

Контактная информация: natalyavengerova@yandex.ru

**МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

*Михаил Александрович Вершинин, доктор педагогических наук, доцент, заведующий
кафедрой теории и методики физического воспитания*

Денис Владимирович Решетов, аспирант

Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)

Аннотация

В статье представлена методика комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, оказывающая разностороннее воздействие на их физическое развитие и формирование социальной активности

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, физическое воспитание, подвижные игры, совместная деятельность, двигательные способности, социальная активность.

**THE METHODOLOGY OF COMPLEX EMPLEMENTING OF THE OUTDOOR
GAMES IN PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN AT THE SENIOR
PRESCHOOL AGE**

*Michail Alexandrovich Vershinin, the doctor of pedagogical sciences, the senior lecturer,
the head of the department of theory and methodology of physical education,*

Denis Vladimirovich Reshetov, the post-graduate student

The Volgograd State Academy of Physical Culture

Annotation

The article presents the methodology of complex implementing of outdoor games in physical training of children at the senior preschool age with substantial influence on their physical development and formation of social activity.

Keywords: the children at preschool age, the physical training, the outdoor games, the joint activity, the motor abilities, the social activity.

ВВЕДЕНИЕ

Старший дошкольный возраст - это период интенсивного личностного развития ребенка, возраст формирования тех особенностей психики, которые определяют поведение детей, их отношение к окружающему миру и представляют собой фундамент личности.

В основе цели воспитания лежит установка на высокий уровень здоровья, двигательной подготовленности, интеллекта, умственной и физической работоспособности, толерантности, высоких социокультурных стандартов стиля жизнедеятельности и поведения [4].

В системе мероприятий воспитания и образования детей в дошкольных учреждениях физическому воспитанию принадлежит одно из ведущих мест. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, являясь эффективным средством развития моторной сферы, одновременно создает основу для формирования активности личности, нравственного и волевого развития ребенка.

Подвижные игры – основная форма работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. Их преимущество перед другими видами двигательной деятельности заключается в том, что они, вызывая у детей сильные эмоции, чувство удовольствия и радости, возбуждают желание участвовать в игре и точно выполнять ее правила [3].

Складывающиеся в подвижных играх педагогические ситуации характеризуются большим разнообразием, что позволяет педагогу использовать их не только для развития двигательных способностей, но и формирования социально

значимых качеств дошкольников.

Вместе с тем, существующие в настоящее время методические подходы к использованию подвижных игр направлены в основном на формирование двигательных навыков и не в полной мере способствуют формированию социальной активности, поскольку не содержат целевых установок для работы в данном направлении [2, 3, 5].

Очевидно, традиционно сложившиеся подходы к организации и проведению подвижных игр в физическом воспитании дошкольников должны приобрести новое содержание, что предполагает разработку методики комплексного использования подвижных игр сопряженного воздействия на двигательную сферу занимающихся и формирование социальной активности.

МЕТОДИКА

В ходе проведения мониторинга физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, посещающих дошкольные учреждения (135 человек), было установлено, что 40,1% из них имеют средний уровень физической подготовленности; 38,3% - ниже среднего и низкий; высокий и выше среднего - лишь 21,6% детей. Соотнеся данные результаты с показателями сформированности социальной активности, выявлено, что среди детей, имеющих уровень физической подготовленности ниже среднего и низкий, 76,3% имеют недостаточный уровень социальной активности. В то же время, среди детей, имеющих средний показатель двигательной подготовленности, встречаются 45,2% с недостаточным уровнем социальной активности, а среди детей, имеющих высокий и выше среднего уровень развития двигательной подготовленности, обнаружено лишь 20,3% детей с низким уровнем социальной активности. Очевидно, для гармоничного развития ребенка необходимо комплексное применение воспитательных средств, предполагающих, наряду с воздействием на моторные способности, и воздействие на функции, определяющие его личностное развитие.

В основу разрабатываемой методики была положена идея, состоящая в том, что у детей в дошкольном возрасте ярко выражена потребность в фантазировании и движениях, которая наилучшим образом реализуется в подвижных играх. Помимо эффективного воздействия на развитие двигательных способностей, повышения выносливости детского организма и укрепления здоровья, их можно использовать и в качестве средства формирования социальной активности у дошкольников.

Учитывая, что становление социальной активности проходит постепенно от нормативной стадии к нормативно-личностной, а также представление о целостном педагогическом процессе как последовательности взаимосвязанных периодов [1], было решено игровой материал представить в последовательности, облегчающей формирование данного качества (табл. 1).

Основой активности ребенка в коллективе является комфортный эмоционально-психологический климат, создающей хорошее настроение и желание включаться в совместную деятельность. Поэтому на первом этапе детям предлагались подражательно-процессуальные подвижные игры и игры сюжетно-ролевой направленности. Участники в них все действия выполняют одновременно и одинаково. Это сближает и объединяет, учит доброжелательному партнерству и в то же время дает возможность сравнивать умения сверстников со своими. Правила в этих играх не выделяются из сюжета и связаны с выполнением игровой роли, которая является опосредующим звеном между ребенком и неудачей (или успехом) в игре и облегчает его осознание.

Это такие игры, как «Испорченный телефон», «Карусели», «Дудочка», «Эхо» и др. Они подбирались таким образом, чтобы можно было менять задание в игре, лишь сменив несколько слов в речитативе или словах ведущего.

Роль ведущего исполняли все дети, по очереди. Однако, если ребенок боялся,

его не принуждали, пока он сам не хотел оказаться в центре внимания.

Таблица 1

**Методика использования подвижных игр с направленным характером
воздействия на развитие социальной активности в физическом воспитании детей
дошкольного возраста**

1 (подготовительный) этап «Эмоционально- стимулирующий» (сентябрь – октябрь)	2 (обучающий) этап «Когнитивно- содержательный» (октябрь – декабрь)	3 (формирующий) этап «Оценочно-рефлексивный» (январь-май)
Цель		
Создание благоприятного эмоционально-психологического климата, установление доверительных отношений между членами группы и педагогами.	Формирование глубины, знаний о принципах и нормах поведения в коллективе, о моральных ценностях.	Создание условий для самореализации, накопления опыта активного взаимодействия в коллективе сверстников.
Задачи		
- Формирование внимания к другому человеку (взрослому, сверстнику) как высшей ценности. - Формирование способности к согласованию действий с партнерами. - Актуализация проявления доброты, внимания, заботы.	- Формирование у детей ценностных представлений, социальных норм, лежащих в основе социальной активности. - Формирование способности к совместным взаимодействиям.	- Формирование устойчивой активной стратегии в поведении.
Средства		
- Подражательно-процессуальные игры. - Подвижные игры с правилами сюжетно-ролевой направленности.	- Подвижные игры с правилами без сюжета. - Эстафеты. - Народные игры.	- Командные подвижные игры. - Эстафеты. - Раскрепощающие игры.
Форма работы		
- Занятия по физической культуре. - Утренняя гимнастика.	- Занятия по физической культуре. - Подвижные игры на прогулке.	- Занятия по физической культуре. - Подвижные игры на прогулке. - Самостоятельная двигательная деятельность.
Способы организации детей		
- Фронтальный.	- Фронтальный. - Групповой.	- Фронтальный. - Групповой. - Индивидуальный.

С целью углубления знаний о правилах игрового поведения и умения применять их в самостоятельно организованных подвижных играх на втором этапе эксперимента использовались подвижные игры с правилами без сюжета, игры-эстафеты и народные игры.

Основным требованием к подбору игр является обязательная очередность выполнения заданий. Ожидание, мысленное выполнение движений формирует у детей ответственность, приучает сопереживать партнеру по игре, радоваться его успеху. А поддержка со стороны команды в «трудных» игровых ситуациях дает возможность детям с пассивной ориентацией в поведении поверить в свои силы.

Последние пять месяцев эксперимента (3 этап) были направлены на создание условий для накопления детьми опыта активного взаимодействия в коллективе сверстников. Основным средством достижения поставленной цели выступает

ситуация обобщающего успеха. Ситуации такого типа мы конструировали в условиях командных соревнований.

Сложный характер командной игры создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. В таких играх дети вынуждены анализировать свои возможности и создавать предпосылки для успешной деятельности («Командные салки с выручением», «Мяч капитану» и др.), то есть, создаются ситуации для самореализации, самовыражения, проявления инициативности.

Все игры, отобранные для педагогического эксперимента, наряду с формированием социальной активности, предусматривали развитие двигательных качеств. Это создавало определенный запас резервных возможностей организма и являлось необходимым условием адаптации к воздействиям внешней среды. Основной акцент делался на развитие тех двигательных способностей, которые в период дошкольного детства имеют ускоренные темпы развития - это координационные, скоростные и скоростно-силовые способности, а также выносливость [4, 5, 7].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Эффективность разработанной методики комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста определялась в ходе педагогического эксперимента. За период его проведения по большинству изучаемых показателей, характеризующих внешнее проявление активности, результаты детей экспериментальной группы достоверно увеличились.

Участники эксперимента в большинстве случаев (78%) стали адекватно осознавать свой статус в группе (методика «Выбор в действии»), а показатели, характеризующие эмоциональный отклик на двигательные задания (методика «Музыкальный тест»), у 25,3% испытуемых поднялись с уровня «ниже среднего уровня» до «выше среднего» и «высокий».

Успешность в конкретной деятельности отражалась на поведении и самочувствии дошкольников за пределами занятий. Возникшая активность ярко проявлялась и на прогулках, и в общении со сверстниками. Дети стали более эмоциональными, раскованными.

Самооценка у участников эксперимента стала более адекватной. Дети уже не располагали себя на самой высокой ступеньке в тесте «Лесенка», но уровень притязаний (каким бы я хотел быть) остался высоким.

Экспериментальная методика комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста оказала комплексное влияние на повышение уровня развития двигательных способностей: скоростных – 12,6%, скоростно-силовых – 11,3%, координационных способностей – 14,2%, выносливости – 8,3%.

ВЫВОДЫ

Экспериментальная проверка эффективности теоретически обоснованной методики комплексного использования подвижных игр в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста показала, что ее применение в процессе воспитания и образования дошкольников способствует не только развитию двигательных способностей, но и активизирует процесс формирования у них социальной активности. Индекс активности в экспериментальной группе увеличился на 26,2% ($p < 0,01$) и достиг показателя 23,16 балла (уровень «выше среднего»), тогда как в контрольной – лишь на 9,3%, ($p > 0,05$), а полученный среднегрупповой результат остался на уровне «ниже среднего» (16,72 балла).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е.В. Бондаревская. – Ростов-на-Дону : Изд-во Ростовского гос. пед. ун-

та, 2000. – 352 с.

2. Ветошкина, Е.А. Оптимизация процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е.А. Ветошкина // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской научной конференции / Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2005. – С. 52-59.

3. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 10-14.

4. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника : развитого, организованного, инициативного, не болеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым : программно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М. : Владос, 2003. – 304 с.

5. Использование подвижных игр для развития психических процессов детей 6-8 лет : учеб. пособие / В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко, Р.И. Соленова, О.М. Пахомова. – Краснодар : [б.и.], 1999. – 97 с.

6. Кожухова, Н.Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 3. – С. 52-54.

7. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. – М. : Мозайк-Синтез, 2000. – 256 с.

Контактная информация: Den00734@yandex.ru

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К РАЗВИТИЮ СИЛЫ У СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

*Олег Владимирович Ворожейкин, соискатель,
Курганский пограничный институт ФСБ России,
г. Курган*

Аннотация

В работе представлены результаты проведенного исследования использования методики применения индивидуального подхода к развитию силы у пауэрлифтеров. Автором выявлены факторы, определяющие высокий уровень силовой подготовленности спортсменов в пауэрлифтинге. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: пауэрлифтинг; индивидуальный подход; развитие силы; спортсмены-пауэрлифтеры.

THE METHODOLOGY OF APPLICATION OF THE INDIVIDUAL APPROACH TO DEVELOPMENT OF STRENGTH OF ATHLETES IN POWERLIFTING

*Oleg Vladimirovich Vorozhejkin, the competitor,
The Kurgan boundary institute of FSS of Russia*

Annotation

The work presents the results of conducted research upon the implementing of methodology of application of an individual approach to development of strength of athletes in power lifting. The author reveals the factors defining the high level of strength's readiness of athletes in power lifting. The high efficiency of the developed methodology is experimentally proved.

Keywords: the power lifting; the individual approach; the strength development; the power lifting athletes.

Пауэрлифтинг, или силовое троеборье, характеризуют сложные силовые упражнения: приседания со штангой, жим лёжа и становая тяга, которые требуют больших мышечных усилий во время их выполнения.

Мощность работы во время проведения соревновательной борьбы может оцениваться как максимальная и субмаксимальная. Кратковременные силовые напряжения при проведении технических действий со штангой сопровождаются