

Методика обучения дошкольников зимним видам спортивных упражнений

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

К спортивным упражнениям относится ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, самокате, спортроллере и плавание. Спортивные упражнения способствуют укреплению основных мышечных групп, развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они развивают психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость и др.), а также формируют координацию движений, ритмичность, ориентировку в пространстве, функции равновесия.

Во время занятий на свежем воздухе, при различной температуре воздуха в соответствующей одежде у ребенка повышаются защитные силы организма и обменные процессы в нем.

Кроме того, занятия спортивными упражнениями способствуют познанию детьми явлений природы, они приобретают понятия о свойствах снега, воды, льда, скольжении, торможении; устройстве велосипеда и т.д. У ребенка значительно расширяется словарный запас, развиваются нравственные качества: товарищеская взаимопомощь, дисциплина, согласованность действий в коллективе, смелость, выдержка, решительность и другие свойства личности.

Ухаживая за физкультурным инвентарем, ребенок приобретает трудовые навыки, приучается к бережливости, аккуратности.

1. ОБУЧЕНИЕ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

В дошкольном образовательном учреждении детей начинают обучать передвижению на лыжах со второй младшей группы¹, а также ребенок может этому научиться в раннем возрасте с помощью родителей.

Педагог рассказывает на родительских собраниях о подборе лыж, палок, о креплении лыж, о требованиях к одежде и обуви, о хранении лыж и уходе за ними. Родителям даются краткие сведения о технике и способах передвижения на лыжах, раскрывается методика обучения передвижению на них, с тем чтобы взрослые могли быть примером для ребенка.

Обучение ребенка передвижению на лыжах организуется в дошкольном образовательном учреждении в утреннее время — после занятий, и вечером — после полдника, на прогулках. Занятия проводятся индивидуально, подгруппами, со всей группой. Предварительно педагог планирует занятия, систему подготовки к ним. Он уточняет содержание, дозировку выполнения упражнений, определяет приемы обучения.

Затем воспитатель проводит беседу с детьми, во время которой в доступной форме рассказывает о значении занятий, об одежде, обуви для них, правилах хранения лыжного инвентаря и уходе за ним. Ребенка учат переносить лыжи: на плече, под рукой, в руке; надевать и снимать лыжи.

Обучение передвижению на лыжах проводится в следующей последовательности: сначала обучают ступающему и скользящему шагу без палок, после этого поворотам на месте (вокруг задников и носков) и в движении («переступанием», «плугом», «полуплугом»), торможению, подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») и спускам с нее («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке), попеременному двухшажно-му и одновременному бесшажному ходу с палками.

Сначала дети передвигаются на лыжах без палок. Это способствует выработке координации движений рук и ног, выработке равновесия. Несвоевременное использование палок затрудняет передвижение, побуждает ребенка «висеть» на них, что может привести к травмам.

Обучение передвижению на лыжах происходит поэтапно с использованием показа образца движения и объяснения последовательности двигательного действия. Прекрасное обучающее воздействие оказывает рассмотрение рисунков, диафильмов, дающих представление о правильной ходьбе на лыжах.

1 Подробнее о методике обучения ходьбе на лыжах см.: Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. — М., 1977; Бутин И.М. Лыжный спорт. — М., 1983.

Навыки передвижения на лыжах закрепляются в подвижных играх «Догонялки», «Шире шаг», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Занятия по обучению катанию на лыжах проводятся с постепенным увеличением времени его проведения от 15 до 40 мин. После того как все дети группы научатся хорошо ходить на лыжах, можно устраивать для них прогулки за пределами участка дошкольного учреждения — в парке, в лесу, на стадионе. Длительность прогулок — от 30 до 60 мин. Дети старшего дошкольного возраста способны участвовать и в туристических прогулках. К участию в них важно подключать родителей, которые могут также закреплять полученные детьми навыки в выходные дни.

2. ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Катание на коньках — это один из важнейших видов спортивных упражнений.

Оно имеет циклический характер, т.е. многократную повторяемость одних и тех же движений в одной и той же последовательности и большую амплитуду этих движений.

Катание на коньках принадлежит к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Поэтому можно легко освоить

данные упражнения, и они доступны для ребенка с разной физической подготовленностью.

Катание на коньках — прекрасное упражнение для детей и взрослых — также является одним из любимых видов активного отдыха. Систематические занятия на коньках положительно влияют на организм ребенка и имеют огромное значение для оздоровительного, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во время катания на коньках можно быстро передвигаться на свежем воздухе. Это укрепляет здоровье, закаливает организм, развивает быстроту, силу, ловкость и выносливость. Ребенок обретает бодрость, легкость при скором передвижении, ему приятно дышать холодным свежим воздухом.

Холодный, чистый воздух окружающей среды благоприятно воздействует на организм ребенка, закаляет его. Закаливание — это важнейшая оздоровительная мера, предупреждающая заболевания. У детей происходит существенная рефлекторная стимуляция роста и развития, усиливается обмен веществ, повышается устойчивость организма к различным отрицательным воздействиям окружающей среды, будь то изменение погоды или атмосферного давления. Это способствует быстрому приспособлению к изменениям внешней среды без каких-либо нарушений функциональной деятельности организма.

Т. И. Осокина подчеркивает, что систематичность закаливания важна уже с раннего возраста как действенное средство против переохлаждения. Организм ребенка легче подвергается переохлаждению, чем у взрослых, потому что 80—90% всей теплоотдачи у детей происходит через кожу. В процессе катания на коньках улучшаются терморегуляторные процессы. Дети получают удовольствие от катания на коньках, становятся крепкими, ловкими и смелыми. У детей вырабатывается согласованность движений рук и ног, укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка.

Катание на коньках содействует укреплению мышечного и ко-стно-связочного аппарата нижних конечностей. По данным Л. Н. Пустынниковой, у детей укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения. Она отмечает, что во время катания на коньках повышается устойчивость вестибулярного аппарата, обеспечивающего поддержание равновесия и позволяющего детям «легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры». При этом как следствие развиваются органы дыхания, дыхательная мускулатура, поскольку дыхание согласуется с движениями. Усиленная работа дыхательного аппарата обеспечивает хорошую жизнедеятельность детского организма.

Катание полезно для развития тонкой координации и ритмичности движений. Оно способствует развитию разнообразных психофизических качеств: скорости, выносливости, силы и ловкости.

Катание на коньках ведет к установлению более совершенного взаимодействия различных отделов центральной нервной системы и повышает работоспособность детского организма. Ф. Кирьянова считает важным, что детство и потребность бегать, прыгать, лазать неотделимы друг от друга. Надо регулировать эту активность движения, особенно у мальчиков. Один из путей регулирования активности — это катание на коньках. Оно развивает интерес и к другим спортивным играм. Например, если дети занимаются игрой в хоккей, у них возникает интерес к бадминтону, кольцебро-су; если фигурным катанием — к балету, гимнастике.

Во время передвижения на коньках развивается пространственная ориентировка. Дети учатся ориентироваться и более правильно и экономно распоряжаться своими действиями на большой площади катка среди коллектива катающихся. Они приучаются оценивать удаленность одного предмета от других и от самого себя, получают первоначальные сведения о скорости передвижения. Это помогает детям быстро реагировать на изменившиеся условия во время бега на коньках и расширяет их кругозор.

Л.Н.Пустынникова считает, что умение и навыки, полученные на занятиях по катанию на коньках, используются детьми в самостоятельной деятельности и в играх. Дети привыкают к дисциплине и аккуратности. Они должны соблюдать определенные требования: быстро собираться на занятие, помогать другим детям зашнуровать ботинки и входить на каток организованно, а после занятий почистить коньки и аккуратно сложить их в мешок. ' От педагога они получают первоначальные сведения о технике катания на коньках: например, как принять исходное положение, как изменить направление движения, повышать скорость и оценивать движение своих товарищей.

У детей во время катания на льду формируются и ценные личностные качества характера. Они самостоятельно принимают различные решения, проявляют находчивость, смелость, инициативу. У них формируются навыки поведения в коллективе (например, детям на катке часто приходится помогать друг другу при шнуровании ботинок, когда на лед встает начинающий конькобежец). Х.Замалетдинова подчеркивает, что для морального поддерживания и развития волевых качеств лучше, если родители тоже занимаются катанием на коньках. Это нравится детям, и они пытаются подражать взрослым.

t Этот вид спорта заставляет обдумывать свое поведение и способствует развитию трудолюбия и товарищества, например, если выпал снег, дети вместе могут чистить каток

или в ясную погоду подметать и поправлять валы. Дети получают огромное впечатление от окружающей природы и разнообразия самих движений. Это вызывает мощный поток раздражений, поступающих в центральную нервную систему от всех органов чувств. У детей развивается умение ценить прекрасное в природе.

По данным А.Садовой, в результате катания на коньках у детей можно развить наблюдательность. Например, в морозный день педагог обратит внимание детей на то, что каток гладкий, прозрачный, коньки звонко режут ледяную дорожку. В снежную погоду он покрыт ровным тонким слоем снега, снег искрится и скрипит под ногами. А весной каток становится рыхлым, кататься на нем труднее. В связи с этим обогащается словарь детей, в их лексиконе появляются новые слова и выражения, как, например: «лед сверкает, трещит, звенит... снег кружится» и т.д. Катание на коньках благоприятно сказывается на осуществлении эстетического воспитания, чему способствуют музыка, танцы и художественная гимнастика, которые сопровождают занятия фигурным катанием.

Положительное значение обучения катанию на коньках состоит в постоянном обогащении двигательного опыта, формировании у ребенка правильных навыков естественных жизненно необходимых движений. Наличие выработанных навыков позволяет творчески использовать умения в зависимости от обстоятельств.

В дошкольных учреждениях обучение катанию на коньках рекомендовано с 5—6-летнего возраста. Т.И.Осокина утверждает, что раньше этого срока обучать ребенка катанию на коньках нельзя, потому что он должен совершать на коньках трудные двигательные координации при малой площади опоры, а костно-связочный аппарат нижних конечностей еще недостаточно крепкий. Катание на коньках требует поддержания равновесия при передвижении на льду, что создает дополнительные нагрузки на центральную нервную систему.

Р. Соловейчик писал, что надо научить кататься на коньках каждого ребенка с пяти лет, при этом важно помочь ему всерьез поверить в свои силы, в возможность свободно передвигаться на коньках.

А.В.Кенеман и Д.В.Хухлаева считают, что уже с трех лет дети могут научиться скользить по льду на коньках и совершать простые элементы фигурного катания, но в условиях детского сада требуется квалифицированное руководство, чтобы предупредить возникновение травматизма. Поскольку в этом возрасте у детей слабые голеностопные суставы и дети еще не могут самостоятельно надеть ботинки и зашнуровать их, обучение катанию на коньках рекомендуется проводить с 5—6 лет.

Л.Н.Пустынникова считает, что старший дошкольный возраст благоприятен для начала занятий катанием на коньках. Она это объясняет следующими фактами.

Организм 5-летнего ребенка вполне подготовлен к овладению элементарными навыками.

В этом возрасте дети умеют управлять отдельными действиями целостного двигательного акта, например, сохранять равновесие, правильно держать туловище, соблюдать направление толчка, согласовывать движения рук и ног. У них улучшается моторная память и развивается речь.

Л.Н.Пустынникова разработала последовательность обучения катанию на коньках. Сначала ребенка следует ознакомить с правилами поведения на катке, уходом за коньками, одеждой; научить надевать ботинки, шнуровать их. Потом (задолго до начала обучения катанию на коньках) педагог разучивает с ребенком физические упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы; развивающие психофизические качества — быстроту, ловкость и др. С ребенком проводят упражнения в помещении без коньков и на коньках; на снегу, на ледяных дорожках. Эти упражнения очень эффективно способствуют освоению ребенком техники передвижения на льду.

Ребенка обучают правильному исходному положению («посадке конькобежца»); разбегу и скольжению на двух ногах; попеременному отталкиванию, скольжению на правой и левой ноге; выполнению поворотов направо и налево; торможению и остановкам.

; Обучая катанию на коньках, педагог использует различные методы: показ, объяснения, вспомогательные средства; ребенок держится за руки взрослого, за санки-кресла, специальные стулья.

Воспитатель следит, чтобы дети не переутомлялись, поэтому жестко дозирует время проведения занятия. Оно по мере взросления ребенка увеличивается с 8 до 25—30 мин. По прошествии 5—10 мин занятия ребенку дают возможность отдохнуть на скамейке в течение 2—3 мин.

Важно, чтобы педагог сам был готов к проведению занятий по обучению катанию на коньках. Умение кататься на коньках закрепляется в подвижных играх типа «Перебежки», «Кто быстрее» и др.

Важная роль отводится работе по ознакомлению ребенка с лучшими конькобежцами страны. С этой целью взрослые знакомят его с выступлениями спортсменов на соревнованиях, посещают тренировки спортсменов на стадионе; изготавливают альбомы, посвященные лучшим спортсменам.

3. КАТАНИЕ НА САНКАХ

Санки сопровождают ребенка всю жизнь. Ребенка первого года жизни на санках катают взрослые, 2—3-летний ребенок сам возит санки за веревочку, катая кукол. На четвертом году жизни дети катают на санках друг друга по дорожке.

Постепенно задания усложняются: дети возят друг друга по кругу, «змейкой», выполняют различные задания.

Обучая ребенка катанию с горки, воспитатель знакомит его с правилами, учит посадке на санки, управлению ими. В младших группах педагог помогает ребенку скатываться с горки.

Ребенок старшего возраста скатывается с более крутых и длинных горок из разных исходных положений: сидя, стоя на коленях, лежа на животе, по одному и вдвоем.

При спуске с горок ребенок может выполнить различные задания: позвонить в колокольчик, дотронувшись до него, снять подвешенную игрушку и др.

Катание на санках можно организовать в игровой форме. Педагог следит за дозировкой нагрузки, соблюдением правил катания ребенком, эстетическим оформлением горок и дорожек для катания. Длительность катания ребенка с горки увеличивается постепенно с 20 до 30 мин.