

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФЛОРБОЛА

Максименко Л. М.

*Сумской государственной педагогической университет им. А. С. Макаренко
Сумы, Украина*

Аннотация. В статье сделан акцент на укреплении здоровья детей 5-ти и 6-ти лет за счет увеличения двигательной активности. Показана необходимость модернизации системы образования с учетом обеспечения физкультурно-оздоровительного процесса. Описаны три группы детей в зависимости от их подвижности. Предложена инновационная программа занятий кружка по флорболу и педагогические аспекты использования средств флорбола для детей 5-ти и 6-ти лет.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое воспитание, дошкольники, кружок, средства флорбола.

Анализ научно-методической литературы позволяет сказать, что 5-6 летний возраст ребенка характеризуется высокой физической и интеллектуальной активностью. Критерием оптимальной нормы двигательной активности (ДА) является надежность функционирования всех систем организма и способность соответственно реагировать на меняющиеся условия окружающей среды. Нарушение постоянства внутренней среды организма и неадекватность реакций указывают на выход за пределы оптимальной нормы, что в итоге приводит к ухудшению здоровья.

Модернизация современной системы образования зависит от инновационных концепций, основанных на диалектическом единстве методологии и средств их осуществления [3]. Разработка оздоровительных программ в физическом воспитании детей 5-6 лет является самым важным направлением повышения качества образования в дошкольных учреждениях [1; 5]. Отечественные и зарубежные исследователи [2; 4; 6] занимались обоснованием необходимости внедрения физкультурно-оздоровительных программ в учебно-педагогический процесс. В частности, в работах Т. Ю. Круцевич (2012) понятие «физкультурно-оздоровительная работа» объединяет процесс использования средств физического воспитания для повышения ДА и научную дисциплину, разрабатывающую и совершенствующую основы методики построения физкультурно-оздоровительного процесса. Kennedy Eileen [6] считает, что правильная организация ДА, соблюдение режима дня и питания, чередование труда и отдыха способствует предупреждению возникновения функциональных нарушений органов и систем, сохранению физического и психического здоровья старших дошкольников.

ДА – биологическая потребность ребенка, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. ДА для каждого возраста имеет свой оптимум (табл. 1) [3].

Таблица 1. – Суммарная суточная активность дошкольников 5-6 лет
(Круцевич Т.Ю., 2017)

Группа	Показатель	Оценка двигательной активности		
		Гипокинезия	Гигиеническая норма	Гиперкинезия
Мальчики	Расход энергии, МДж	< 7,5	8,6 - 10,5	>13,0
	Локомоции, тыс. шагов	< 9,0	11,0 - 15,0	> 20,0
Девочки	Продолжительность двигательного компонента, час	< 4,0	4,5 - 5,5	> 6,0

Ряд ученых [1; 2; 3] отмечают различия в объеме, продолжительности, интенсивности и содержании ДА детей 5-6 лет. Они разделяют дошкольников на три группы: дети со средней, малой и большой подвижностью [2; 5].

Дети со средней подвижностью отличаются наиболее спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня. Они составляют примерно чуть больше половины от общего числа. Движения у них уверенные, четкие, целенаправленные. При руководстве двигательной активностью этих детей достаточно положиться на «саморегуляцию», что проявляется достаточно ярко.

Наиболее уязвим организм малоподвижных детей. Низкая ДА ребенка – плохой признак. Ее причинами могут быть неудовлетворительный психологический климат в группе, однородность и бедность предметной среды, нездоровья, слабые двигательные умения ребенка или систематические запреты взрослых, в результате которых часто состоит малоподвижный тип его поведения. Поэтому малоподвижность у дошкольников недопустима. Малоподвижных детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противовес подвижным детям, которые умеют найти для себя пространство, они пытаются уйти в сторону, чтобы никому не мешать. Робкие в общении, не уверены в себе – не любят игру с активными движениями [2].

Дети с большой подвижностью всегда заметны, хотя и составляют от общего числа детей примерно ¼ часть. Они отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Чаще выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих четкости и точности, сдержанности. Движения их быстрые, резкие, часто бесперспективные. Эти дети находят возможность двигаться в любых условиях [5].

Руководство ДА одинаковое для детей разной подвижности, однако, необходимо предоставить детям для движения достаточно площади. При этом, для малоподвижных она увеличивается, для детей большей подвижности может несколько ограничиваться [4]. Полезно сочетать в совместных играх детей разного подвижности, давая одну игрушку или инвентарь на двоих: играть вдвоем в лошадки (машина, поезд) с использованием обруча, скакалки, ленты; прокатывать (бросать) мяч друг другу, по очереди пролезть в обруч (один держит его, другой пролезает), вдвоем вращать скакалку и др. [5].

Таким образом, различные виды двигательных упражнений является физиологически обоснованными средствами развития двигательных качеств, способствуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию дошкольников, укреплению их здоровья.

На основании выше сказанного, предлагаем инновационную программу кружковых занятий, в основе которой лежит разучивание элементов флорбола. Для дошкольников была разработана программа занятий по упрощенному содержанию. Основное внимание было обращено на командный характер игры и возможный риск травмирования в ее процессе, что требует от играющих высокого технико-тактического мастерства.

Задачи, решаемые во время проведения кружковых занятий:

1. Расширение кругозора детей через формирование представлений о двигательной активности, физической культуре и спорте для укрепления здоровья.

2. Выявление природных спортивных способностей дошкольников.

3. Изучение социальных пожеланий родителей.

4. Устройство предметно-развивающей среды для осуществления кружковой работы, эффективной организации жизнедеятельности детей.

5. Анализ повышения качества физического образования средствами флорбола во время организации кружковой работы в дошкольном учреждении.

6. Укрепление здоровья, стабилизации психоэмоционального состояния, совершенствования уровня физического развития и физической подготовленности детей.

7. Воспитание положительных морально-волевых качеств и навыков взаимодействия в коллективе.

При проведении кружковых занятий с элементами спортивной игры флорбол среди дошкольников учитывали:

- психофизиологические особенности детей, которые обеспечивают устойчивый интерес к систематическим физкультурным занятиям;

- уровень физического развития, физической подготовленности и психоэмоциональной сферы каждого ребенка;

- адекватность интенсивности и продолжительности физических нагрузок текущему функциональному состоянию дошкольника;

- соблюдение принципов постепенности, системности и регулярности физических нагрузок.

Процесс воплощения дополнительных занятий с элементами спортивной игры у флорбол в дошкольном учреждении включал этапы:

- этап эмоционального подъема, задачей, которой является стимулирование у детей 5-ти и 6-ти лет положительных переживаний, связанных с ценностью укрепления здоровья;

- этап практического освоения техники и тактики флорбола, основан на игре по упрощенным правилам;

- этап коммуникативной обработки полученного опыта во время спортивной игры, где решалась задача осознания детьми важности улучшения их физического развития, физической подготовленности и психоэмоциональной сферы.

С нашей точки зрения, во время занятий кружка по флорболу целесообразно руководствоваться принципами: максимальной безопасности (соблюдение техники безопасности и применения средств индивидуальной защиты), медицинского контроля и наблюдения за занимающимися. Данный подход основан на оценке уровня здоровья старших дошкольников, выявлении изменений функционального состояния организма.

Таким образом, оценка физического развития, физической подготовленности и психоэмоциональной сферы детей 5-6 лет, посещающих дополнительные занятия по флорболу и детей, которые занимались по обычной программе физической культуры, доказали эффективность и преимущества средств флорбола. Полученные результаты педагогического исследования позволяют рекомендовать внедрение таких занятий, как действенное средство укрепления здоровья старших дошкольников.

Литература

1. Вільчковський, Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид., перероб. та доп. – Суми: Університетська книга, 2008. – 428 с.

2. Ермилова, Е. Я. Роль двигательной активности в формировании личности детей дошкольного возраста / Е. Я. Ермилова // Молодой ученый. – 2013. – №9. – С. 363-365.

3. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: під. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова. – К. : Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

4. Методичний супровід застосування фізичних вправ спортивного характеру (елементів флорболу) для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років: метод. рек. / уклад. Л. М. Максименко, С. В. Дорошенко. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. – 88 с.

5. Усачев М. В. К вопросу о формировании двигательной активности у детей дошкольного возраста [Текст] / М. В. Усачев, К. А. Зверева // Молодой ученый. — 2014. — №14. — С. 88-90.

6. Kennedy Eileen. Solutions to Nutrition-related Health Problems of Preschool Children: Education and Nutritional Policies for Children / Eileen Kennedy // Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition. 2006. – Volume 43. – P. 54-65.