

Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста

О.В. Анисимова. г. Кемерово

Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет содержание образовательной области «Физическое развитие», направленного на достижение следующих целей:

- формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- гармоничное физическое развитие
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья.

Возникает проблема, каким образом повысить эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО

Анализ специальной литературы свидетельствует, что одним из перспективных инновационных направлений совершенствования физического воспитания является его *спортизация* на основе предложенной В.К. Бальсевичем *концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки* в интересах совершенствования содержания и форм организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. По мнению В.К. Бальсевича, концепция тренировки - пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека.

С биологической точки зрения тренировку следует рассматривать как процесс направленной адаптации организма к воздействию физических нагрузок. Анализируя цели тренировки, В.К. Бальсевич отмечает, что они определяются общими социальными и личностными установками человека на достижение им физического совершенства. Вместе с тем в каждом возрасте цели тренировки специфичны. Цель физической тренировки ребенка определяется необходимостью создания фундамента его

физического здоровья, основы его кинезиологического потенциала, а специфика ее содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями видов физических нагрузок, их интенсивности и форм реализации в тренировке. Таким образом, применительно к решению задач физического воспитания детей под оздоровительной тренировкой следует понимать педагогический процесс адаптации организма к физическим нагрузкам с целью укрепления здоровья и совершенствования физического и психического потенциала ребенка.

Для повышения эффективности физического воспитания при его планировании преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Один из перспективных путей реализации тренирующего эффекта занятий по физическому воспитанию в ДОУ - применение круговой тренировки.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста рекомендуется применять упрощенные варианты круговой тренировки, предусматривающие дифференцирование нагрузки посредством последовательного использования на "станциях" однотипных упражнений, отличающихся друг от друга различной степенью трудности.

Создание у детей интереса к круговой тренировке предполагает использование заранее продуманных организационно-методических приемов. Учитывая, что в дошкольном возрасте основным видом деятельности ребенка является игра, необходимо таким образом организовать круговую тренировку, чтобы она воспринималась детьми как часть игры. Этому способствуют прежде всего сюжетные комплексы круговой тренировки, в которых каждое упражнение на "станции" имеет образное название либо применяются приемы имитации и подражания, а также упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой и др.).

Достаточно эффективно использование соответствующих атрибутов. Красочное оформление "станций" круговой тренировки также способствует созданию у детей интереса к упражнениям.

С целью реализации дифференцированного подхода к занимающимся в процессе круговой тренировки следует распределить их по подгруппам на основании результатов анализа данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности. Каждую подгруппу составляют дети со сходными показателями физической кондиции. Детей различных подгрупп целесообразно отметить каким-либо отличительным знаком или эмблемой (например, использовать нарукавные повязки или пояса разных цветов, не стесняющие движений).

При разучивании выбранного комплекса круговой тренировки с детьми дошкольного возраста рекомендуется такая последовательность действий:

1. Разместить занимающихся в том месте зала или площадки, откуда хорошо просматриваются все "станции" и выполняемые на них упражнения.

2. Вызвать у детей интерес и игровую мотивацию к выполнению круговой тренировки. Учитывая рассеянное внимание дошкольников, необходимо использовать специальные организационно-методические приемы, способствующие сосредоточению занимающихся, иначе невнимательное отношение к объяснению и просмотру упражнений приведет к недополучению части информации и в конечном итоге к ошибкам.

3. Выбрать двух-трех ловких, уверенных в своих возможностях детей из разных подгрупп, которые будут одновременно с объяснениями преподавателя выполнять различные варианты упражнений на "станциях" с последовательным прохождением одного "круга".

4. Преподаватель отчетливо произносит название каждой "станции", объясняет двигательное задание, а выбранные для показа дети выполняют упражнение. Преподавателю нет необходимости показывать каждое задание самому: во-первых, упражнения, включаемые в содержание круговой тренировки, должны быть предварительно освоены всеми детьми; во-вторых, применяемое оборудование и инвентарь по своим размерам обычно рассчитаны на детей, а не на взрослого; в-третьих, во время показа движений детьми преподаватель может обратить внимание занимающихся на те или иные детали техники, варианты выполнения двигательных заданий для детей из разных подгрупп, подчеркнуть правила выполнения упражнений, порядок перехода на последующие "станции" и т.д.

5. После объяснения заданий и прохождения выбранными для показа детьми одного "круга" преподаватель уточняет представления занимающихся о порядке выполнения упражнений и размещает их по "станциям" (по 3-4 человека на каждой, в зависимости от количества "станций" и детей), акцентируя внимание на правильном исходном положении. Целесообразно на одной "станции" размещать детей из одной или смежных подгрупп.

6. По сигналу занимающиеся начинают одновременно делать упражнения, а преподаватель наблюдает за ними, дает дополнительные словесные указания, объяснения, исправляет ошибки, добиваясь правильного выполнения двигательных заданий на всех "станциях". Рекомендуется использовать соответствующее темпу выполнения упражнений музыкальное сопровождение.

После разучивания комплекса круговой тренировки на следующих занятиях занимающиеся сразу размещают по "станциям", и они начинают выполнять упражнения после кратких указаний преподавателя, подчеркивающих наиболее важные моменты. Поскольку на каждой "станции" имеются плакаты с запрограммированной в них текстовой и образной графической информацией, дополнительные объяснения не требуются.

7. Руководство деятельностью детей в процессе круговой тренировки направлено на качественное выполнение ее содержания. Преподаватель находится в точке наилучшего обзора и следит за выполнением упражнений детьми, поощряет правильные двигательные действия, исправляет ошибки, при необходимости оказывает помощь. Наряду с этим следует осуществлять

контроль за нагрузкой - визуальный, методом пульсометрии и при необходимости ее регулирование.

Регулировать нагрузку в процессе круговой тренировки можно следующими способами: 1) изменять продолжительность и количество повторений упражнений на "станциях", количество "станций", количество "кругов"; 2) варьировать темп выполнения упражнений; 3) изменять интервалы отдыха; 4) вводить дополнительные "станции" с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой; 5) предлагать иные способы и условия выполнения упражнений.

Таким образом, применение круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста способствует повышению его эффективности, что выражено в положительной динамике показателей функционального состояния и физической подготовленности дошкольников и формировании интереса детей к занятиям физическими упражнениями. Дети предпочитают круговую тренировку другим формам занятий по физической культуре, а также включают сюжеты и упражнения из комплексов круговой тренировки в самостоятельную игровую и двигательную деятельность.