Департамент образования города Москвы

Государственное образовательное учреждение

Педагогический колледж №14

Курсовая работа

**Тема**

Особенности внимания у детей старшего дошкольного возраста

Выполнила: студентка 5 курса

57 группы Викторова Алевтина Васильевна.

Руководитель: Елисеева Надежда Анатольевна

преподаватель методики физического воспитания

и развития детей

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель ГАК\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата защиты «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011г.

К защите допущена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/подпись руководителя/

Москва-2011

Содержание

Введение ………………………………………………………………..3

1.Сущность понятий «здоровье», «физические качества», «выносливость»…………………………………………………………4

2.Развитие выносливости у детей старшего дошкольного возраста………………………………………………………………...11

3.Использование элементов игры в баскетбол для развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста. ………………………………………………………………………….15

Заключение…………………………………………………………….26

Список литературы……………………………………………………27

Введение

В современных условиях реформирования системы образования, к дошкольному воспитанию предъявляются новые, более высокие требования, связанные с организацией воспитательно-образовательного процесса, при которой эффективно решались бы образова­тельные, воспитательные и оздоровительные задачи. Подготовка к обучению в школе требует от детей значительного психофизиологического напряжения, поэтому особую значимость приобретают вопросы повышения общей физиче­ской подготовленности, развития основных физических качеств, воспитание личностных свойств у старших дошкольников.

Особое беспокойство у специалистов вызывает низкий уровень развития общей выносливости у выпускников ДОУ, что негативно сказывается на процессе адаптации к школьным учебным нагрузкам, особенно по предмету «Физическая культура».

Известно, что выносливость является таким физическим качеством, которое обеспечивает любую двигательную деятельность, совершаемую в течение длительного времени. Вместе с тем выносливость - показатель работоспособности, чем выносливее ребёнок, тем больший объём нагрузки он может выполнить, причём не только физической, но и умственной.

Особое значение развитие выносливости имеет для старших дошкольников потому, что именно этот возраст специалисты называют критическим, имея в виду, адаптацию детей к новым социальным условиям, психофизиологическим нагрузкам и изменению предстоящего образа жизни. Эти обстоятельства определили актуальность направления исследования, которая заключается в изучении возможности использования элементов игры в баскетбол в развитии выносливости у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: элементы игры в баскетбол как средство развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях.

Задачи исследования:

1 Выявить сущность понятий «здоровье», «физические качества», «выносливость».

2.Определить влияние элементов игры в баскетбол для развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста.

Метод исследования: изучение, анализ и обобщение литературных данных.

**1.Сущность понятий «здоровье», «физические качества», «выносливость».**

Для понимания особенностей развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста в играх с элементами баскетбола следует уточнить систему понятий. Ведущее среди них – понятие «здоровья». Представим наиболее подробно его характеристику.

Существует более 300 формулировок понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В развитии понятия здоровья в доступной литературе наметилось три основных направления. Первое из них можно охарактеризовать как вербальное, с накоплением вербальных признаков здоровья, второе - условно можно назвать «относительным», так как здоровье определяется относительно понятия «нормы», и третье, менее развитое, фундаментальное исследование категории здоровья как определенного состояния сложной биосистемы – организма человека.

Из множества определений здоровья наибольшее распространение (по количеству ссылок и цитирования) получило определение, данное ВОЗ: «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1946).

Среди конкретных элементов (признаков) здоровья ряд авторов предлагают выделять следующие:

уровень и гармоничность физического развития, функциональное состояние организма, резервные возможности основных функциональных систем, уровень неспецифической резистентности и иммунной защиты, личностные качества человека (ценностно-мотивационные установки, эмоциональные особенности и т.п.) [10].

Большинство современных исследователей, изучающих проблему здоровья, определяют его как сложный целостный феномен, включающий в себя в качестве компонентов физическое, психическое, социальное и духовно-нравственное здоровье [1,10 ].

В многочисленных определениях в качестве основных признаков здоровья используются:

1) отсутствие болезни,

2) нормальное состояние организма,

3) динамическое равновесие организма и среды,

4) способность к полноценному выполнению социальных функций,

5) полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие организма,

6) способность приспосабливаться к динамическим условиям окружающей среды,

7) жизнеспособность, как интегральный показатель жизнедеятельности, т.е. осуществление биологических и социальных функций и пр.

Обобщая доступные в литературе определения,[11] выделил пять концептуальных моделей определения здоровья: медицинская, биомедицинская, биосоциальная, ценностно-социальная, интегрированная модель.

В последней - собраны все определения здоровья, содержащие несколько признаков.

Таким образом, здоровье, как и сам человек, представляется как целостное многомерное динамическое состояние человека, обеспечивающее определенный уровень жизнеспособности и жизнедеятельности за счет фундаментальных свойств - саморегуляции и адаптивности. Следовательно, степень развития у человека способностей к адаптации определяет уровень его стабильности, в конечном итоге – здоровье [7].

Из изложенного ясно, что проблема здоровья человека сложна, многогранна и различные подходы к его определению вполне естественны. Очевидно, что каждое из определений имеет свои основания и, следовательно, является в той или иной степени полезным вкладом в общее понимание столь многосторонней проблемы. Вместе с тем, очевидно, что ни одна из точек зрения не является исчерпывающей, законченной.

В связи с тем, что для нашего исследования наиболее значимым является один из аспектов, раскрывающих ёмкое понятие здоровье: «физическое здоровье», то мы считаем, что следует остановиться на этом более подробно. Раскроем данный термин.

Анализ литературных данных по этой проблеме позволяет выделить его педагогическую и медицинскую трактовки. В исследованиях педагогов [11,12]«физическое здоровье» рассматривается, как совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде. В трудах медиков [9,10] под данным термином принято понимать состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно ре­шающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей человека, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Особую значимость для освещения проблемы нашего исследования имеет раскрытие понятия «физические качества».

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п.

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку.

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

В связи с тем, что физическими (двигательными) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быст­роту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах, то используют оба этих термина, что вполне правомерно в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины « развитие » и « воспитание ». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

Важнейшим физическим качеством человека является выносливость.

Раскроем суть этого качества.

Выносливость - многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Оно представляет собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обусловливают сопротивление организма утомлению в процессе двигательной деятельности.

В зависимости от характера утомления выносливость подразделяется на скоростную (алактатную и гликолитическую), аэробную (общую), смешанную (аэробно-анаэробную) и силовую;

В теории физического воспитания [17] под выносливостью понимают, способность человека, занимающегося спортом, значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки, её интенсивности или, как, способность организма противостоять утомлению.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

-в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;

-в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают несколько видов выносливости: общую и специальную.

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. В основе проявления общей выносливости лежит совокупность функциональных свойств организма человека, которые составляют неспецифическую основу проявления выносливости к разным видам двигательной деятельности.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

-аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);

-степенью экономии энергетических затрат организма при выполнении техники движений;

-уровнем развития волевых качеств.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности.

Специальная выносливость с педагогической точки зрения представляет многокомпонентное понятие, так как уровень её развития зависит от многих факторов: общей выносливости; скоростных возможностей; быстроты и гибкости работающих мышц; силовых качеств человека; технико-тактического мастерства и волевых качеств.

Специальная вынос­ливость классифицируется по ряду признаков:

- характера двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);

-особенностям двигательной деятель­ности, в условиях которой решается двигательная задача (напри­мер, игровая выносливость);

-особенностям взаимодействия с дру­гими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная вынос­ливость и т.д.).

Основными факторами, которые предопределяют проявление выносливости, являются: структура мышц; внутримышечная и межмышечная координация; производительность работы сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем; запасы энергоматериалов в организме; уровень развития других физических качеств; техническая и тактическая экономичность двигательной деятельности.

Таким образом,выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характе­ра и интенсивности.Общая выносливость играет существенную роль в оптимиза­ции жизнедеятельности, выступает как важный компонент физи­ческого здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой разви­тия специальной выносливости.

**2.Развитие выносливости у детей старшего дошкольного возраста.**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

В период дошкольного детства происходит быстрое изменение строения и функций организма, психомоторики, активно развиваются физические качеств, среди которых ведущее место занимает выносливость. Возраст 5-7 лет является благоприятным периодом для ее развития.

Главная цель развития выносливости в дошкольном возрасте - создание условий для постоянного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, освоенной детьми к этому периоду жизни.

Исследованиями ученых [12] установлено, что физкультурные занятия в детском саду, а также закономерности роста и развития детей в этот период определяют положительную динамику развития выносливости детей.

Для повышения выносливости и сохранения здоровья существенное значение имеет длительное, не менее 3,5-4,0 ч., пребывание детей на воздухе в течение дня, из этого времени 1,5 - 2,0 ч. в период солнечной инсоляции. В таких условиях лучше осуществляется нормальный фосфорно-кальциевый обмен, который влияет на скелет и функциональное состояние мышц спины.

Развитие выносливости требует большого числа повторений одного и того же упражнения. Однако однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети старшего дошкольного возраста теряют интерес к этому упражнению. Поэтому характер и общий объем нагрузки при выборе физических упражнений, направленных на воспитание выносливости, определяются с учетом физической подготовленности дошкольников. В работах по методике физического воспитания[14,16,17]рекомендуется использовать разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Вместе с тем следует продумывать дозировку упражнений и длительность занятий, которые рекомендуется постепенно увеличивать, что также является важным педагогическим условием развития выносливости старших дошкольников.

Критерием развития выносливости у детей также является время, в течение которого возможно поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Обобщение материалов работ ученых подтверждает, что развитие выносливости у детей старшего дошкольного возраста следует осуществлять с учетом особенностей их психофизического развития. Представим наиболее подробно, что является наиболее важным для развития этого физического качества.

Во- первых, у детей не завершен процесс образования костей, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обусловливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению [13, C. 188].

Во-вторых, структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых -16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см, 5-7 лет -800-900 см3.

В–третьих, деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у детей относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она проходит по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых [16].

И, наконец, нервная система у старших дошкольников развита лучше, чем у младших дошкольников. Это обусловлено тем, что у них заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому при определении деятельности детей по физическому воспитанию важно учитывать их возбудимость, что требует педагогического такта, терпения со стороны педагога, а также исключения длительных непосильных нагрузок для детей, что часто приводит к их утомлению [8].

В этом возрасте происходят существенные изменения в развитии двигательных качеств. Дети могут выполнять движения в различном темпе, с разной амплитудой, демонстрируя хорошие скоростно-силовые способности и выносливость.

Анализ работ ученых [3,8] помог уточнить своеобразие развития движений у старших дошкольников. Ими отмечается, что дети значительно точнее выбирают действия, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех-пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности, контролируя их и изменяя. При этом у детей появляется возможность произвольно регулировать свои движения, что является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольников.

Педагоги отмечаются, что двигательная активность детей становится более целенаправленной, а сами движения становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Вместе с тем их движения приобретают уверенность, стремительность, слаженность и легкость. А процессы напряжения и расслабления мышц становятся более слаженными.

Все эти изменения обусловлены не только созреванием мозговых структур и механизмов самих по себе, но и тем опытом деятельности, который накапливают дошкольники, в том числе и в процессе целенаправленного обучения и воспитания.

Для нашего исследования также важно уточнить, что к семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется стремление к участию в коллективных играх и физических упражнениях. При этом у них возникают отношения сотрудничества и партнерства.

Итак, уровень развития выносливости у детей определяется, прежде всего, функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Поэтому воспитание выносливости выражается, прежде всего, в повышении нормализации деятельности сердца и дыхательной системы. Наиболее эффективны для воспитания этого качества упражнения, в которых участвуют большое количество мышечных групп. Благодаря таким упражнениям создается своеобразный мышечный насос, способствующий кровообращению. К ним можно отнести бег, плавание, элементы упражнений из игровых видов спорта, включая баскетбол и т.д.

**3.Использование элементов игры в баскетбол для развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста.**

В физическом воспитании старших дошкольников широко используются элементы спортивных игр, включая такие как, баскетбол. Почти в каждой такой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

Доказано, что применение элементов игры в баскетбол имеет огромное развивающее значение для дошкольников. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

Во время игры у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает их использовать известные им движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Сущность игры в баскетбол состоит в том, что игроки каждой команды, перемещаются по площадке с мячом или без мяча и, преодолевая сопротивление противника, стараются, как можно больше забросить мячей в корзину соперника и препятствовать им в овладении мячом и бросках в корзину. Мяч можно передавать, вести, бросать, отбивать, соблюдая правила игры. Выигрывает команда, на счету которой после окончания игры окажется больше очков.

В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей. Поэтому овладение элементами игры в баскетбол включены в программу дошкольного воспитания.

Уточним содержание физического воспитания осуществляемого в ДОУ место в нем использования игры в баскетбол.

В настоящее время дошкольным учреждениям предоставлено право использовать вариативные образовательные программы. К программам нового поколения относятся программы, рекомендованные Министерством образования РФ к использованию, построенные на принципе личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком. Наиболее известные из них: «Радуга» ( лаборатория дошкольного воспитания Института общего образования РФ под руководством Т.Н. Дороновой; 1989); «Здоровье» (В.Г. Алямовская, Нижний Новгород; 1993); «Развитие» (лаборатория способностей и творчества РАО под руководством Л.А. Венгера; 1994); «Детство» (В.И. Логинова, Санкт-Петербург; 1995); «Истоки» (Научно-исследовательский центр «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца; 1997 ) и др.

К сожалению, практически все вышеперечисленные программы не уделяют должного внимания физическому воспитанию, предлагая стандартный набор средств, среди которых: основные движе­ния, упражнения для развития физических качеств, под­вижные игры; в старшей и подготовительной группах рекомендуются упражнения и элементы спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса, городков). Следует подчеркнуть, что в рекомендациях по организации физкультурных занятий делается акцент не на обучающую, а на игровую форму их проведения.

Обобщение материалов базовых программ по дошкольному воспитанию подтверждает, что требования к овладению элементами игры в баскетбол постепенно расширяются. В начале обучения предусмотрено освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча, (при этом используют мяч для мини-баскетбола) индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. Дальнейшее обучение предусматривает обучение ловле, броскам, передачам и ведению мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в движении (используются мячи для мини-баскетбола). Отрабатываются броски мяча в цель (обруч, щит, кольцо). Знакомят с упрощенными правилами игры в баскетбол и историей его возникновения. Вместе с тем формируют технику передвижения в нападении, защите, а также технику владения мячом (ловля, передача, ведение, броски мяча по кольцу). Оттачиваются изученные технические приемы (передачи – ведения – броски). Также дают представление о двухсторонней игре по правилам мини-баскетбола. Вводят судейские жесты.

Таковы основные особенности обучения элементам игры в баскетбол дошкольников.

Рассмотрим специальные методы физического воспитания, применяемые для развития выносливости у старших дошкольников, при использовании элементов игры в баскетбол на физкультурных занятиях.

Одним из таких методов следует считать метод повторения. При этом на физкультурных занятиях отрабатываются основные движения значимые для овладения старшими дошкольниками элементами игры в баскетбол.

В работах педагогов доказано, что только при многократных повторениях движений образуются двигательные динамические стереотипы. Повторения обеспечивают долговременную приспособительную перестройку морфологического и функционального порядка, на основе которых развиваются физические качества, включая выносливость. Наиболее важные для отработки двигательные навыки игры в баскетбол для старших дошкольников – броски мяча в цель, передача и ведение мяча и др.

Развитие таких навыков происходит при выполнении стандартизированных упражнений. При этом движения дошкольниками повторяются без существенных изменений их структуры и внешних параметров нагрузки (например, повторный бег стандартной дистанции с постоянной скоростью, многократные удары мячом об пол, передача мяча друг другу, бросок мяча). Такая стандартизация - одно из необходимых условий формирования и закрепления двигательных навыков и в то же время - одно из решающих условий морфофункциональной адаптации организма дошкольников к характеру деятельности игры в баскетбол.

Наряду со стандартизированными упражнениями опираются и на систему вариативных упражнений. Они могут быть представлены в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

К первым относятся три группы методических приемов:

Первая группа – приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

1. изменение направления движения;
2. изменение скорости или темпа движений;
3. изменение пространственных границ, в которых выполняют упражнение;
4. изменение способов выполнения упражнений (ходьба лицом и спиной вперед);
5. изменение объема движений (исключение или добавление мономоторных актов);
6. изменение исходного или конечного положения;
7. быстрая смена двигательных заданий (выполнение сочетания упражнений в быстром темпе).

Вторая группа – приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях.

1. усложнение привычного действия добавочными движениями (ходьба, бег с движениями рук);
2. комбинирование двигательных действий (соединение упражнений на статическое и динамическое равновесие – бег с последующей позой).

Третья группа – приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

1. использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (остановка после бега);
2. совершенствование техники двигательных действий после дозированной физической нагрузки или на фоне утомления;
3. выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль;
4. варьирование применяемой информации (сигналы - зрительный, слуховой, тактильный);
5. внесение добавочных предметов (например, два мяча);

Ко вторым относятся следующие приемы:

1. варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды;
2. варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов и инвентаря;
3. игровое варьирование, связанное с использованием элементов соревнования;
4. выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (изменение условий в ходе выполнения упражнений или игры).
5. изменение противодействия занимающихся (выполнение упражнений вдвоем, втроем, подгруппой).

Для развития выносливости важно предусмотреть число повторений таких движений. Безусловно, это определяется возможностями старших дошкольников поддерживать устойчивое состояние, то есть работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. При наступлении утомления снижается уровень кислородного потребления. Обычно это снижение и служит сигналом к прекращению работы.

В практике также широко опираются на метод интервальных упражнений.

Интервальный метод (разновидность повторного метода) предполагает дозированное повторное выполнение упражнений старшими дошкольниками (например, броски в обруч, корзины в стену) относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег. Используется для циклических видов движений.

Длительность интервалов устанавливается в зависимости от основной направленности упражнения с таким расчетом, чтобы гарантировать к очередному повторению нагрузки, определенную степень восстановления работоспособности или усиление эффекта предыдущей нагрузки.

Наряду с этим имеют место и другие методы:

-метод длительных упражнений значимых для удержания позы при совершении броска, перемещения в пространстве;

-метод движения с элементами прямолинейных ускорений, где движения совершаются детьми с изменением скорости;

-метод движения с элементами угловых ускорений.

Рассмотренные методы в практике зачастую комбинируют, образуя как бы производные от них методы. Это объясняется, с одной стороны, тем, что далеко не все средства физического воспитания позволяют применять тот или иной метод в "чистом виде". А с другой – тем , что соединение особенностей различных методов во многих случаях дает возможность обеспечить более полное соответствие методов содержанию занятия, более гибко регулировать нагрузку и отдых и таким образом более целесообразно управлять развитием необходимых качеств, одним из которых является выносливость.

Таким образом, вариативное сочетание методов и приемов физического воспитания содействует развитию комплекса физических качеств старшего дошкольника, включая выносливость.

Как известно, представление о каком-либо движении влечет за собой незначительное сокращение тех скелетных мышц, которые осуществляют это движение. Поэтому детям, прежде всего, дается показ в обычном темпе, затем дается подробное словесное объяснение с медленной демонстрацией образа движения.

Особенностью проведения физкультурных занятий с использованием элементов игры в баскетбол у детей 5-7 лет является преимущественный зеркальный показ движений (стоя лицом к занимающимся). Это позволяет не тратить дополнительное время на словесное объяснение и разучивание, что существенно. Это позволяет увеличить моторную плотность физкультурного занятия.

Правильность показа, его точность является одним из важных условий обучения старшего дошкольного возраста. Небрежная, неточная демонстрация движений может повлечь неправильное воспроизведение детьми упражнений. Важно, чтобы движения и использованные на занятиях ориентиры , выступающие как источник информации о точности выполнения заданного движения были хорошо видны каждому ребенку.

Представим отработку одного из основных движений в баскетболе – это выполнение броска. При этом для дошкольника важна собранность, умение расслабляться, уверенность.

Вместе с тем важно выполнение броска по цели, что включает удержание равновесия тела и выполнение координационных усилий ногами, туловищем и руками; использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории и др.

При этом важно учить точности броска в корзину, что определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц

Для обучения старших дошкольников выносливости, необходимой для точности броска используют упражнения имеющие целью повышение проприоцептивной чувствительности, включая точность дифференцированных силовых, временных и пространственных характеристик движений. При выполнении таких упражнений помнят о том, что у старших дошкольников не завершился процесс окостенения фаланг. В связи с этим основные требования при броске следующие:

1) выполняй бросок быстро,

2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,

3) удерживай равновесие и сохраняй основную стойку.

При обучении броскам в кольцо старших дошкольников используются методы словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. Кроме них имеют место и наглядные методы. К ним следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов выполнения броска.

Для развития выносливости детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях во время использования элементов игры в баскетбол следует дозировать физическую нагрузку. Для этого прибегают к вариативной организации игры: уменьшение или увеличение числа играющих; уменьшение продолжительностью игры по времени; изменение размеров игровой площадки; количества повторений действий.

Формирование выносливости при использовании элементов игры в баскетбол происходит как посредством специальных упражнений, так и в процессе выполнения разнообразных двигательных действий, выполняемых старшими дошкольниками при проведении подвижных игр на физкультурных занятиях.

Специфика физического и психического развития старших дошкольников такова, что требует обеспечить при обучении двигательным умениям и навыкамдоступность понимания движений для успешного их воспроизведения. Это обусловливает широкое применение при отработке элементов игры в баскетбол приемов основанных на имитации, образности, сюжетности заданий.

Поэтому термин «игровые упражнения» точнее отражает своеобразие организации выполнения упражнений в такой форме. В игровых упражнениях отсутствуют действия группы детей, каждый ребенок выполняет упражнения по указанию педагога, правила которых сводятся к соблюдению определенного порядка в движениях. Педагог имеет возможность следить за каждым ребенком во время упражнения, предлагает повторить его, если оно не получилось. Здесь более определенно выступают задачи прямого обучения.

Однако имитация двигательных действий также может приводить к неточностям. Поэтому необходимо постоянно уточнять отдельные элементы движения и следить за исправлением замеченных ошибок.

Таблица 1

Содержание игровых упражнений.

|  |  |
| --- | --- |
| Старшая группа | Подготовительная группа |
| «Пройди -не задень»  «По мостику»  «Ловкие и быстрые»  «С кочки на кочку»  «Пройди – не упади!»  «Кто скорее по дорожке»  «Перешагни»  «Из кружка в кружок» | «Стой!»  «Пробеги -не задень»  «Пройди -не урони!»  «Пройди – не упади!»  «Канатоходцы»  «Кто скорее по дорожке»  «Змейка»  «По дорожке на одной ножке»  «Пройди -не урони»  «Из кружка в кружок»  «Равновесие в парах» |

В результате обучения создается база для самостоятельного решения детьми разнообразных двигательных задач в подвижных играх. Сознательное сочетание знакомых элементов основного движения с новыми -развивает выносливость у дошкольников при их выполнении.

Новыми в подвижной игре являются следующие факторы: самостоятельное решение двигательных задач с учетом игровой ситуации; быстрое выполнение основных движений; отсутствие времени для подготовки к выполнению двигательного действия; быстрое переключение с одного движения на другое; эмоциональная насыщенность; согласование своих движений с действиями водящего и других играющих.

В подвижные игры включаются эстафеты, задания соревновательного характера. Они, как правило, проводятся в конце основной части занятия. Представим варианты подвижных игр, способствующих отработке основных движение в баскетболе.

Таблица 2

Варианты подвижных игр для развития

основных движений в баскетболе

|  |  |
| --- | --- |
| Старшая группа | Подготовительная группа |
| «Пройди через болото – не оступись»  «Посадим и соберем урожай»  «Юные гимнасты»  «Кто дальше не уронит»  «Совушка»  «Дорожки»  «Змейка»  «С кочки на кочку»  «Ловкий заяц»  «Поймай»  «Веревочка»  «Пройди по фигуре»  «Великаны и карлики»  «Спаси лошадку»  «Солдатик»  «Самый ловкий»  «Бой петухов»  «Ходьба змейкой»  «Пройди - не ошибись»  «Мост через реку» | «Не урони шарик»  «Через ручей»  «Посадка урожая»  «Стоп!»  «С кочки на кочку»  «Бег по коридору»  «Цапля»  «Веселый мяч»  «Передай мяч»  «Высоко-низко»  «Не намочи ног»  «Кузнечики»  «Прыжки через зигзаг»  «Ласточка»  «Юные альпинисты»  «Кто устоит»  «Самый стойкий» |

**Уточним варианты тестовых заданий, использование которых позволяет судить как о развитии основных движений, так о развитии выносливости старших дошкольников при использовании элементов игры в баскетбол на физкультурных занятиях.**

**Среди них:**

**-удары по мячу на точность (в**ыполняются с собственного подбрасывания, удар засчитывается при приземлении мяча за трехметровой отметкой).

**- набрасывание мяча на горизонтальную цель (в**ыполняются 10 попыток с расстояния 2 м движением прямой руки снизу вверх, ладонь вверх, на точность попадания).

**- передачи малого мяча в стену за 30 сек. (в**ыполняются с расстояния 2 м в круг диаметром 0,5 м).

Таковы ведущие особенности, сложившиеся в практике работы ДОУ на физкультурных занятиях, обеспечивающие развитие выносливости у старших дошкольников.

**Заключение**

Таким образом, нами были выявлены сущности понятий «здоровье», «физические качества», «выносливость».

Здоровье – это состояние полного физического психологического и социального благополучия , а не просто отсутствие болезни и физических недостатков.

Физические качества - это набор способностей организма, благодаря которым тело может проявлять столь широкую гамму всевозможных движений.

Выносливость – это способность противостоять утомлению поддерживать необходимой уровень интенсивности работы в заданное время , выполнять нужный объем работы за меньшее время.

Применение элементов игры в баскетбол имеет огромное развивающие значение для дошкольников. Разнообразные движения и действия детей во время игры эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма.

Во время игры у дошкольников формируется и совершаются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает их использовать известные им движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

**Список литературы**

1. *Ананьев В.А.* Введение в психологию здоровья. – СПб.: Изд-во БПА, 1998.
2. *Артемова Л.В.* Формирование общественной направленности ребенка-дошкольника в игре.- Киев, 1988.-159с.
3. *Ветошкина, Е.А.* Воспитываем силу, гибкость, выносливость [Текст] / Е.А. Ветошкина, Л.П. Скурлатова // Дошкольное воспитание: ежемесячный научно-методический журнал. - 1995. - № 8 – С. 19-20.
4. *Гриченко И.С.* Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М.,2002.-80с.
5. *Гутникова Л.* Спорт + игра = радость// Ж. «Дошкольное воспитание».-2001-№ 12.-С.15.
6. *Делулевич М.Н.* Играй- не зевай: подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. М.: Просвещение, 2007.- 64с.
7. *Дмитриева Н.В., Глазачев О.С.* Индивидуальное здоровье и полипараметрическая диагностика функциональных состояний организма. – М.: «Горизонт», 2000. – 194 с.
8. *Железняк Н.Ч., Желобков Е.Ф.* 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников. М.: Издательство Скрипторий 2003, 2009. -112с.
9. Игры на свежем воздухе/Авт. – сост. Маркевич В.В. –М.: АСТ, МН.: Харвест, 2005.
10. *Лищук В.А., Мосткова Е.В.* Основы здоровья: актуальные задачи, решения, рекомендации. М., 1994. – 133 с.
11. *Калью П.И.* Сущностная характеристика понятия "здоровье" и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация // ВНИИМИ. – 1993. – 69 с.
12. *Кинелин А.В., Хухлаев Д.В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. Для студентов пед. ин-тов. По спец. №2110 «Дошк. педагогика и психология (дошк.)».- 3-е изд., испр. и доп. –М.: Просвещение, 1985. -271с.
13. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. – 2004. - № 1.
14. *Кузнецова В.С., Колодницкий Г.А.* Физические упражнения и подвижные игры: Метод. Пособие.- М.: Изд.-во НЦЭНАС., 2005.-152с.
15. *Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В.* Здоровье здорового человека. Основы восстановительной медицины. М.: Медицина. 1996.
16. *Руднова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов пед. вузов и колледжей.- М.: Мозаика-Синтез, 2000-256с.
17. *Руднова М.А. Гронец Н.* Занятия – игры по физической культуре в летнее время//Дошкольное воспитание.-2007-№5.-С.19.
18. *Степанкова Э.Я.* Теория и методика физического развития ребенка: Учеб пособие для студ. Высш. Пед. учеб. Заведующий.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-368с.
19. Теория и методика физического воспитания том 1/Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
20. *Федоровская О.* Физкультурно – оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ //Дошкольное воспитание.-2005-№1.-С.28.
21. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Из опыта работы //Авт.-сост. О.Н.Мереднова.- Воронеж: 4П Лакоценин С.С.,2007.-176с.
22. *Фролов В.Г.*Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя.- М.: Просвещение, 1986.-159с.
23. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для Высш. Учеб. Заведений.-2-е изд., испр. и доп - М.: Издательский центр «Академия», 2003.-480с.