном этапе обучения движению целесообразно сопровождать показ доступными для детей словесными указаниями. При показе движений, сопровождаемом словесной инструкцией, дети приучаются осмысливать свои действия. Ребенок овладевает двигательным действием значительно успешнее и с меньшим количеством повторений, чем тот, который не осознал его или осознает разучиваемое движение на более поздних этапах обучения.

Из всего вышесказанного становится ясным, что формирование двигательных навыков у дошкольников при показе, сопровождаемом словесными указаниями, проходит более успешно, требует меньшего числа повторений и характеризуется меньшим числом ошибок, чем при молчаливом показе.

После показа движения и объяснения выполнения в доступной форме, дети переходят к его апробированию. Так, И.М. Сеченов отмечал, что, при разучивании всякого рода мышечных движений, главную роль играет повторение, так как условные рефлексы формируются быстрее, если подкрепления следуют в непосредственной близости за условным раздражителем. Показ и объяснение упражнения способствуют более быстрому овладению им.

Второй этап формирования двигательных навыков характеризуется уточнением наметившейся системы условных двигательных рефлексов, устранением излишнего мышечного напряжения. Это уточнение происходит по мере того, как достигается необходимая концентрация нервных процессов в определенных участках коры больших полушарий, что является одной из характерных особенностей данного этапа формирования двигательного навыка.

Наряду с концентрацией нервных процессов на тех или иных участках двигательного анализатора возникают явления взаимной и последовательной индукции процессов возбуждения и торможения.

Как видно из вышеизложенного, при обучении различным движениям следует исходить из сходства их структуры так, чтобы элементы, ранее освоенного движения, являлись базой для формирования новых двигательных навыков, и соблюдалась необходимая преемственность в обучении. Поэтому, как считают исследователи, пока не будет освоена основа изучаемого движения, нецелесообразно, с целью предупреждения отрицательного переноса навыков, приступать к обучению детей двигательным действиям, отличающимся от ранее изучаемых по своей структуре движений,

Детям дошкольного возраста, как считает Н.В. Полтавцева[[15]](#footnote-15), доступно осознание выполнения упражнений, их анализ и оценка. Умение оценивать выполняемое движение развивается постепенно - от общей, не дифференцированной оценки, к самокритичной и адекватной самооценке, соответствующей объективным показателям. Поэтому в процессе обучения, на всех этапах формирования двигательного навыка, следует постоянно привлекать внимание детей к качеству выполнения упражнений. Эти ученые считают, что целесообразно спрашивать у детей о том, какие ошибки были замечены ими при выполнении движений у своих сверстников. Все это стимулирует детей к анализу техники изучаемого движения, предопределяет сознательное отношение к выполнению его и, в конечном итоге, положительно отражается на обучении двигательным действиям.

Большое значение в организации двигательной деятельности имеет мотивация. В исследованиях И.Л. Аршавского, А.Г. Сухарева и других показано, что у ребенка в первые годы его жизни имеет место врожденная мотивация к двигательной активности, так называемая «кинезофилия», которая обеспечивает естественную организацию его двигательной деятельности[[16]](#footnote-16).

Кинезофилия определяется врожденными биологическими механизмами и претерпевает изменения на протяжении индивидуальной жизни человека. По мере развития ребенка, без специального подкрепления, мотивация становится менее яркой, слабеет и уже в меньшей мере определяет спонтанную двигательную активность.

Однако мотивы, побуждающие детей к занятиям физической культурой и спортом, исследованы в основном у детей школьного возраста. В,К. Бальсевич отмечает, что они имеют сложную структуру[[17]](#footnote-17) :

– это мотивы, связанные с удовлетворением от процесса деятельности (динамичность, эмоциональность, разнообразие и новизна, наличие любимых физических упражнений, дружба, товарищество, коллективизм);

– мотивы, связанные с результатом деятельности (приобретение новых умений, знаний и навыков, овладение сложными и трудными двигательными действиями, преодоление физических нагрузок, улучшение результата, активный отдых);

– мотивы, связанные с перспективами укрепить здоровье, стать физически совершенным человеком, развить физические качества, быть спортсменом, воспитать волю, характер, решительность.

Следующим направлением в раскрытие психолого-педагогических основ обучения движениям является анализ использования дидактических принципов в обучении.

Известные педагоги Е.А. Аркин, А.И. Быкова и другие строили занятия по физической культуре на основе таких принципов: сознательности и активности, систематичности, постепенности, доступности, наглядности, обеспечивающих максимальную эффективность занятий[[18]](#footnote-18).

Бег, как и ходьба, циклическое движение, но отличается от нее не только темпом, но, главным образом, наличием фазы «полета». Бег требует более совершенного ритма, устойчивого равновесия и согласованности действий.

Бег – это наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), а также различных спортивно-физкультурных комплексов.

Различают следующие разновидности бега – гладкий (т.е. по ровной местности, беговой дорожке и т.п.), с препятствиями (барьерный, стипль-чез, с преодолением полосы препятствий), эстафетный и бег в естественных условиях по пересеченной местности (кросс).

Кроме того, различаются

– спринтерский бег (бег на короткие дистанции – 60, 100, 200 м),

– миттельштрекерский бег (бег на средние дистанции – 1000, 1500, 2000 м),

– стайерский бег (бег на длинные дистанции – 3000 м)

и т.д.

Детям дошкольного возраста наиболее доступными являются такие виды бега, как обычный бег в спокойном темпе, бег на скорость, с препятствиями и включением других движений (подлезания, прыжков), бег с меняющимся темпом, медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения.

Дети осваивают разные виды бега, что обусловливается педагогическими и бытовыми обстоятельствами. Подвижные игры и игровые упражнения – наиболее эффективная школа бега. Увлеченные игровым заданием или имитацией, дети естественно меняют способ действия: бегут прямо или убегают от «ловишки», увертываясь; движутся медленно, размахивая руками, «как бабочки», или быстро, «как жуки», «самолеты», «ракеты»; врассыпную или в указанном направлении.

Обучение детей разным видам бега надо обставлять так, чтобы освоение техника было бы не самоцелью, а средством достижения привлекательного в эмоциональном и психологическом плане результата. Эмоциональные задания способствуют продолжительному бегу без ощущения усталости.

Для улучшения техники бега, координационных способностей наиболее эффективен обычный бег в среднем темпе: нога, слегка согнутая в колене, ставится на носок, ненапряженное туловище слегка наклонено вперед, плечи развернуты и слегка опущены; руки удобно согнуты в локтях, пальцы естественно сжаты; амплитуда движения небольшая в направлении вперед - вверх примерно до уровня груди, затем локтями назад-в стороны.

Конкретные педагогические задачи вызывают естественную корректировку характерных признаков обычного бега. Например, на пересеченной местности в зависимости от рельефа приходится сильнее наклоняться вперед, скажем, при подъеме на пригорок. При этом ширина шага уменьшается, пятки поднимаются выше, руки работают энергичнее. При спуске с пригорка туловище слегка отклоняется назад, ноги ставятся с пятки, сокращается амплитуда движения рук, они сильнее прижимаются к туловищу.

Обычный бег по пересеченной местности ценен тем, что все эти трансформации происходят рефлекторно и формируют у детей определенное мышечное чувство положения тела, которое помогает осваивать более сложные в техническом плане виды бега.

Бег широким шагом требует энергичного отталкивания. Увлекательные задания типа «Кто сделает меньше шагов до...» помогут детям приобрести необходимые навыки.

Для бега в быстром темпе характерны стремительность и энергичные движения руками. Такой двигательный эффект обусловливают игровые задания соревновательного типа.

При челночном беге стремительное движение в прямом направлении чередуется с резким торможением на поворотах и требует устойчивости и волевых усилий. Игровые задания типа «Кто быстрее перенесет игрушки» с интересным подбором предметов не только снимают напряжение, но и делают двигательные действия зрелищными, вызывая желание у зрителей повторить их.

Известно, что в игровых заданиях такого типа предметы переносятся на противоположную сторону игровой площадки по одному. Подбор предметов может быть случайным, когда за основу берется их количество (4-6), а может быть логичным. В таком случае задание психологически усложняется, но зато значительно возрастает интерес к нему и у исполнителей и у зрителей: кто быстрее построит пирамидку из надувных полиэтиленовых кругов; кто быстрее выложит на фланелеграфе (в помещении) или на снежном барьере снежную бабу (детали лепятся заранее); кто быстрее и лучше украсит снежную бабу (предметы даются на выбор, но оговаривается их число); кто быстрее «заселит» теремок – переносятся игрушки на полочку, на стол или картинки на фланелеграф в логическом порядке; аналогично, кто быстрее «вытянет» репку... Народные сказки – неисчерпаемый источник образных заданий для челночного бега. Они особенно привлекательны в физкультурных досугах и праздниках.

В работе с дошкольниками используются и другие в бега: медленный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестыванием ноги назад (доставая пятками ягодицы), бег скрестным шагом и др.

Каждое физкультурное занятие должно включать несколько видов бега. Они чередуются один с другим, также с ходьбой и с разными видами прыжков.

Таким образом, бег является одним из самых распространенных движений в жизни дошкольника и используется не только в собственно физкультурной сфере, но и во многих подвижных играх и в повседневной жизни ребенка. Методика обучения детей бегу учитывает физиологические особенности детей дошкольного возраста.

**Физкультурный досуг как средство закрепления навыков бега**

Физкультурный досуг – одна из форм активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных досугов позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности. Содержание досуга – это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

Физкультурный досуг в дошкольном учреждении 1-2 раза в месяц, начиная со 2-ой младшей группы. Рекомендуется проводить его в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг может проходить в первую половину дня (9-11 часов)[[19]](#footnote-19).

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность досуга колеблется от 20 до 40 минут в зависимости от возраста детей. Не следует затягивать досуги, так как физическое и эмоциональное переутомление отрицательно сказываются на здоровье детей.

Младших дошкольников еще затрудняют одновременные, совместные действия в большом коллективе, поэтому в этом возрасте досуг проводится только с детьми одной группы. В старшем дошкольном возрасте возможно объединение двух параллельных возрастных групп.

В начале учебного года составляется перспективный план дошкольного учреждения, в который включаются и физкультурные досуги. Намечается тематика физкультурных досугов, сроки, место проведения, участники, ответственные. Взяв за основу программный материал по воспитанию и обучению детей дошкольного возраста, при планировании досугов руководитель физического воспитания должен исходить из условий своего дошкольного учреждения, возрастных и индивидуальных особенностей детей, их опыта, подготовленности.

В связи с тем, что физкультурные досуги базируются на знакомых детям физических упражнениях, играх, разучиваемых на физкультурных занятиях, прогулках, то при планировании досуга ставятся уже задачи не обучения, а закрепления и совершенствования. И на первый план выходят задачи оздоровительные и особенно воспитательные. В отличие от физкультурного занятия, не требуется сложная технологическая цепочка подготовительных и подводящих упражнений. Однако при этом надо стараться, чтобы движения, включенные в досуг, были направлены на гармоничное развитие разных физических качеств и происходило чередование работы разных групп мышц, регулировалась нагрузка[[20]](#footnote-20).

Физические упражнения, включенные в досуг, должны быть хорошо освоены всеми детьми. С детьми, у которых выполнение того или иного упражнения вызывает затруднение, следует провести индивидуальные дополнительные занятия.

Досуги отличаются от физкультурного занятия всевозможными сюрпризными моментами (введением персонажа, получение письма от кого-либо с заданием, вручением маленьких подарков, призов).

Задачи физкультурного досуга во 2-ой младшей группе состоят в том, чтобы привлекая ребенка к посильному участию в коллективном и индивидуальном действии, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах.

Детей средней группы необходимо приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. Содержание игр и игровых упражнений должно строиться на основе опыта маленького ребенка, его представлениях и знаниях об окружающих предметах, людях, животных. В этом возрасте часто включают игры, где надо выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Для детей младшего и среднего возраста досуги проводят в сюжетной форме с введением литературного (сказочного) героя или без него. Следует отметить, что персонаж должен быть знаком детям, вызывая у них положительные эмоции. Дети не должны его бояться. Здесь педагогу поможет знание программного литературного материала для детей данного возраста или совет старшего воспитателя дошкольного учреждения, а также взаимодействие с воспитателем группы, которые на своих занятиях проведут предварительную работу с детьми.

Подбирая материал для детей младшего возраста, необходимо предусмотреть фронтальное выполнение, когда все дети вовлечены в игры и упражнения. В среднем дошкольном возрасте следует постепенно вводить игры с элементами соревнования. Детям этого возраста еще не свойственно чувство коллективизма, они заботятся только о своем успехе. Поэтому элементы соревнования носят индивидуальный характер, например игра «Кто быстрее наполнит корзинку шишками» и т.п.

Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на физкультурном досуге. Для музыкального сопровождения может использоваться как аудиозапись, так и «живое» исполнение (фортепиано, аккордеон и другие музыкальные инструменты). Подбирая произведения для досуга, руководителю физического воспитания следует помнить, что музыка должна быть доступной для восприятия детей по темпу и ритму. Для детей данных возрастов лучше использовать песни детского репертуара, текст которых должен соответствовать теме и содержанию досуга.

Досуг может содержать танцевальные композиции, хороводные игры, песни, разучиваемые на музыкальных занятиях, и проводиться совместно с музыкальным руководителем.

В конце досуга вводят сюрпризный момент, который связан с сюжетом. Это могут быть фигурки оригами, поделки из природных материалов и пластилина, выполненные детьми подготовительной группы, которые вручает сказочный герой, или дети его находят сами (с помощью взрослого). Подарками могут быть и фрукты. Можно также устроить чаепитие с угощениями.

При проведении досуга в старшем дошкольном возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Для детей старших и подготовительных групп можно также проводить досуги в сюжетной (тематической) форме с введением литературного (сказочного) героя или без него.

Дети старшей и, особенно, подготовительной групп обладают довольно широким спектром знаний, умений. Поэтому в досуги вводятся интеллектуальные задания, используются элементы математики, развития речи, конструирование. Включаются задания на развитие психических процессов.

Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски.

Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

При проведении досуга ребенок выполняет различные двигательные задания. Он ведет себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки - лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Физкультурный досуг развивает мышление, воображение, целеустремленность, культуру чувств (например, приучают ребенка сдерживать свои чувства и желания, проявлять решительность). Он развивает в детях умение двигаться под музыку, музыкальный слух, память.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он строиться на знакомом материале. Развлечения проводят как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей. В досуге педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу. Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.

По содержанию и композиции физкультурный досуг может быть разным: он строится на знакомых играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, теннис и т.д.), на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку). Такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений.

Физкультурный досуг может строиться в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты» или «Зов джунглей». Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения.

Таким образом, организация физкультурного досуга в дошкольном возрасте позволяет не только разнообразить и обогащать воспитательную работу в детском саду, но и служит для закрепления двигательных навыков, которые формируются у детей в ходе занятий физической культурой.

**Выводы:**

1. Двигательный навык является автоматизированным движением, которое выполняется без участия высших отделов центральной нервной системы. Формирование двигательного навыка предполагает длительную тренировочную работу и упражнения, которые должны учитывать возрастные особенности ребенка, в частности – уровень развития и состояние ЦНС и организма в целом.

2. Бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Успешность освоения этих двигательных навыков зависит от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка. Для дошкольника характерна повышенная двигательная активность, которая связана не только с формированием двигательной системы ребенка, но и с определенной незрелостью некоторых структур нервной системы, при которой процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Наиболее естественными движениями для ребенка являются бег, прыжки, быстрая ходьба и т.д., которые присутствуют в повседневной жизни и в подвижных играх.

3. Обучение различным движениям, в том числе и навыкам бега, должно строиться на основе уже сформированных навыков, которые являются базой для формирования новых движений. Обучение детей разным видам бега надо обставлять так, чтобы освоение техника было бы не самоцелью, а средством достижения привлекательного в эмоциональном и психологическом плане результата. Эмоциональные задания способствуют продолжительному бегу без ощущения усталости.

4. Одним из способов закрепления двигательных навыков у дошкольников является организация физкультурного досуга – формы активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных досугов позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности. Досуги способствуют не только закреплению навыков различных движений, но и воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : Учебник. – М., 2004. [↑](#footnote-ref-1)
2. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пединститутов /Под ред. Б. А. Ашмарина. – 2-е изд. – М., 2001. [↑](#footnote-ref-2)
3. Цит. по ст.: Бег//БСЭ. – Т.1. – [Электрон. ресурс]. – http://slovari.yandex.ru/ [↑](#footnote-ref-3)
4. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 2001. [↑](#footnote-ref-4)
5. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М. : Наука, 2002. [↑](#footnote-ref-5)
6. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. – М., 2000. [↑](#footnote-ref-6)
7. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. – М., 2000. [↑](#footnote-ref-7)
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт. – 2005. [↑](#footnote-ref-8)
9. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. – М., 2000. [↑](#footnote-ref-9)
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт. – 2005. [↑](#footnote-ref-10)
11. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология: Учеб. пособие. – Л.: Издательство Ленинградского ун-та, 2001. [↑](#footnote-ref-11)
12. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. – М.: ФиС, 2001 [↑](#footnote-ref-12)
13. Удалая, А. Д. Характеристика возрастных возможностей координации и ритмичности движений у детей дошкольного возраста Текст. / А.Д. Удалая // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков..- М.,2001. [↑](#footnote-ref-13)
14. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. – Киев,., 2003; Осокина Т.М. Физическая культура в детском саду . – М.: 2002.; Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях Текст.: Учеб. Для учащихся пед. Училищ /Д.В. Хухлаева. – Ростов/Д.: Феникс, 2004 и др.. [↑](#footnote-ref-14)
15. Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет. – М.: Просвещение, 2005. [↑](#footnote-ref-15)
16. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М.: Наука,2002; Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 2001 и др. [↑](#footnote-ref-16)
17. Бальсевич, В.К. Ваши дети. Книга для родителей Текст.. - М.: ФиС.2005. [↑](#footnote-ref-17)
18. В кн.: Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 2001. [↑](#footnote-ref-18)
19. Козлова С.А., Куликова Т. А. Дошкольная педагогика. – М.2004 [↑](#footnote-ref-19)
20. Глазырина Л.Д Физическая культура дошкольникам. – М., 2001. [↑](#footnote-ref-20)