

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования  
Кафедра физической культуры и спорта

В.А. Дьячков, С.А. Студеникина  
Сетевое планирование при обучении элементам  
спортивных игр и формировании основных движений  
в детских образовательных учреждениях

Учебно-методическое пособие

Новокузнецк  
2025

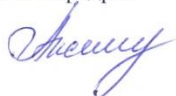
УДК 796; 373.2; 378  
ББК 75.566; 74.100; 74.17

Дьячков В.А. Студеникина С.А.

Учебно-методическое пособие написано в соответствии с ФГОС ВО по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура», 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки, профиль «Физическая культура и дополнительное образование спортивная подготовка», 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту». В учебно-методическом пособии рассматривается представление о планировании, связанным с разработкой алгоритмов и сетевых графиков при обучении двигательным действиям.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов очной и заочной форм обучения, преподавателей физической культуры и спорта, слушателей курсов повышения квалификации.

Рекомендовано  
на заседании кафедры физической  
культуры и спорта  
23.01.2025г.  
И.О.Заведующего кафедрой  
А.Н. Аксенова



Утверждено  
методической комиссией факультета физической  
культуры, естествознания и природопользования  
протокол №4 от 23.01.2025г.  
Председатель методической комиссии  
Н. Т. Егорова



© Дьячков В.А. Студеникина С.А., 2025  
©Кузбасский гуманитарно-педагогический  
институт) федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Кемеровский  
государственный университет», 2025

**Текст представлен в авторской редакции**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
<b>Глава 1</b> Игра как вид деятельности.....	5
<b>Глава 2</b> Роль педагога в организации игровой деятельности.....	9
<b>Глава 3</b> Анализ обучающих программ (раздел «подвижные игры»).....	13
<b>Глава 4</b> Последовательное приближение в обучении двигательным действиям .....	17
<b>Глава 5</b> Сетевое планирование обучения программным двигательным действиям.....	22
<b>Глава 6</b> Ловкость и ее значение при обучении двигательным действиям.....	29
<b>Глава 7</b> Роль стопы в комплексном проявлении двигательных действий.....	33
<b>Глава 8</b> Сетевое планирование для овладения основами техники прыжков....	36
Заключение.....	42
Список используемых источников.....	44
Приложения.....	47

## ВВЕДЕНИЕ

*Природа хочет, чтобы дети были детьми,  
прежде чем быть взрослыми.*

*Если мы хотим нарушить этот порядок,  
мы произведем скороспелые плоды,  
которые не будут иметь ни зрелости,  
ни вкуса и не замедлят испортиться.*

*Жан-Жак Руссо  
«Эмиль, или О воспитании» (1762)*

По мере роста и развития молодого организма происходит целый ряд различных изменений физиологического, познавательного и эмоционального порядка, которые влияют на приобретение того или иного умения, той или иной способности. Психомоторное развитие человека подчиняется определенным психологическим законам и что каждой ступени развития соответствует определенная фаза обучения-восприятия. Искусство обучения требует точного распознавания того момента умственного и физического развития ребенка, когда он готов воспринять то или иное упражнение.

Наша программа основывается на тех механизмах, которые влияют на восприятие на каждом этапе обучения и предлагает конкретные подводящие игры, методы и задачи, являясь таким образом формой запрограммированного обучения. Программа имеет четко обозначенные цели, как в играх, так и в корректирующих упражнениях, которые имеют нарастающую сложность.

При обучении игре имеют значение не столько упражнения сами по себе, сколько их взаимосвязь, устанавливающая причинно-следственные отношения между упражнениями. В соответствии с этим, обучение предусматривает такую методологию, которая кроме двигательного компонента развивает умение воспринимать, анализировать, решать, исполнять и запоминать отдельные игровые ситуации, которые могут иметь место в ходе игры по традиционным правилам.

## ГЛАВА 1 ИГРА КАК ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Убеждать в том, что игра занимает исключительное место в жизни ребенка никого не надо. Большинство философов, антропологов, экологов определяют сегодня игру как деятельность, имеющую смысл и оправдывающую свое существование.

Резюмируя свои рассуждения о значении игры, К. Гросс (1916) писал: «Если развитие приспособлений для дальнейших жизненных задач составляет главную цель нашего детства, то выдающееся место в этой целесообразной связи явлений принадлежит игре...».

Наблюдая и изучая игры у животных, ученые приходят к выводу о том, что она имеет биологическую основу. Значение ограничения подвижности животных для полноценного развития поведения четко выявляется в экспериментах, когда детеныши выращиваются в условиях, при которых они лишены возможности играть с предметами. При этом свобода движений рук, в частности пальцев, не ограничивалась. В результате этот детеныш, по сравнению со сверстниками, которым предоставлялись неограниченные возможности играть с предметами, резко отстал по способности к хватанию и ощупыванию. Он оказался неспособным локализовать с помощью руки прикосновения к поверхности тела, не умел цепляться за служителя и не протягивал к нему руки. Полностью отсутствовала даже столь характерная для обезьян важная форма их обучения как обыскивание. Это подтверждается экспериментами, проведенными зоологом Б.С. Матвеевым, в которых показана зависимость между развитием нервных центров и нервов и развитием периферических органов – конечностей. При экспериментальном удалении этих органов соответствующие элементы нервной системы недоразвиваются.

Возникает вопрос, причем здесь игры животных? С древнейших времен человек искал признаки своего сходства и различия с поведением животных. Конечно, существуют качественные различия между ними. Эти различия обусловлены трудовой деятельностью и членораздельной речью, которые совсем отсутствуют у животных. Но в тоже время определенная роль отводится биологическим факторам, общим для человека и животных.

Поэтому животные организмы – замечательная модель для фундаментального исследования многих аспектов деятельности, свойственных человеку. Известно, что человек в своем развитии поведения проходит определенные периоды, последовательно сменяющие друг

друга: – эмбриональный, постэмбриональный, ювенильный (игровой), зрелый, старость. Для того чтобы понять, как развивается человек, его психика в онтогенезе, приходится обстоятельно изучать ранние стадии развития.

А на этих стадиях особенно большую роль играют еще биологические факторы поведения, общие для человека и животных. Как отмечал Л.С. Выготский (1960), каждая форма поведения – это продукт длительного процесса развития, это форма, исторически связанная с предшествующими более низкими формами.

Многими авторами отмечается, что игру можно легко узнать, но весьма трудно дать этому феномену четкое объемлющее определение. На основе своих исследований К.Э. Фабри (1985) пришел к выводу, что все то, что принято называть игрой составляет в своей совокупности основное содержание поведения животных в определенном периоде онтогенеза, который непосредственно предшествует взрослому состоянию животного. Этот период К.Э. Фабри назвал ювенильным (период юности) или игровым. Значит, игры животных – это проявление процесса развития поведения животного.

В онтогенезе высших животных при формировании компонентов взрослого поведения мы наблюдаем, что одни, более примитивные преимущественно врожденные, только как бы созревают (более или менее быстро), другие же, особенно сложные, лабильные формы манипулирования, развиваются не просто и долго: для этого требуется даже особый игровой период, предшествующий взрослому состоянию. Поэтому игра и есть сложное поведение взрослых животных в процессе его становления, а не какая-то «пара-активность» или «образец» взрослого поведения. А раз так, то несовершенство или неполноценность игровых действий как раз и указывают на то, что мы имеем здесь дело с процессом развития, с поведением, которое еще не достигло своего полного развития.

По мнению автора, при таком подходе к проблеме снимаются практически все затруднения в понимании сущности игры как развивающейся деятельности.

Сопоставляя игры животных и детей, отмечается много сходного между ними, особенно в форме их выполнения. Ведь и у молодых животных игры выполняются с замещающими предметами-аналогами детских игрушек. И у детенышей, и у детей существуют «ролевые» и «престижные» игры, проигрываются те или иные функции и эпизоды будущей взрослой жизни. И всегда, в обоих случаях, накапливается некий необходимый для

предстоящей взрослой жизни опыт, приобретаются навыки и умения.

И хотя здесь имеется чисто внешнее сходство оно, однако, не случайное. Оно – проявление общности нашего происхождения и становится вполне понятным, если исходить из того, что игры животных представляют собой развивающуюся психическую деятельность. В этом качестве игра одинаково необходима и высшим животным и человеку. Никто не может стать нормальным взрослым, не поиграв в детстве с предметами - игрушками, замещающими предметный мир взрослых (Фабри К.Э.,1985)

М.В. Осорина (1999) отмечает, что если среда, в которой растет ребенок, не способна удовлетворить его стремление двигаться, играть, исследовать окружающее пространство, активно проявлять себя, общаться со сверстниками и т. д., то он будет становиться более злым, агрессивным, эмоционально и телесно неразвитым, неспособным вступать в интимно-личные отношения со средой обитания.

Потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи этот период называют «возрастом двигательной расточительности».

Л.Ю. Сироткин, А.Н. Хузиахметов (1998) отмечают, что дети в этом возрасте бегают, прыгают, катаются на всем что движется, лазают, возятся друг с другом, толкаются, пинаются и иногда дерутся.

По данным Е.П. Ильина, у детей 5–6 лет среднесуточный объем основных локомоций составляет 7–8 км у мальчиков и 6.5–7.5 км у девочек.

Все это нельзя не учитывать специалистам физического воспитания. Анализ образовательных программ по разделу «Физическая культура детей дошкольного возраста» показал, что практически в каждой программе для детей каждой возрастной группы есть раздел «Подвижные игры». По содержанию эти игры носят развлекающий характер, дух соревнования еще не развит и игра доставляет лишь функциональное удовольствие. Игры в мяч – это развлечение и представляют собой простейшие формы комбинаторной моторики.

Следует отметить, что наиболее употребляемый на сегодняшний день термин «подвижные игры» справедлив только тогда, когда нужно различать игры, связанные с телодвижениями и спокойными играми.

В дальнейшем происходит трансформация игровой деятельности. Как считает Д. Узнадзе (1985), ребенок переживает в себе сильнейший процесс развития, сама природа продолжает в нем свое становление. В каждый конкретный момент в ребенке действует та или иная функция, те или иные

группы функций. Пришедшие в движение функции и заставляют ребенка искать ту форму активности, в которой он может проявить себя наиболее полно. Такой формой и являются, в первую очередь, игры, которые у детей 5–6 лет начинают носить преимущественно соревновательный характер и направлены на достижение результата. Ребенок стремится показать умение, находчивость, меткость, что наделяет его чувством «Я могу» и, таким образом, оказывает мощное воздействие на формирование его самооценки.



## ГЛАВА 2 РОЛЬ ПЕДАГОГА В ОРГАНИЗАЦИИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По мнению Ш. Амонашвили (1991), наши самые сильные ощущения радости от игры связаны вовсе не с забавами, а с переживаниями, носящими случайный характер.

М. Марира-Буке (1991) подчеркивает, что игры не обязательно создают атмосферу игры (можно скучать и за картами, и на танцах). Все зависит от склонности того, кого хотят заставить играть. Можно дать людям представление об игре, но невозможно внушить им игровое поведение: оно приобретается самостоятельно. Как подойти к этой проблеме?

В игре ребенок свободен, поскольку он ее выбирает свободно. Отсюда, стремление к свободе есть такое же природное состояние ребенка, как развитие. Он проявляет это стремление и страсть к свободе почти во всех сферах своей обычной жизни, но, особенно, в такой форме деятельности, как игра.

С другой стороны, в коллективной игре, где нужно играть по правилам, а не так, как ребенку хотелось бы, он тут же теряет свободу действий.

В связи с этим возникает вопрос, обучать ребенка или дать ему свободу действий?

Все дети стремятся к частому контакту с мячом, то же происходит и во время игры. Они жаждут играть с мячом как можно дольше. Однако немногим это удается: за час игры в среднем контакт каждого игрока с мячом сводится к 60 секундам (Вейн Х., 2004)

Игроки – новички, как правило, все находятся там, где в данный момент находится мяч. Получается, что игроку с мячом противодействует несколько игроков защиты. Это создает постоянный прессинг (дополнительное уменьшение пространства – времени игры) со стороны соперников и тут уже не до правильного выполнения технических приемов. Повторение приемов с ошибками способствует их закреплению, а закрепленные ошибки исправляются с трудом. Не случайно тренеры говорят, что легче обучить 10 игроков заново, чем у одного исправить закрепленные ошибки.

Отсюда вывод, не включать слишком рано в учебный процесс игру по всем правилам. Изучать игровое действие непосредственно в игре невозможно. Выход в том, чтобы применять упрощенные игры в малых группах. Их можно назвать «подводящими играми», которые служат ступенью к более сложным спортивным играм. Эти игры закладывают основы

игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнерами, командой и соперниками), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах школы.

Характер игр – от простых и индивидуальных ситуаций к более сложным, коллективным, должен подбираться с учетом психофизических качеств, присущих возрасту детей.

В свете сказанного, возникает необходимость рассмотрения различных аспектов игровой деятельности и их использования в педагогической практике. А именно, успешность игровой деятельности обуславливается:

- 1 – уровнем способности восприятия;
- 2 – быстротой переключения внимания с одного объекта на другой;
- 3 – количеством ситуаций, которые нуждаются в одновременном оперативном контроле;
- 4 – уровнем способности принимать решения;
- 5 – реальным уровнем техники владения мячом;
- 6 – лимитом времени.

Все это требует определенного уровня объема, распределенности и подвижности внимания играющего, а значит, и соответствующей классификации подводящих игр.

Говоря о свободе игровой деятельности, возникает вопрос, почему, играя, скажем в футбол во дворе и иногда по 4–5 часов в день, из детей не получается хороших футболистов. И, наоборот, в клубных командах, где с детьми занимаются квалифицированные тренеры удается заложить настоящую школу игры. Вывод, наверное можно сделать такой, что роль тренера-педагога и заключается в том, чтобы играющие усвоили главный принцип коллективной игры – «если не можешь сам поразить цель, то передай мяч своему наиболее удобно расположенному товарищу».

Для этого направить внимание играющих на такие аспекты: когда передавать мяч партнеру по команде и когда не передавать, куда его передавать, почему его передавать и какой технический прием при этом использовать для достижения необходимого результата. Именно он и формирует у занимающихся видение игры, адаптацию к новым игровым ситуациям, принятие правильных решений по мере меняющихся моментов игры, играть на опережение и т. д.

Если говорят, что «каждому овощу свое время», то можно сказать «каждому движению свой срок». Поэтому именно тренер-педагог подготавливает необходимые знания, которые необходимо передать ученику:

- а) – выделяет то, что должно быть усвоено;
- б) – располагает материал в целесообразной последовательности;
- в) – предлагает этот материал в доступной для ученика форме.

Из курса общей педагогики известно, что цели и задачи обучения можно достичь, если обучение осуществлять в соответствии с законами дидактики, известными под названием «дидактические принципы». Принципы – это фундаментальные истины, которые имеют универсальное применение. Их можно представить также как универсальные законы. Эйнштейн и Ньютон определили многие из них как законы физики.

Несоблюдение универсальных законов увеличивает издержки в ближайшее время и неминуемо приводит к той или иной неудаче в более далеком будущем. Как сказал Сесиль Б. Де Милле – «Не в наших силах сломать закон. Мы можем лишь сломать самих себя о закон».

Известно, что обучение это двусторонний процесс и осуществляется при взаимодействии обучающего и обучаемого. То, что ребенок способен сделать с помощью взрослого Л.С. Выготский назвал зоной ближайшего развития. Учет зоны ближайшего развития позволяет стимулировать развитие, вести его. То есть само обучение не есть развитие, но оно необходимо для развития ребенка, оно является источником развития целого ряда процессов, которые без него в человеке возникнуть не могут.

При работе с детьми, принцип, где ведущая роль педагога является основополагающей, – это принцип доступности. Как было отмечено, усвоение материала учебной программы зависит от многих факторов. Но, при прочих равных условиях материал будет усвоен только в том случае, если он доступен ученику.

Доступность при обучении будет зависеть, в первую очередь от объема материала, который следует усвоить. Чем больше объем задания, тем меньше его доступность. Эта закономерность связана со способностью человека запоминать лишь сравнительно небольшие порции информации. Доказано, что в кратковременной памяти человека может находиться не более  $7 \pm 2$  объектов. Д. Миллер (1964), который обосновал это правило, сравнивает эту память с кошельком, вмещающем  $7 \pm 2$  монеты, независимо от их достоинства – пятаков или полтинников.

В командных играх, где количество игроков более семи и постоянно

меняющими свое местоположение, скорость поступления информации имеет существенное значение. Доступность лимитируется недостатком времени для принятия правильных решений. Если темп поступления информации превышает темп ее переработки, то новая информация (имеется ввиду новая игровая ситуация) будет вытеснять предыдущую, а следовательно, способствовать забыванию. Это можно сравнить с топтанием на месте. Новичку необходимо определенное время для восприятия игровой ситуации и ее осознание. Поэтому новичок должен получать информацию со скоростью, которая позволяет фиксировать внимание не более чем на одном-трех объектах в секунду. По мере привыкания к характерной информации скорость восприятия увеличивается и, следовательно, увеличивается количество объектов для контроля.

Следовательно, если количество объектов (игроков), подлежащих одновременному контролю сознания, превышает возможности обучаемого, то применяется обучение по частям, соединяя изученные операции по мере их усвоения. Это возможно, если изучаемый материал расположен в правильной последовательности, то есть используется дидактический принцип, который так и называется «последовательности» и включает в себя два правила:

1. «От простого к сложному».
2. «От легкого к трудному».

В этом и заключается ведущая роль педагога-тренера.

Психолог К. Андерс Эриксон (в настоящее время считается лучшим среди лучших) в статье «Роль самоподготовки в приобретении профессиональных знаний и расширении кругозора» пришел к следующим выводам: опыт восприятия информации намного важнее простых навыков реакции.

Самое главное в командных играх – видеть расположение игроков на поле, то есть уметь вычленив основную информацию о месте расположения противника и замечать малейшие изменения в движении, что позволяет элитным спортсменам предугадывать действия других игроков. Это позволяет им мысленно объединить всю картину в одно целое, в отличие от новичков, которые заостряют внимание на отдельных объектах.

Образно говоря, тренер-педагог открывает дверь в обучение, которая без него остается закрытой.

## ГЛАВА 3 АНАЛИЗ ОБУЧАЮЩИХ ПРОГРАММ (РАЗДЕЛ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»)

Б.Н. Пенцик в отклике на пособие Е.Н. Вавиловой для воспитателей детского сада «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» отмечал важность преемственности между дошкольным учреждением и школой. Дошкольные учреждения призваны обеспечивать такой уровень физической подготовки детей, который позволит ребятам активно осваивать школьную программу по физической культуре.

Л.С. Выготский писал, что истоки вопроса о соотношении обучения и развития уходят в дошкольное детство ребенка. Это является важным для уточнения представлений о процессе обучения, где важна преемственность между дошкольными учреждениями и школой.

Сравнительный анализ учебного материала программы воспитания и обучения для детского сада и комплексной программы физического воспитания для учащихся начальных классов показал, что такой преемственности не существует. В частности Г.В. Рощупкин, А.В. Гогин в статье «Метание на уроках в 1–2 классах» отмечают, что уже в начальных классах необходимо ввести и направленное обучение метательным движениям. Учащиеся должны овладеть основами метания. Обучение метанию мяча начинается с первого класса.

Между тем обучение метаниям предусмотрено программным материалом для детского сада уже в средней группе (4–5 лет)... метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м) с расстояния 1,5–2 метра (ред. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М., «Мозаика – Синтез», 4-е изд. 2006).

Согласно Л. С. Выготскому «Обучение, которое ориентируется на уже завершённые циклы развития, оказывается бездейственным с точки зрения общего развития ребенка». Таким образом, обучать ребенка в 1-м классе нужно не тому, что им усвоено, а тому, что сегодня ему еще не под силу. Что сегодня он сможет сделать только с необходимой помощью учителя, и лишь завтра – самостоятельно.

Отсюда следует, что обучение на занятиях в детских садах и на уроках физической культуры в начальных классах должно являться звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за

другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. Значит, обучение в 1-м классе должно проходить на основе достигнутого уровня и с учетом усвоенных действий в детском саду.

Элементы спортивных игр представлены в перечне основных двигательных умений, которыми овладевают дошкольники определенного возраста (программа «Детство», «Радуга»). В программе воспитания и обучения в детском саду (отв. ред. М.А. Васильева, 1985) содержатся элементы спортивных игр, которые при поступлении в школу ребенок седьмого года жизни должен уметь выполнять.

Всеми авторами программ в разделе «Физическое воспитание» предлагаются одни и те же элементы спортивных игр.

Также есть методические работы по организации и проведению различных элементов спортивных игр в детском саду для воспитателей (Гришин В.Г., 1982; Адашкявичене Э.Й., 1992).

Однако, процесс обучения элементам спортивных игр в дошкольных учреждениях проходит чаще в форме факультативных или секционных занятий.

Опрос специалистов по физической культуре дошкольников показал (Бауэр О.П., 2005), что причиной является не только отсутствие, условий (80 % – неподготовленность материальной базы), но и то, что 60 % опрошенных считают, что недостаточно владеют методикой обучения, а потому не проводят обучение элементам спортивных игр в процессе организации занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Также автором отмечается:

- отсутствие педагогических технологий по организации и применению элементов спортивных игр в дошкольных учреждениях;

- недостаточно раскрыты вопросы методики проведения подвижных игр, поскольку существует разрыв между теоретическими выводами и реальной практикой;

- большинство работ фрагментарны и носят частный характер;

- отсутствует преемственность и взаимосвязь между такими областями науки, как педагогика, психология и физическая культура.

Исходя из вышесказанного возникает необходимость в единой методологической и учебной программе, на которую должны ориентироваться все воспитатели.

В педагогической практике используется много разнообразных подвижных игр. Например, в книге Айона и Питера Опи (1969) «Детские игры на улице и игровой площадке» было описано 2500 игр современных

английских школьников. В связи с этим большое значение приобретает распределение игр на группы по определенным сходным признакам, что облегчает их правильный выбор для каждого конкретного случая, соответственно конкретным педагогическим задачам.

Л. Былеева, В. Яковлев (1965) все многообразие коллективных подвижных игр подразделяют, прежде всего, на два основных типа: 1) игры без разделения на группы (команды) и 2) игры с разделением на группы (команды). В таблице 1 представлена педагогическая классификация коллективных подвижных игр по В. Яковлеву (1965).

Таблица 1 – Педагогическая классификация коллективных подвижных игр (по В. Яковлеву, 1965)



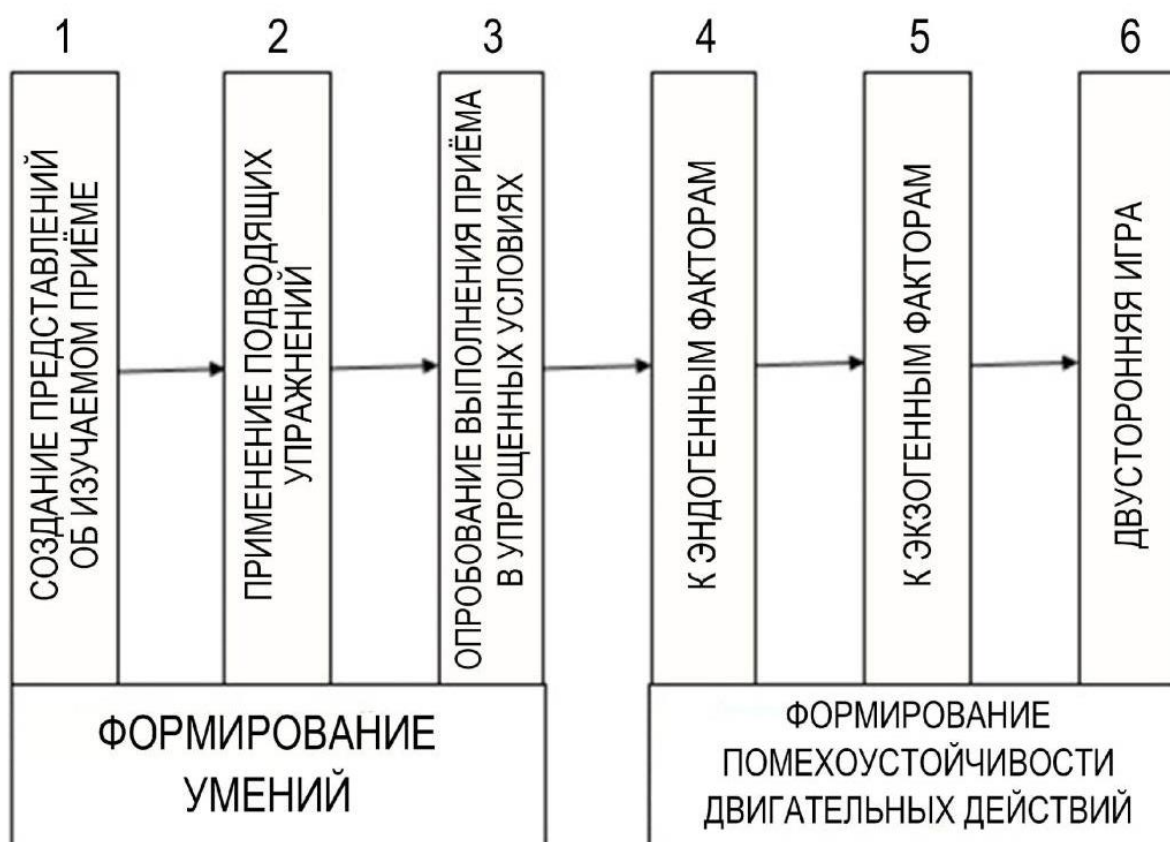
Исходя из сказанного выше о различных аспектах игровой деятельности, классификация по В. Яковлеву (1965) явно устарела. А также из того, что в имеющихся программах указывается лишь перечень умений и навыков, которыми необходимо овладеть занимающимся, в их, программах, не отражается логической последовательности реализации поставленных задач.

Логическая последовательность предусматривает разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение этим частям проходит в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает основание переходить ко второй и последующим при усвоении учебного материала конкретной темы.

Американский биолог с мировым именем в области поведенческой психологии Карен Прайор в книге, посвященной дрессировке животных и людей, отмечала, что при обучении любым действиям, на которые субъект способен физически и эмоционально, необходимо только сообразить, как разбить элемент поведения на достаточно простые составляющие, чтобы поочередно отрабатывать их. Этот процесс можно назвать как – «последовательное приближение», который предусматривает постепенный переход от первого к последующим этапам (таблица 2)

Таким образом, способы распределения по сложности материала при освоении не отдельных движений, а игровой деятельности в целом, являются актуальными.

Таблица 2 – Этапы последовательного приближения к двусторонней игре





## ГЛАВА 4 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ПРИБЛИЖЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

### 1 этап – Создание представления

Для создания наиболее полного представления, т. е. для чего технический прием применяется и при каких обстоятельствах им целесообразно пользоваться, осуществляется показ приема. Первоначальный показ проводится при наличии защитника, т. е. при сопротивлении которое имеет место в игре. Занимающиеся должны получить четкое зрительное представление, и стремиться к этому образцу. Следует иметь в виду, что ребенок будет подражать и ошибкам, если они были допущены при показе приема.

После показа в естественных условиях, т. е. от общего впечатления переходим к подробностям непосредственно самой техники выполнения. Показ приема проводим в замедленном темпе, сопровождая пояснениями. Даем наиболее простую информацию и в небольшом количестве, поскольку, как отмечал Х. Вайн (2004), дети активно воспринимают то, что им говорят, обычно не более чем в течение 8 секунд.

Известно, что использование разных анализаторов для запоминания улучшает закрепление информации в памяти. «Педагог, желающий что-то запечатлеть в детской памяти, - писал Ушинский, - должен заботиться, чтобы как можно больше органов чувств - глаз, ухо, голос и т. д. (и даже обоняние и вкус) приняли участие в акте запоминания. При таком дружном содействии всех органов в акте усвоения Вы победите самую ленивую память».

Именно поэтому показ и пояснения мы не разделяем, а проводим одновременно. Такое комплексное восприятие зрительных впечатлений с участием других анализаторов называется синестезией.

Знаменитый русский физиолог А.А. Ухтомский (1966), размышляя о механизмах поведения живого организма, ввел понятие «доминанта». В своих статьях о доминанте А.А. Ухтомский отмечал, что это временно господствующий набор рефлексов, который направляет в данный момент все поведение организма на решение одной наиболее важной для него задачи. Физиологическую основу доминанты составляет концентрация, которая немаловажна для психологии внимания.

Благодаря доминанте и поведение, и познание оказываются направленными. А поскольку направленность - одно из фундаментальных

свойств внимания, связь доминанты и внимания очевидна. Чем младше ребенок, тем доминанта менее устойчива. Этим и объясняется отсутствие у детей усидчивости и концентрации внимания. Поэтому, сопровождая показ приема пояснениями, акцентируем внимание занимающихся только на главных моментах техники.

В заключение все движение показывается целиком, в его настоящем темпе.

## **2 этап – Применение подводящих упражнений**

Цель этого этапа – облегчить овладение самым главным звеном изучаемого движения. Такими звеньями являются следующие моменты:

- при передачах мяча это овладение общей схемой движения рук;
- при ловле и ведении мяча это положение пальцев, кисти и руки в момент соприкосновения с мячом;
- при бросках по кольцу придание мячу обратного вращения.

## **3 этап – Опробование выполнения приема в упрощенных условиях**

Цель этапа - дать прочувствовать форму движения, необходимые усилия, которые нужно приложить. Это должно проходить в условиях элементарно простых, т. е., таких, где ничто не мешает и не отвлекает внимание от нужных движений. Здесь занимающийся активно контролирует детали движений. Основная задача этого этапа – создание устойчивых, достаточно автоматизированных и вместе с тем гибких навыков. Поэтому упражнения выполняются как на месте, так и после перемещения, при перемещении, с изменением ритма и темпа, а также различных прыжков, кувырков и т. д. Однако необходимо помнить, что выполнение двигательных заданий в упрощенных условиях должно быть кратковременным. Длительная задержка здесь может привести к выработке навыков в такой форме, которая не пригодна для использования в игровых условиях.

При переходе к следующему этапу следует иметь в виду, что в игровой деятельности постоянно присутствуют помехи, которые могут носить характер эмоциональной напряженности (эндогенные факторы), а также зависеть от противодействия соперников (экзогенные факторы). В связи с этим становится очевидной важность выработки помехоустойчивости движений у занимающихся по этим двум направлениям (4–5 этапы).

Помехоустойчивость определяется как способность работать в условиях действия помех без снижения эффективности (Ивойлов А.В.,1986).

#### **4 этап – Формирование помехоустойчивости двигательных действий (эндогенных)**

Цель этапа – повышение устойчивости точно-целевых движений к действию внутренних (эндогенных) возмущений.

Это достигается введением элементов соревнования (индивидуальных, групповых, командных) при сохранении относительно несложных внешних условий. Это является очень важным, так как усложнение внешних условий в большей степени требует прочности выработки навыка. Первоначально это будут соревнования на технику выполнения приема, после на технику и точность, и позднее на быстроту выполнения при условии правильной техники выполнения технического приема. Эти простые соревновательные упражнения способствуют сохранению интереса к изучаемому материалу. Этой же цели служат подводящие игры неконтактного характера. Очень важно, чтобы в этих играх не было элементов сопротивления, единоборства между играющими. Это дает возможность владеющим мячом свободно оперировать имеющимися в их распоряжении техническими навыками. Определив в качестве цели игроков противоположной команды, мы получим «Пятнашки» или «Перестрелку», «Круговую лапту», «Охотники и утки». Основная движущая мысль игр с метанием состоит в том, чтобы «попасть мячом в цель». Эта мысль находит свое отражение и в действиях, играющих в баскетбол по всем правилам.

#### **5 этап – Формирование помехоустойчивости двигательных действий (экзогенных)**

Цель этапа – повышение устойчивости точно-целевых движений к действию внешних (экзогенных) возмущений.

Для этого вводится постепенно усиливающееся сопротивление. В начале сопротивление очень незначительное, что достигается большим численным неравенством нападающих с мячом. При этом главными задачами этапа являются:

1. Выработка умения анализировать игровую обстановку.
2. Уяснение принципа коллективных действий при попадании мячом в

цель «если ты сам не можешь попасть, то передай мяч своему более удобно расположенному товарищу».

Здесь используются уже командные игры, основная направленность которых заключается в овладении действиями, подчиняя этому выполнение изученных приемов.

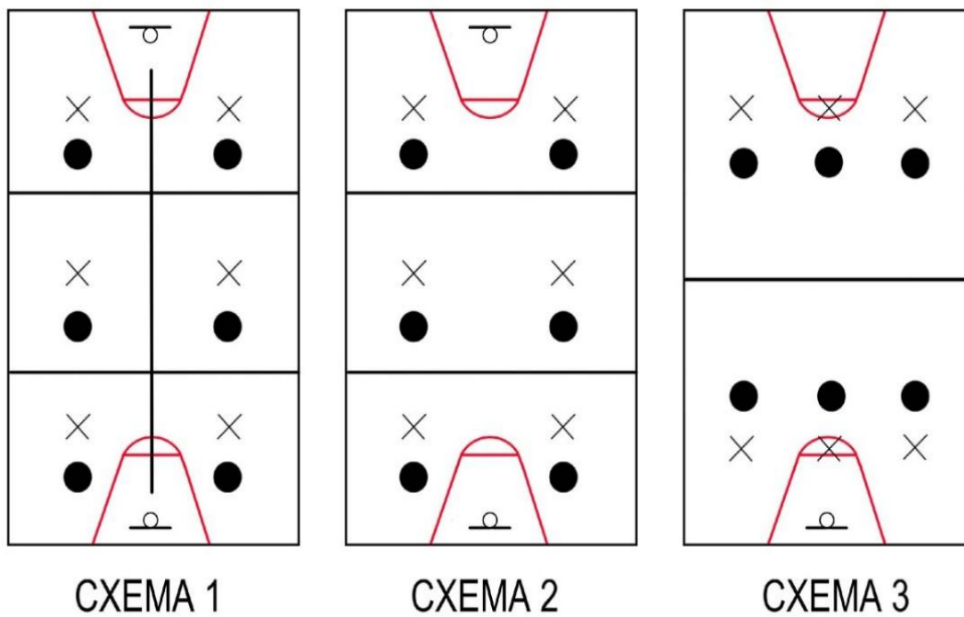
В предыдущем этапе для попаданий выбирались цели, в которые попадали бросками, метаниями с пологой траекторией – булавы, стойки или сами играющие, например, в игре «Охотники и утки». Теперь в качестве цели выбираются объекты, попасть в которые можно только после броска с навесной траекторией. Высота установки этих целей постепенно увеличивается. Пример игры «Мяч ловцу».

### **6 этап – Двухсторонней игры**

Цель этапа – ознакомление с основными тактическими действиями, характерными для игры в баскетбол.

Использование с этой целью подводящей к баскетболу игры, например «мяч ловцу» в её обычном виде на этом этапе затрудняется большой скученностью играющих. Поэтому необходимо устранить это явление. Это возможно тогда, когда передвижение играющих искусственным путем будут ограничиваться до нужной степени. Начинать с варианта, в котором каждый играющий всегда бы имел перед собой в качестве противника только одного игрока противоположной команды. Этому соответствует такой вариант игры, где вся площадка делится на участки по количеству играющих с каждой стороны (схема 1). Каждая пара может передвигаться только в пределах своего участка.

Дальнейшее усложнение будет заключаться в расширении свободы передвижений и увеличении играющих в одной зоне. Переход к этим вариантам означает начало непосредственного овладения навыками коллективного взаимодействия между играющими. В начале это взаимодействие между двумя (схема 2), затем между тремя игроками (схема 3). Площадка для игры делится соответственно на три и на две зоны, если команда состоит из шести человек (схемы 2–3).



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ СХЕМ 1-3: ● - игроки одной команды;  
 X - игроки другой команды.

## ГЛАВА 5 СЕТЕВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПРОГРАММНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Сетевое планирование нашло широкое применение в управлении народным хозяйством. С его помощью можно определить наиболее целесообразную последовательность работ и найти оптимальный вариант управления ими. Учитывая эффективность сетевых методов планирования, ими стали пользоваться и в физическом воспитании (Защиорский В.М., 1965, Защиорский В.М., 1969).

Суть сетевого планирования в том, чтобы графически наглядно и системно отобразить и оптимизировать последовательность и взаимосвязь действий обеспечивающих планомерное достижение конечных целей. Для отображения и алгоритмизации тех или иных действий используются сетевые модели – простейшие из них – сетевые графики.

Под термином «сеть» понимается полный комплекс работ с установленными между ними зависимостями. По внешнему виду сетевой график представляет собой сеть, которая состоит из отдельных нитей и узлов, отражающих логическую взаимосвязь и взаимообусловленность всех двигательных операций, входящих в двигательную программу.

Следует выделить следующие понятия, необходимые для сетевого планирования.

*Событие* – это факт окончания одной или нескольких работ, необходимых и достаточных для начала следующих работ. Например, в физическом воспитании событие рассматривается как итог какой-то деятельности по овладению двигательными умениями и навыками или достижению определенного уровня физической подготовленности.

События устанавливают технологическую и организационную последовательность работ, ограничивают их, и по отношению к ним могут быть начальными и конечными.

*Путь* или *действие* – это любая последовательность работ в сети, т. е. процесс овладения двигательными навыками или воспитания физических качеств. В понятие действия входит также и ожидание – пассивный процесс, не требующий физических усилий, но требующий время. К таким процессам можно отнести, например, перерывы между выполнением физических упражнений, отдельными занятиями и т. д. Сюда же входит простая зависимость или логическая связь между двумя событиями, из которых ни одно не является исходным или завершающим.

Для составления сетевой модели необходимо определить перечень всех событий, которые должны быть в определенном смысле элементарными (не состоять из нескольких событий перечня). Затем следует определить отношения между событиями, т. е. определить:

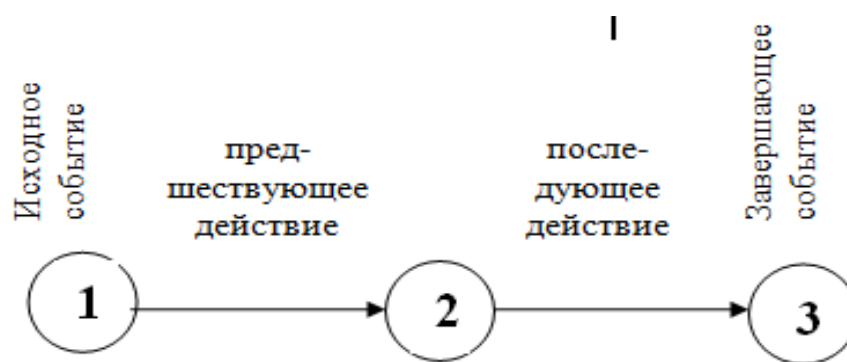
-- какие события должны быть завершены раньше, чем начнутся действия по осуществлению последующих;

-- какие события могут происходить после завершения данных событий;

-- какие события могут происходить одновременно с данными событиями.

Порядок построения сети допускается различный, но в целях унификации лучше придерживаться общих положений и правил (Кривцов А.М., Шеховцов В.В.,1969).

Сеть вычерчивается слева направо (рисунок1).



Промежуточное событие

Рисунок 1 – Элементарная взаимосвязь событий сетевого графика

Каждое элементарное событие изображается в виде кружка произвольного радиуса. Событие с большим порядковым номером располагается правее предыдущего. Наименование события записывается в специальной таблице в соответствии с принятым кодом. В сети всегда существует, по крайней мере, одно исходное и одно завершающее событие.

Особенность исходного события в том, что оно не служит следствием или результатом какого-либо предшествующего процесса и не имеет предшествующих событий. Завершающее событие обуславливается достижением конечной цели и не влечет за собой никаких последующих

событий. Все остальные события одновременно выступают и предшествующими и последующими, поэтому считаются промежуточными.

*Стрелки* – это действия, которые соединяют события и отражают процесс перехода от одного к другому. Они не являются векторами и могут иметь произвольные длину и наклон. На чертеже располагаются в таком порядке, который указывает на определенную последовательность выполнения двигательных операций. Стрелки – действия, выходящие из навыков (событий), указывают, что эти навыки должны быть положены в основу обучения тем, в которые они входят. Например, приступая к изучению прыжков в длину (событие), следует хорошо овладеть бегом с ускорением до 30 метров (событие).

В одно событие может входить несколько стрелок, также, как и выходить из него. То есть выполнение одного действия может зависеть от результатов нескольких предшествующих, а окончание одного – открывать возможность для одновременного выполнения нескольких последующих, в которых используются результаты окончательной работы.

Таким образом, подводя итог сказанному, с помощью сетевого планирования можно воспроизвести изучение не только отдельных движений или групп движений, но и целостной системы двигательной деятельности, которая содержит большое количество событий и действий характерных для игровых действий. Например, правильная техника бега, изучаемая в программном разделе легкой атлетики, взаимосвязана с быстрыми передвижениями в спортивных играх.

Сетевой график дает ряд преимуществ перед обычным рабочим графиком в планировании, ибо он позволяет:

- более точно определить логическую последовательность освоения двигательной программы;
- определить оптимальный план действий, т. е. разбить программный материал по занятиям и определить упражнения, на базе которых будет строиться последующее обучение;
- разработать методику обучения не по отдельным движениям, а системе двигательной деятельности в целом;
- спланировать двигательную деятельность как единую систему (только с определением взаимосвязи между годами) на ряд лет.

Выше указывалось, что обучение на занятиях в детских садах и на уроках физической культуры в начальных классах должно являться звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, которая



предусматривает разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение этим частям проходит в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает основание переходить ко второй и последующим при усвоении учебного материала конкретной темы (таблица 2).

Анализ программ образования дошкольников в области физической культуры показал (Бауэр О.П., 2005), что чаще всего в программе рассматриваются элементы баскетбола – 100 %, на втором месте элементы футбола и городки – 80 %, на третьем месте элементы хоккея и бадминтона – 60 %, на четвертом месте элементы настольного тенниса – 40 %, на пятом месте элементы волейбола и гандбола – 20 %.

В программе воспитания и обучения в детском саду (отв. ред. М.А. Васильева, 1985) содержатся элементы спортивных игр, которые при поступлении в школу ребенок седьмого года жизни должен уметь выполнять. В частности по баскетболу:

1. Передачи мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) в парах, тройках, пятерках;
2. Передавать мяч одной и двумя руками от груди в движении;
3. Ловить мяч, летящий на разной высоте и с различных сторон;
4. Ведение мяча на месте и в движении, в сочетании с остановками, поворотами;
5. Ведение мяча при противодействии противника;
6. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди (из-за головы, от плеча) с места, после ведения и одной рукой от плеча после ловли его;
7. Игра по упрощенным правилам.

Этот перечень, т. е. событий, которыми необходимо овладеть дошкольникам, не упорядочен и не указывает логической последовательности прохождения материала программы. В частности, нет подразделения на этапы по овладению элементами самого упражнения (например, передач) – имитационные, подводящие, подготовительные упражнения.

В таблице 3 мы представили перечень событий для начального овладения дошкольниками элементов баскетбола исходя из дидактического принципа «последовательного приближения». Сетевой график (рисунок 2) нами составлен на основе указанного перечня событий из которого видно, что на занятии может быть реализовано различное количество задач. Например, на первом решаются четыре задачи (события 1–4), на третьем – две

задачи (события 8–9), а на шестом – одна задача (событие 15). Количество задач зависит от трудности материала.

Таблица 3 – Перечень умений, т. е. событий для овладения ловлей и передачами мяча. (\* – организация и выполнение событий в приложении 1)

№	Наименование событий
1*	Создание представления о держании мяча двумя руками (показывает воспитатель).
2*	Подводящие упражнения (имитация).
3*	Опробование расположения кистей и пальцев на неподвижном мяче.
4	Манипуляции с подвижным мячом: а) дети стоят на месте и держат мяч обеими руками на уровне пояса перед собой. По команде воспитателя «начали» дети вращают мяч вокруг пояса справа налево и слева на право. По команде «покажите» дети перестают вращать мяч и воспитатель проверяет правильность расположения кистей и пальцев на мяче; б) то же, стоя на месте в широкой стойке, ноги слегка согнуты. Дети вращают мяч вокруг одной ноги, другой и после по «восьмерке».
5	То же, стоя на месте, дети высоко поднимают согнутую в колене ногу и переводя мяч с руки на руку, стараются выполнить круг мячом вокруг бедра поднимаемой
6	То же, во время ходьбы с высоким подниманием бедра и вращением мяча поочередно вокруг правой и левой ноги по «восьмерке». Воспитатель проверяет правильность расположения кистей и пальцев на мяче после остановки детей по команде «покажите».
7*	Соревнование с демонстрацией правильности держания мяча после быстрого перемещения и последующей остановки. Цель – выработка устойчивого навыка держания мяча в условиях высокой эмоциональности игровых условий.
8*	Проверка правильности расположения кистей и пальцев на неподвижном мяче после выполнения одного шага навстречу мячу: а) после двух и более шагов; б) после ускоренной ходьбы с расстояния 5–10 метров; в) то же после медленного бега; г) то же после бега из различных исходных положений (сидя, лежа, прыжков, кувырков и т. д.)
9*	То же после бега из различных исходных положений в форме соревнования на основе подвижной игры «К своим флажкам» (Былеева Л., Яковлев В, Подвижные игры. 3-е изд. ФиС, 1965, стр. 87).

10	<p>Освоение положения кистей и пальцев при ловле мяча после отскока от пола. Задание –бросить мяч вниз перед собой и поймать его двумя руками после отскока от пола: а) из положения сидя на полу ноги врозь; б) из положения стоя на коленях; в) из обычной стойки на прямых ногах, мяч перед собой на уровне пояса. Легко бросать мяч об пол, чтобы он отскочил невысоко. Действия с мячом выполняются только по команде воспитателя с обязательным контролем им положения кистей и пальцев после того, как мяч пойман.</p>
11	<p>То же, только при ловле мяча дети делают шаг навстречу отскочившему от пола мячу. И.П.—дети стоят в шеренгу, ноги параллельно. Воспитатель сам бросает мяч вниз об пол перед каждым ребенком с расстояния одного метра от него.</p>
12	<p>То же. И.П. – дети стоят в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 1 метра. У детей одной шеренги по мячу. По команде воспитателя имеющие мяч бросают его вниз перед собой так, чтобы отскок мяча был небольшим примерно на уровне пояса. Дети, стоящие в шеренге напротив делают шаг навстречу отскочившему от пола мячу и ловят его двумя руками. После ловли, дети остаются в этом положении (положение шага) пока воспитатель не оценит их действия.</p>
13	<p>То же. Расстояние до мяча 2–3 метра.</p>
14	<p>То же. Расстояние увеличивается и дети идут к мячу в начале быстрым шагом, после бегом. Воспитатель определяет возможности детей и дает сигнал на удар мячом об пол.</p>
15*	<p>То же. Проводится в форме соревнований между двумя командами.</p>
16*	<p>То же. В форме игры «Вызов номеров».</p>
17*	<p>То же. В форме игры «Рывок за мячом».</p>
18*	<p>Освоение положения кистей и пальцев при ловле подброшенного мяча вверх: а) Дети стоят на месте и держат мяч обеими руками на уровне пояса перед собой. По команде воспитателя «подбросили» дети, не сгибая рук в локтях и не прижимая мяч к себе, прямыми руками направляют мяч вверх с последующей его ловлей двумя руками, поднятыми вверх; б) То же, с одним-двумя хлопками ладонями над собой; в) то же, только после подбрасывания мяча вверх дети поворачиваются (вправо, влево) на 90, после на 180 градусов; г) то же, после подбрасывания мяча вверх сделать хлопок ладонями за спиной.</p>
19*	<p>Игра: «Вызов по имени»</p>
20	<p>Создание представления о передаче мяча двумя руками от груди. Воспитатель выполняет передачу мяча о стену, ловит отскочивший от стены мяч и так повторяет несколько раз.</p>
21*	<p>Подводящие упражнения (имитация)</p>
22*	<p>Опробование выполнения передач мяча двумя руками от груди.</p>
23	<p>Передача мяча двумя руками от груди после ловли подброшенного мяча вверх. После ловли дети удерживают мяч над собой чуть выше головы. Воспитатель даёт команду – «мяч к груди» и далее передача выполняется как в событии № 22.</p>

24*	Передача мяча одной рукой толчком от плеча: а) создание представления (показывая, воспитатель выполняет передачи мяча о стену); *б) подводящие упражнения (имитация); *в) опробование выполнения передачи мяча.
25*	Передачи мяча после перемещений.
26*	Соревнование на правильность и точность передачи мяча.

## НОМЕРА ЗАНЯТИЙ

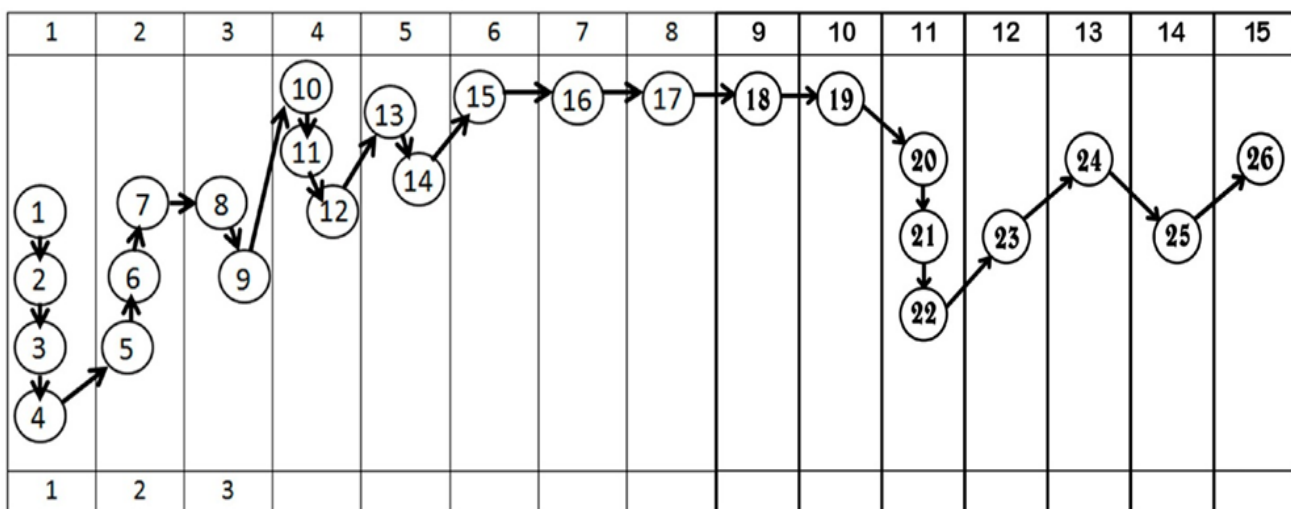


Рисунок 2 – Сетевой график обучения ловле и передачам мяча детей дошкольного возраста

## **ГЛАВА 6 ЛОВКОСТЬ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

Выше указывалось, что обучение на уроках физической культуры в первом классе должно проходить на основе достигнутого уровня и с учетом двигательных действий в детском саду. В комплексной программе физического воспитания учащихся начальных классов (авторы программы: Лях В.И., Зданевич А.А.) предусматривается определение физических способностей к скорости, силе, выносливости, координации и гибкости с помощью контрольных упражнений (тестов). Но, к сожалению, нет оценки такого качества, как ловкость. Существуют рекорды по быстроте, по силе, по выносливости, но нет ни одного вида соревнований, где можно было бы добиться рекордов прямым образом по ловкости. Для неё не нашлось количественных измерителей.

А между тем, по образному выражению Н.А. Бернштейна, ловкость – это такая валюта, на которую охотно и во всякое время производится раз-мен всех других психофизических качеств. Ловкость – козырная масть, которая кроет остальные карты. Она разностороннее, универсальнее, она распылена повсюду и в мире наших повседневных движений, как золотой песок по дну реки. Обязательно в ловкости то, что через неё реализуются все физические качества и координационные способности управления ими. Конкретно эти способности обеспечивают четыре параметра действия: правильность, быстрота, рациональность и находчивость. Отсутствие любого из этих признаков приводит к неправильному представлению о ловкости как о двигательном качестве или, по крайней мере, о низком уровне её развитии.

Согласно концепции Н.А. Бернштейна, развиваемой в работах В.И. Ляха, ловкость – это комплексное психомоторное качество, основанное на совокупности координационных способностей. Эти способности определяют готовность человека к оптимальному управлению двигательным действием, регулированию его и «подстраиванию» к тем или иным условиям при строгой ориентации на достижение цели (режима двигательной задачи).

Анализ вариативных программ по физическому воспитанию, с точки зрения воспитания ловкости, проведенный Т.А. Семёновой, показал, что воспитатели детских садов в общих чертах знают, что такое ловкость, но никто не сказал о том, что ловкость и её проявления связаны с проблемой управления движениями. В связи с этим ещё большие затруднения у воспитателей были вызваны вопросами, связанными с определением средств и

методов воспитания ловкости.

Объяснение этому факту видится в отсутствии чётких теоретических представлений из установленных Н.А. Бернштейном существенных свойств ловкости – то, что она всегда обращена на внешний мир. Определение, данное Н.А. Бернштейном, выглядит так:

Ловкость есть способность двигательным выйти из любого положения, т. е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей –

- 1 – правильно (т. е. адекватно и точно);
- 2 – быстро (т. е. скоро и скоро);
- 3 – рационально (т. е. целесообразно и экономично);
- 4 – находчиво (т. е. изворотливо и инициативно).

Из всех черт ловкости, перечисленных в этом определении, на первое место по значимости Н.А. Бернштейном ставится черта, обозначенная как «находчивость». Вся суть двигательной ловкости – в способности найти выход из любого положения, в наличии у центральной нервной системы средств к тому самому разовому, импровизированному, но адекватному решению неожиданной или нешаблонной задачи. Таким образом, ловкость не заключается в самих по себе движениях, а определяется исключительно по степени соответствия их с окружающей обстановкой, по степени успешности решения реализуемой ими двигательной задачи. На основе структурных черт ловких двигательных актов все двигательные проявления ловкости распределены на два больших класса, или вида ловкости:

- 1) Телесная ловкость;
- 2) Ручная или предметная ловкость.

Например:

1. Акробат мастерски исполнил двойное сальто.
2. На всём скаку, свесившись с коня почти до земли, джигит зубами выхватил воткнутый в неё по рукоятку кинжал.
3. Точными движениями щипчиков часовщик вставил на место шестерню крохотных часиков.
4. Слепленный яростью бык летел на тореадора, неподвижного, как статуя. И вдруг, изогнувшись одним молниеносным извивом, тореадор точным, почти спокойным жестом нанёс зверю укол в продолговатый мозг. Бык рухнул.

В примерах 1 и 2 выступают на первый план проявления телесной ловкости движений – звеньев; в примерах 3 и 4 – проявления ручной, или предметной ловкости всего действия в целом.

Из приведённых примеров видно, что проявления ловкости разные в зависимости от того, к движениям какого класса или вида ловкости они относятся. Ни один вид ловкости в одиночку не в состоянии обеспечить качества ловкости тем движением, которыми он управляет. Каждое движение или действие, которое признаётся выполненным ловко, построено не менее чем на двух уровнях, подчиненных один другому. Эти уровни Н.А. Бернштейн сравнивает со всадником и его конем. Качество ловкости не под силу проявить в этой паре ни всаднику, ни коню по отдельности: ловкость станет возможной тогда, когда всадник изобретателен и находчив, а его конь послушен и точно исполнителен. Всадник – ведущий уровень – должен при этом проявлять высокую степень маневренности, находчивости, переключаемости, изворотливости; конь – его фоновая опора – должен в не меньшей мере обладать свойствами управляемости и исполнительности по всему тому, чего потребует от него ведущий уровень данного движения или навыка (всадник).

А.Н. Бернштейн отмечает, что эти два вида ловкости опираются на разные системы мозга, а потому и развивать их нужно по-разному. Одним путём надо двигаться к точности и правильности движений, другим – вырабатывать в них быстроту и т. д. Применительно к телесной ловкости помогут движения, приводящие к определенному результату, преодолевающие какую-то трудность или препятствие из внешнего мира. Действия, повышающие ручную, или предметную ловкость – это всегда какие-нибудь умения. Спортивные игры больше всех развивают разностороннюю ловкость, и телесную, и предметную. Ловкость воспитывается и упражняется тем больше, чем больше в играх всякого рода ненамеренных изменений и неожиданностей. Во всех этих играх нужно, конечно, по отдельности делать ударения на каждом из трех главных признаков ловкости. Заметим, что правильность, точность, быстроту можно воспитывать вообще, используя свойственный им широкий перенос; рациональность движений неотделима от самих движений и мало склонна к переносам. Поэтому о ней необходимо заботиться применительно к каждому двигательному навыку.

Как отмечалось выше, анализ программ, проведенный Т.А. Семеновой, также показал:

1. При планировании не отмечены элементы техники, над которыми необходимо работать при проведении подвижных игр;
2. Отсутствует система формирования двигательных навыков;

3. Не прослеживается поэтапное обучение движениям;

4. Отсутствует связь на занятиях между обучением движениям и использованием подвижных игр с целью их совершенствования. То есть дети, правильно усвоив на занятиях основные элементы движений, не совершенствуют их в играх. Таким образом, результаты двигательного опыта, накопленного в специально организованной обстановке, не переносятся в повседневную двигательную деятельность.

Исходя из этого, а также из положения, высказанного ещё П.Ф. Лесгафтом о том, что «игре должны предшествовать физические упражнения, содействующие умению владеть собой и развитию ловкости и силы; игра же является как бы их применением, необходима научно-обоснованная система по обучению детей движениям, характерным для подвижных и спортивных игр.

В этом аспекте весьма важно, что через ловкость (и в ней самой) реализуются все физические качества и координационные способности управления ими. Именно поэтому она по сути составляет двигательный потенциал. Двигательный потенциал – это совокупность способностей реализовать физический потенциал в заданных условиях деятельности. (Ю.В. Менхин)

Таким образом, учитывая тот факт, что подвижная игра не может быть средством первоначального разучивания движений, нами предложена система (описанная выше) поэтапного обучения ловле и передаче мяча, основанная на закономерностях формирования двигательных навыков. Это длительный процесс, направленный на формирование необходимой базы для дальнейшего воспитания психофизического качества ловкости.



## ГЛАВА 7 РОЛЬ СТОПЫ В КОМПЛЕКСНОМ ПРОЯВЛЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Выше, в главе 6 мы отмечаем, что каждое движение или действие, которое признается выполненным ловко, построено не менее, чем на двух уровнях, подчиненных один другому. Эти уровни Н.А. Бернштейн сравнивает со садником и его конем, где качество ловкости не под силу проявить в этой паре ни всаднику, ни коню по отдельности.

Всадник занимает положение ведущего уровня, то есть берет на себя самые основные коррекции, ответственные за смысл движения, за успех или неуспех решения данной двигательной задачи в целом. Конь – низовой уровень ведет себя подобно смазке у машины, что облегчает движение, делает его глаже, быстрее, экономичнее, увеличивает процент благополучно удавшихся решений задачи. Это обеспечивает движению его подкладку или *фон*. Поэтому можно говорить, что нижестоящий уровень берет на себя в движениях роль *фонового уровня*.

Если обозначить построение движений посредством дробей, в которых численность выражает ведущий уровень буквой (А), а знаменатель – фоновый уровень буквой (Б), то подойдет формула  $\frac{А}{Б}$ .

Опорно-двигательный аппарат состоит из костей и мышц. Считается, что он одновременно имеет две противоположные функции: с одной стороны, обеспечивает стабильность, устойчивость, а с другой – позволяет выполнять движения. Мышцы являются исполнительными органами для обеих функций.

Для выполнения ловкостных движений необходим адекватный базовый мышечный тонус, способность к быстрому реагированию и хорошей координацией мышечного напряжения. Организация локомоторной системы – упругость связок, сухожилий, фасций, а также обращенных вперед изгибов в шейном и поясничном отделах позвоночника (лордозы) и обращенных назад изгибов в грудном отделе и области крестца и копчика (кифозы) делает возможным действовать организму подобно пружине, высвобождая энергию во время опорной фазы для фазы последующего перемещения в различных направлениях.

Вряд ли найдутся такие движения, в которых не лежала бы в самом их основании работа фонового уровня (Н.А. Бернштейн). То, что этот уровень не бросается в глаза, вполне вяжется с ролью этого уровня как глубокого фундамента движений – ведь и фундаменты зданий глубоко скрыты под

землей. В более или менее чистом виде он выступает как ведущий уровень в те доли секунды, пока длятся полетные фазы некоторых видов прыжков.

В связи с этим к фоновому уровню мы можем отнести работу стопы, которая устроена и функционирует как упругий подвижный свод. В функциональном отношении - это единая костно-суставная система, предохраняющая тело от толчков и сотрясений, которые неизбежны при выполнении различных движений. От того, насколько правильно сформировались кости стопы, сухожилия и мышцы на ногах зависит лёгкость и плавность ходьбы у ребенка. Продольно расположенные мышцы укорачивают стопу, а косые и поперечные суживают. Такое двустороннее действие мышц-затяжек сохраняет сводчатую форму стопы, которая пружинит и обуславливает эластичность походки. При ослаблении описанного аппарата свод опускается, стопа уплощается и может при обрести неправильное строение, называемое плоской стопой.

Плоскостопие - один из самых частых диагнозов на приеме детского ортопеда (Кенис В. М. и др.) и характеризуется снижением высоты продольного и поперечного сводов стопы (рисунок 3)

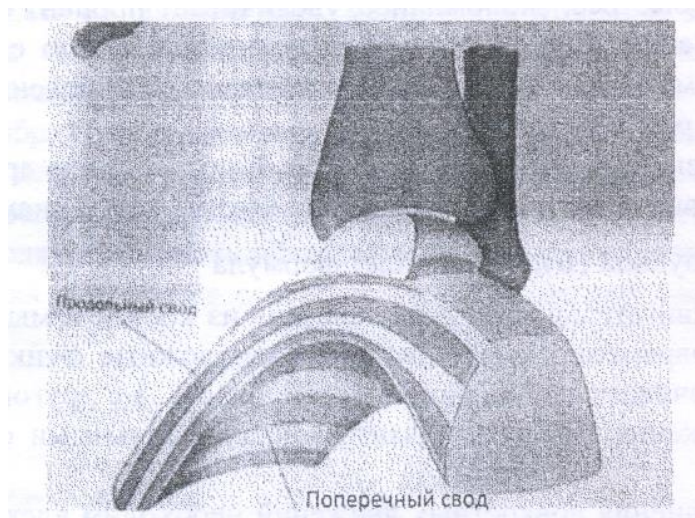


Рисунок 3 - Своды стопы (из книги Г. Торстен, 2016)

Традиционно считается, что при плоскостопии нарушается рессорная функция стопы, т. е. способность на 80 % гасить энергию удара, возникающего в момент касания стопы с опорой во время ходьбы. «Волнения» во время движения передаются голени, тазобедренному суставу и другим вышерасположенным сегментам (рисунок 4).

Стопа выполняет статическую (опорную) и динамическую (локомоторную) функции. Если эта опора неправильная, то все что находится выше нее

подлежит со временем патологическим изменениям дегенеративно-дистрофического характера. Поэтому состояние стопы имеет настолько важное значение, что если есть проблемы со сводом стопы, то все усилия, направленные на воспитание физических качеств ребенка могут быть бесполезны. Все что подлежало тренировке, через какое-то время будет снова слабеть (А.В. Алексеев).

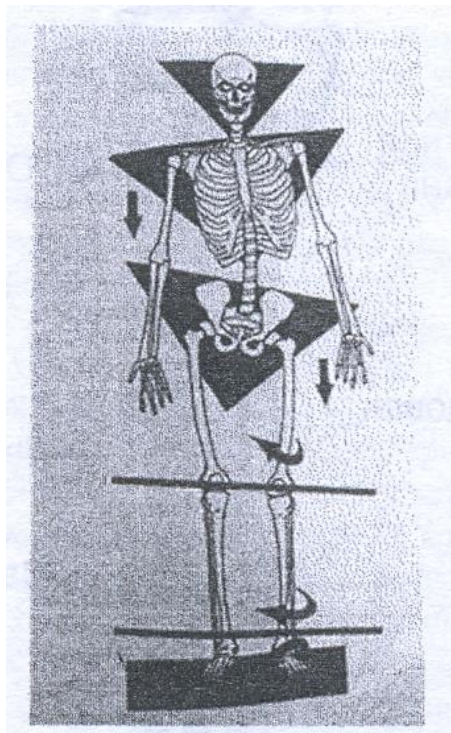


Рисунок 4 – Компенсаторные взаимоотношения в организме в целом (из книги А. Алексеев, 2017)

Для стабилизации стоп необходимо выполнять специальные прыжковые упражнения.

Прыжки в длину являются элементарными простыми движениями которые дети выполняют в своей повседневной жизни, преодолевая различные естественные препятствия (кочки, бугорки, ручейки и т.д.). Поэтому дети очень любят и охотно занимаются прыжками.

Выполнение прыжков различной сложности способствует укреплению костей нижних конечностей, увеличивается амплитуда движений, укрепляется связочный аппарат голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Прыжковые упражнения способствуют росту уровня физической подготовленности ребенка: способствует воспитанию быстроты, выносливости, силы, ловкости и координационных способностей.

## ГЛАВА 8 СЕТЕВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ОСНОВАМИ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ

Техника выполнения различных прыжков требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений – это возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательных качеств и способностей ребенка.

Главной задачей в методике обучения прыжкам дошкольников является создание общего представления о структуре изучаемых движений. В этом возрасте у детей еще не сформирован механизм отталкивания, т.к. не достаточно развит опорно-двигательный аппарат и координация движений, неэффективно используется разбег - не развито двигательное качество быстроты. Поэтому обучение технике прыжков в этом возрасте нецелесообразно, наиболее эффективным является использование подготовительных и подводящих упражнений для обучения основам техники прыжков.

### ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад — в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед - вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед - в стороны, обеспечивая, таким образом, мягкое и устойчивое приземление.

Умением прыгать в длину с места дети самостоятельно овладеть не могут. При обучении этому движению дети довольно быстро его осваивают.

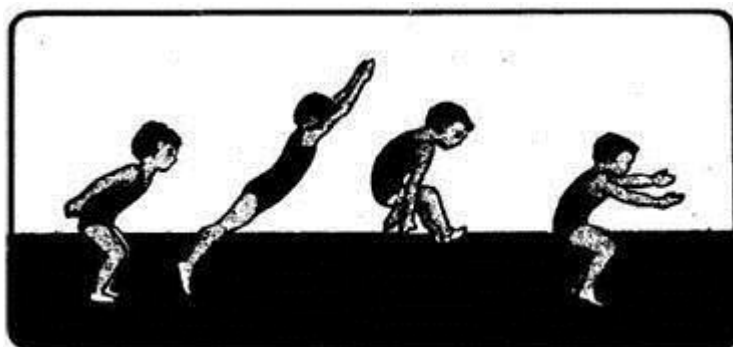


Рисунок 5. Техника прыжка в длину с места.

Таблица 4 Методика обучения технике прыжка в длину с места

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	Дети не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. Приземляются тяжело на всю ступню.	Обучать детей умению одновременно выполнять отталкивание двумя ногами и приземляться мягко на полусогнутые ноги.	Обращать внимания на одновременное отталкивание двух ног. Обращать внимание на приземление на полусогнутые ноги
Средний дошкольный возраст	У детей нет понимания взаимозависимости двигательных действий. Не сформирована ступня	Обучать детей сочетать отталкиванию с взмахом рук и удерживать равновесие при приземлении, вынося руки вперёд.	Обращать внимание на глубину приседа – он не должен быть глубоким. Обращать внимание на технику отталкивание - с двух ног и одновременно взмах руками вверх-вперед.
Старший дошкольный возраст	Дети не умеют группироваться в полёте и выносить ноги вперёд. Не умеют рассчитывать точность приземления в определённое место.	Обучать детей рассчитывать точность приземления в определённое место Обучать группироваться в полёте и выносить вперёд ноги перед приземлением как можно дальше. Соизмерять силу отталкивания с расстоянием, которое необходимо преодолеть.	Не следует добиваться большой длины прыжка, обращать внимание на технику выполнения. При приземлении обращать внимание на глубину приседа, руки вперед. Детям трудно удерживать равновесие при глубоком приседе

#### ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА:

Этот прыжок относится к одному из наиболее сложных видов основных движений у дошкольников. Поэтому его начинают изучать с 5—6 лет.

В длину с разбега прыгают таким образом:

- разбег равноускоренный,
- последний шаг перед отталкиванием несколько короче;
- отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперед — вверх;

- в фазе полета ноги сгибают в коленях и перед приземлением выносят вперед;

- приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости выносят руки вперед — в стороны.



Рисунок 6 Техника прыжка в длину с разбега  
(отталкивание, полет, приземление)

Таблица 5 Методика обучения технике прыжка в длину с разбега

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	-	-	-
Средний дошкольный возраст	-	-	-
Старший дошкольный возраст	У детей недостаточно развита мышечная система, в процессе развития суставы и связки ног, внутренние органы. Дети могут принимать в полёте более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед	Обучать детей примерно определять длину, доступную для выполнения прыжка. Обучать сочетать разбег и отталкивание. Выполнять прыжок в полной координации.	Обращать внимание на технику выполнения приземления - на глубину приседа, на мягкое приземление с носка на всю ступню. Разбег не должен превышать 4 – 5 м. При большем разбеге детям трудно рассчитывать расстояние, правильно сделать отталкивание и приземление.

	приземлением.		
--	---------------	--	--

### ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С МЕСТА

(через шнур, небольшой кубик)

### ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

(не менее 50 см) требует приземления вначале на носки с последующим перекатом на всю ступню, что позволяет стопе играть роль амортизатора.

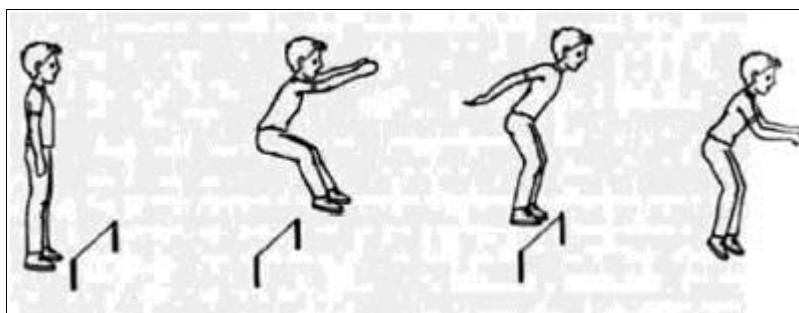


Рисунок 7. Техника прыжка в высоту с места.

Таблица 6. Методика обучения технике прыжка в высоту с места.

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	Дети прыгают тяжело на всю стопу. Их стопы не сформированы, движения не координированы.	Мотивировать желание детей повторять движения. Учить детей мягкому приземлению на полусогнутые ноги.	Обращать внимание на обучение отталкиванию, следить за тем, чтобы дети подпрыгивали, сильнее отталкиваясь, не сгибая колени. Следить, чтобы не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично.
Средний дошкольный возраст	Неокрепшая стопа ребенка. У детей нет понимания о взаимозависимости двигательных действий.	Чередовать прыжки на двух ногах с прыжками на одной. Осваивать подпрыгивания на месте с разными положениями рук.	Следить за дыханием: дети должны дышать ровно, ритмично. Чередовать физические нагрузки с отдыхом.
Старший дошкольный возраст	Дети начинают понимать взаимосвязь двигательных действий: чем сильнее оттолкнешься, тем	Обучать детей целесообразному использованию приобретенных навыков, менять действия в зависимости от ситуации	Не следует добиваться большой высоты прыжка, следует обращать внимание на технику его выполнения.

	выше прыгнешь.	(напрыгнуть на скамейку и спрыгнуть с нее).	
--	----------------	---	--

Таблица 7 Перечень умений (событий) для овладения основами техники прыжков

№	Наименование событий
1	Создание представления о прыжке в длину с места (словесный, наглядный метод)
2	Подпрыгивания на обеих ногах на месте и с продвижением вперед «как зайчики», «мячики».
3	Подскоки на двух на месте ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно, руки на пояс. 10 прыжков,3 повторения.
4	Подскоки на двух на месте ноги вместе с меняющимися движениями рук: на пояс, хлопок перед собой, руки в стороны, руки вверх, хлопок над головой и т.д. 10 прыжков,3 повторения.
5	Прыжки на двух ногах – ноги вместе с продвижением вперед - в сторону лево-право. 10 прыжков,3 повторения.
6	Прыжки с продвижением вперед: ноги вместе, ноги врозь. 10 прыжков,3 повторения.
7	Прыжки с продвижением вперед: ноги врозь, ноги скрестно поочередно левой-правой. 10 прыжков,3 повторения.
8	Прыжки через ленту или «ручеек» шириной начиная с ширины 10-15 см и увеличивая до 30-40 см отталкиванием с двух ног.
9	Прыжки на месте в сочетании махом руками и одновременным отталкиванием двумя ногами «как птички», «как бабочки».
10	Прыжки через ленту или «ручеек» шириной начиная с ширины 10-15 см и увеличивая до 30-40 см в сочетании махом руками и одновременным отталкиванием двумя ногами «как птички», «как бабочки».
11	Прыжок через «ручеек» с постепенным увеличением его ширины с30-40 см до 50-60 см в сочетании махом руками и одновременным отталкиванием двумя ногами с продвижением вперед как «лягушки» 4-6 раз подряд.
12	Прыжки на месте с подтягиванием ног к груди.
13	Прыжки с продвижением вперед с подтягиванием ног к груди.
14	Прыжки с продвижением вперед с подтягиванием ног к груди через препятствия (мягкие мячи) 4-6 штук через 30-40 см.
15*	Игра «Зайцы в огороде».
16	Запрыгивание на гимнастические маты высотой 30-50 см в сочетании махом руками и однократным отталкиванием двумя ногами «как птички», «как бабочки» 6-8 раз, с приземлением на две ноги
17	Прыжки через набивные мячи с продвижением вперед, высота 20- 30см (4-6 шт) через 30-40 см отталкиванием с двух ног и мягким приземлением 6-8 раз, с приземлением на две ноги
18*	Игра «Прыгунки».
19	Прыжки на месте: на правой и на левой ноге поочередно (10 прыжков на каждой ноге, повторить 2 раза)
20	Прыжки с продвижением вперед: на правой и на левой ноге поочередно (10 прыжков на каждой ноге, повторить 2 раза).
21	Многоскоки: прыжки с ноги на ногу (8 прыжков, повторить 3 раза).
22	Запрыгивание на маты высотой 30-40см с одного шага, отталкиваясь левой ногой (6-8 раз.)
23	Запрыгивание на маты высотой 30-40см с одного шага, отталкиваясь правой ногой (6-8 раз.)
24*	Игра: «Лиса и куры»



	Куры взлетают на насест отталкиванием с двух ног.
25	Запрыгивание на маты высотой 30-40см с 3шагов разбега, отталкиваясь левой ногой(6-8 раз.)
26	Запрыгивание на маты высотой 30-40см с 3шагов разбега, отталкиваясь правой ногой (6-8 раз.)
27*	Игра: «Лиса и куры» Куры взлетают на насест отталкиванием с одной ноги - любой.
28*	Игра «Салки». Участники передвигаются прыжками на одной ноге попеременно: на левой и на правой по желанию.

## НОМЕРА ЗАНЯТИЙ

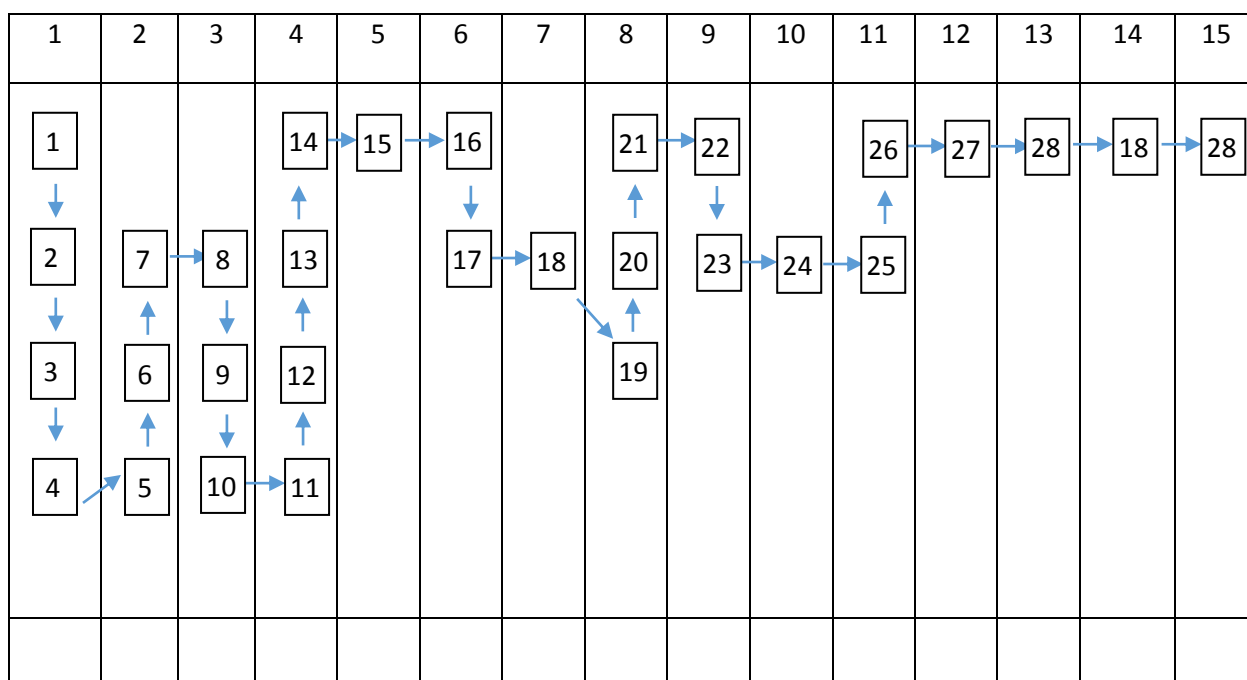


Рисунок 8. Сетевой График Обучения прыжкам.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия физическими упражнениями предусматривают достижение определенных целей в развитии детей. Следовательно, данный процесс должен быть целенаправленным. Можно найти множество примеров, когда применяемые упражнения, методы и организационные установки неадекватны для реализации запланированного двигательного результата.

Фундаментом целенаправленного построения занятий должны явиться методология и теория этого процесса, которые послужат основой подбора средств и методов, в плане придания им оптимальной целенаправленности. Педагогическая теория целенаправленного построения занятий физическими упражнениями должна основываться на естественной биологической природе двигательной деятельности детей.

Эффективное обучение предполагает владение технологией работы с учебным материалом. К сожалению, согласно опросам, воспитатели и инструкторы по физическому воспитанию в детских садах не получают должной специализированной подготовки. Это накладывает соответствующий отпечаток на характер их деятельности: она часто проявляется ограниченностью (несистемностью) понимания решаемых вопросов. Отсюда слабым видением своих конкретных действий, которые должны быть органическими компонентами целостной системы, предназначенной для реализации поставленных целей.

Исходя из дидактических правил – «от простого к сложному» и от «легкого к трудному» – усвоение последующего материала затруднено, если не усвоен предыдущий. Поэтому педагог должен заранее знать об этой особенности построения курса обучения. Необходимо заранее четко представлять логику связи частей и материала, чему способствует сетевой график прохождения учебной программы.

Хочется подчеркнуть, что сложность двигательной задачи (подвижные, спортивные игры) определяется, наряду с другими факторами, количеством объектов действия и ситуаций, нуждающихся в одновременном оперативном контроле и быстротой переключения внимания с одного объекта на другой при выполнении действия. Эти операции требуют определенного уровня объема, распределенности и подвижности внимания обучаемого.

Существенное значение имеет и скорость поступления информации, а также ее привычность. Незнакомая информация (например, анализ мышечных ощущений новичком) требует в несколько раз больше времени на

восприятие и осознание, чем знакомая. Новичок должен получать информацию со скоростью, позволяющей фиксировать внимание не более чем на одном-трех объектах в секунду. Само собой понятно, что природные предпосылки для этого у разных лиц были и остаются столь же разными. Поэтому нами в сетевом планировании не даются временные переходы от одного события к другому.

Традиционное обучение, в котором двигательное действие формируется по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, маловариативно, а поэтому малоприспособно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях. Надежность двигательных навыков в их способности реагировать на изменения ситуации, действия, необходимые в каждом частном случае, формируются специальной работой (упражнениями), направленной на формирование навыков, отличающихся нюансами условий исполнения. С этой целью предполагается решать разнообразные варианты двигательной задачи уже на стадии усвоения элементов спортивных игр и далее на последующих этапах обучения.

Этим целям и будут соответствовать условия, в которых двигательные комбинации создаются внезапно – подвижные и спортивные игры. Разнообразные и непредвиденные задачи, условия, требующие от упражняющихся в полной мере адекватных, быстрых, рациональных и находчивых двигательных реакций, психофизическое качество ловкости не заменимо ничем другим. Ловкость не заключается в самих по себе движениях, а определяется исключительно по степени соответствия их с окружающей обстановкой, по степени успешности решения реализуемой ими двигательной задачи. Это показано нами в шестой главе настоящего пособия.

Таковы в самых общих чертах материалы, рассматриваемые в настоящем пособии. Весь этот материал послужит педагогическому процессу в форме наиболее целесообразной с точки зрения становления навыка и управления им.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адашкявичине, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: кн. для воспитателя детского сада / Э. Й. Адашкявичине. – Москва : Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Амонашвили, Ш. А. Школа жизни / Ш. А. Амонашвили. – Москва : Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 1998. – 80 с.
3. Алексеев, А. В. Благодарный позвоночник / А. В. Алексеев. – Москва : Изд-во АСТ, 2017. – 203 с.
4. Бальсевич, В. К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4 – 6 лет / В. К. Бальсевич, М. Н. Королёва, Л. Г. Майорова // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10 – с. 21–25.
5. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с., ил.
6. Былеева, Л. Подвижные игры / Л. Былеева, В. Яковлев. – Москва : Физкультура и спорт, 1965.
7. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е. Н. Вавилова. – Москва : Просвещение, 1981.
8. Васильева, М. А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М. А. Васильева. – 4-е изд. – Москва : Мозаика–Синтез, 2006. – 232 с.
9. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн ; пер. с итал. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2004. – 244 с.
10. Выготский, Л. С. Игра и её роль в психическом развитии ребёнка / Л. С. Выготский // Стенограмма лекции 1933 г. ЛГИК им. А. Герцена. – 1966. - № 6. – С. 62-76.
11. Л. С. Выготский. Воображение и творчество в школьном возрасте / Л. С. Выготский // Вопросы психологии. – Москва, 1930.
12. Из записок–конспектов Л. С. Выготского к лекциям по психологии детей дошкольного возраста / Д. Б. Эльконин // Психология игры. – Москва : Владос, 1999. – 289–295 с.
13. Выготский, Л. С. Проблемы обучения и умственного развития в школьном возрасте. / Л. С. Выготский // Педагогическая психология. – Москва : Педагогика, 1991. – с. 374–375.
14. Голомазов, С. В. Кинезиология точности действия человека / С. В. Голомазов. – Москва : Спорт-Академ-Пресс, 2003. – 228 с.
15. Гросс, К. Душевная жизнь ребёнка / К. Гросс. – Киев, 1916. – с.72.

16. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург, 2000.
17. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – Москва : Просвещение, 1983. – 287 с.
18. Кенис, В. М. Мобильное плоскостопие у детей. Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста / В. М. Кенис, Ю. А. Лапкин, Р. Х. Хусаинов, А. В. Сапоговский / ФГБУ «НИДОМ им. Г. И. Турнера» Минздрава России. – Санкт-Петербург, 2014. – Том 2. – Выпуск 2.
19. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайт ; пер. с англ. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – С. 358.
20. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. I // Собрание педагогических сочинений. Т. I. – Москва : Физкультура и спорт, 1952. – с. 342-382.
21. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI. Мид М. Культура и мир детства / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва, 1988 с. – 169.
22. Миллер, С. Психология игры / С. Миллер. – Санкт-Петербург : Университетская книга, 1999 – 320 с.
23. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – Москва : Изд-во ВЛАДОС–ПРЕСС, 2003 – 240 с.
24. Назаренко, Л. Д. Влияние точности выполнения движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста / Л. Д. Назаренко, Е. Е. Фунина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 6. – С. 47–50.
25. Осорина, М. В. Секретный мир ребенка в пространстве взрослых / М. В. Осорина. – Санкт-Петербург, 1999.
26. Рощупкин, Г. В. Метание на уроках в 1–2 классах / Г. В. Рощупкин, А. В. Гогин // Физическая культура в школе, 1990. – № 5.
27. Семёнова, Т. А. Воспитание ловкости шестого года жизни в подвижных играх / Т. А. Семенова. – Москва, 2007.
28. Сироткин, Л. Ю. Младший школьник, его развитие и воспитание / Л. Ю. Сироткин, А. Н. Хузиахметов. – Казань, 1998.
29. Степанова, Э. Я. Пространственная ориентировка детей в подвижных играх / Э. Я. Степанова // Физическая подготовка детей 5–6 лет к занятиям в школе. – Москва : Просвещение, 1998. – с. 48–64.

30. Степанова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр / Э. Я. Степанова. – Москва : Просвещение, 1998. – с. 48–64.
31. Торстен, Герке. Спортивная анатомия / ГеркеТорстен – Минск : Поппури, 2016. – 217 с.
32. Трэвелл и Симонс. Миофасциальные боли и дисфункции: Руководство по триггерным точкам / Трэвелл и Симонс. – Москва : Медицина, 2005. – 1192 с.
33. Узнадзе, Д. Н. Мотивация – период, предшествующий волевому акту : Психология личности. Тексты / Д. Н. Узнадзе. – Москва, 1982.
34. Уткина И. Курьер Юнеско / И. Уткина, 1991. – № 5. – с.11.
35. Фабри, К .Э. Игра у животных / К. Э. Фабри // Новое в жизни, науке, технике – Москва : Знание, 1985. – 64 с. – (Биология ; № 8).
36. Хейзинга, Й. Человек играющий. Статьи по истории культуры / Й. Хейзинга. – Москва : Прогресс – Традиции, 1997. – 416 с.
37. Hunt, A. E. Mechanics and control of the flat versus normal foot during the stance phase of walking / A. E. Hunt, R. M. Smith // Clinical biomechanics (Bristol, Avon ). – 2004. – 199 (4). – 391–397.
38. Nachbauer, W. Effects of arch height of the foot on ground reaction forces in running / W. Nachbauer, B. M. Nigg // Medicine and science in sports and exercise. – 1992. – 24(11). – 1264–1269.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Раздел баскетбола

**1\*** При пояснениях воспитатель встает так, чтобы были видны те положения кистей и пальцев на мяче, о которых он говорит:

– стоит боком к детям, говоря о расположении пальцев на мяче, что они не вместе как в рукавичках, а расставлены как в перчатках (рисунок 9);



Рисунок 9 Положение кистей и пальцев на мяче

– лицом к детям и мяч опущен вниз, когда говорит о расположении больших пальцев на мяче (рисунок 10):



Рисунок 10 Правильное положение больших пальцев на мяче



Рисунок 11– неправильное положение больших пальцев на мяче

– когда говорит о воронкообразном расположении кистей на мяче, держа мяч вверху над головой, стоит к детям лицом с последующим поворотом спиной (рисунок 12).



Рисунок 12 Воронкообразное расположение кистей на мяче

Продемонстрировать также, держа в руках вместо мяча воронку (рисунок 13).





Рисунок 13 Воронкообразное расположение кистей

2\* Предлагая подводящие упражнения, необходимо всегда помнить, что дети фантазируют, думают путем образа. Поэтому воспитатель создает объект, эталон для детского подражания при помощи фантазирования, т. е. даёт волю своему воображению. Он говорит, что многие цветы(тюльпаны) растут, когда светло и тепло, а ночью закрываются – «засыпают». Таким способом цветы защищаются от ночной прохлады, которая задерживает их развитие и рост.

Давайте, дети, соединим ладони и пальчики вместе, и представим, что это «спящий» бутончик тюльпана, а пальчики у нас – лепесточки (рисунок 14).



Рисунок 14 Представление «спящего» бутончика тюльпана

Утром, когда солнышко встает и начинает согревать землю, бутон разворачивает лепестки (воспитатель расставляет пальцы своих рук, и дети, подражая ему, расставляют свои пальчики) (рисунок 15).



Рисунок 15 Воображаемое разворачивание лепестков (пальчиков)

Далее, сохраняя это положение, воспитатель говорит, что солнышко поднимается выше, становится еще теплее, поэтому лепесточки распрямляются, и бутон раскрывается (одновременно с этими словами кисти воспитателя принимают положение как при держании воронки и слегка разводятся в стороны) (рисунок 16).

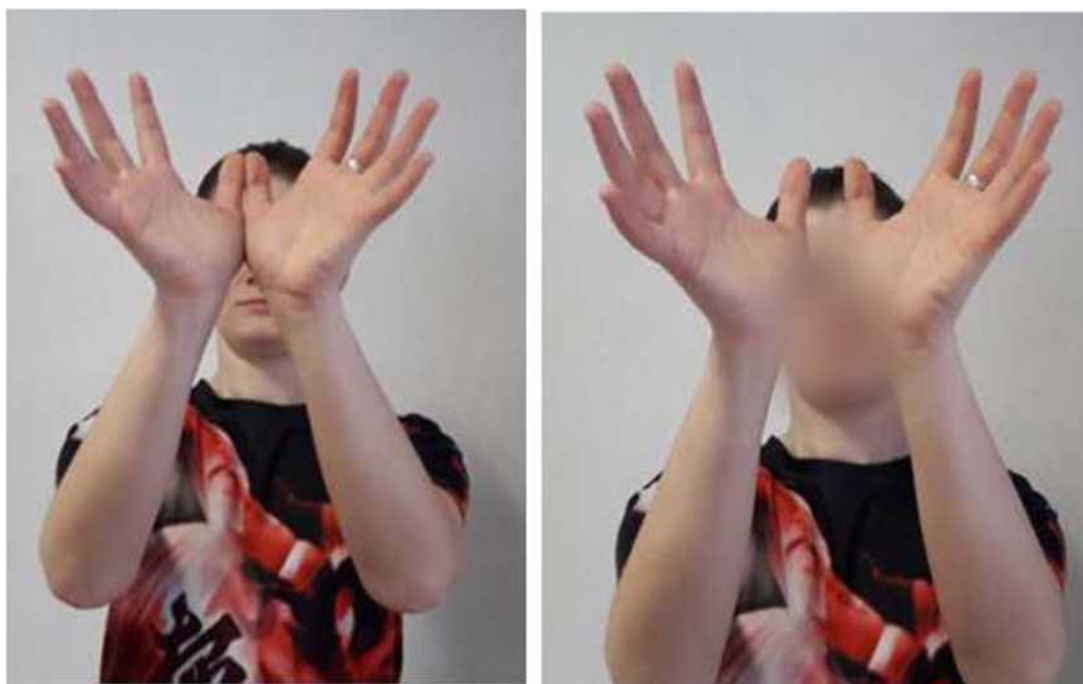


Рисунок 16 Положение кистей как при держании воронки

Все вместе громко говорят: «В яркий солнечный денек, золотой расцвел цветок».

**3\***. Сидя на полу ноги врозь. Мяч на полу между ног. Дети произносят:

«В яркий солнечный денек, золотой расцвел цветок» и принимают правильное положение кистей и пальцев перед собой на уровне груди. Воспитатель просит детей сохранить это положение и опустить руки на мяч (рисунок 17).



Рисунок 17 Расположение кистей и пальцев на мяче

После этого проверяет правильное расположение кистей и пальцев на мяче.

Повторяют несколько раз, после чего выполняют данное задание из положения стоя.

**7\*** Играющие делятся на две равные команды и каждая выстраивается в колонну по одному, параллельно одна другой. Руководитель становится между командами на определенном расстоянии от них (3–4 м).

У первого в колонне мяч, который по команде руководителя передается сзади стоящему определенным образом (над головой, сбоку, между ног) (рисунок 18, 19, 20).



Рисунок 18 Передача мяча сзади стоящему над головой



Рисунок 19 Передача мяча сзади стоящему сбоку



Рисунок 20 Передача мяча сзади стоящему между ног

Последние в колонне, получив мяч, бегут с мячом к руководителю, который стоит с вытянутыми в стороны руками. Кто из них быстрее коснется мячом вытянутой руки руководителя, тот зарабатывает очко для своей команды (рисунок 21).



Рисунок 21 Касание мячом рук воспитателя

Одновременно воспитатель дает очки за правильное расположение кистей и пальцев на мяче после касания.

Таким образом, команды получают очки и за скорость, и за правильность техники держания мяча.

**8\*** Дети в парах друг напротив друга на расстоянии одного шага.



Рисунок 22 Положение рук

У одного из них мяч. Стоящий с мячом стоит боком к тому, кто без мяча и держит мяч на вытянутой руке на уровне пояса. Кто без мяча, стоит лицом к мячу, ноги параллельно (рисунок 22).

По сигналу воспитателя делает шаг любой ногой навстречу мячу и кладет свои руки на мяч, оставаясь при этом в положении шага (рисунок 23).



Рисунок 23 Шаг навстречу мячу

Руководитель оценивает и корректирует правильность расположения кистей и пальцев на неподвижном мяче.

**9\*** Расположение играющих такое же, как в событии 8. Играющие без мячей становятся лицом к противоположной от мячей стене и закрывают глаза. В это время играющие с мячами тихо и быстро меняются местами по указанию руководителя. Руководитель дает сигнал: «Все к своим мячам!». Играющие у стены открывают глаза, ищут свой мяч, быстро бегут к нему и стараются правильно расположить кисти и пальцы на мяче.

**Правила:**

1. Последний, прибежавший к мячу, получает штрафное очко;
2. Штрафное очко начисляется и тому играющему, который неправильно расположил кисти и пальцы на мяче.

Победителями объявляются играющие, набравшие меньшее количество штрафных очков.

**15\*** Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой 2–3 метра (схема4). Перед колоннами проводится линия старта. На расстоянии 5–7 метров от линии старта становится руководитель. В каждой руке у него по мячу. По команде стоящие впереди своих колон у линии старта, бегут к руководителю, который подбрасывает невысоко строго вверх мячи. Играющие, не мешая друг другу, бегут к своим мячам и ловят их после одного отскока от пола. Если мяч не был пойман после одного отскока или пойман после двух отскоков, то команде дается штрафное очко. Также штрафные очки начисляются и за неправильное расположение кистей и пальцев на мяче после ловли.

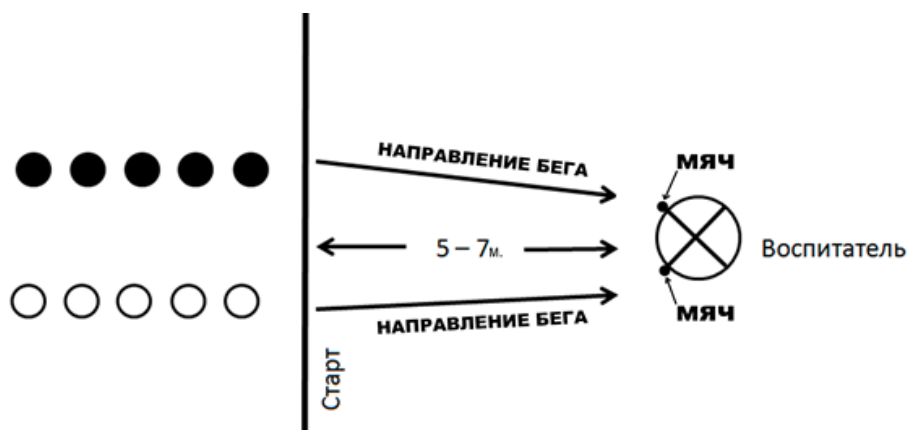


Схема 4 Расположение и перемещение играющих команд

**16\*** «Вызов номеров». Игра проводится по правилам, описанным в событии 15. Только на стартовой линии команды выстраиваются в шеренгу и рассчитываются по порядку номеров (схема 5). Каждый запоминает свой номер. Руководитель вызывает любой номер. К мячу бегут только игроки указанного номера. Руководитель вызывает игроков по своему усмотрению. Некоторых участников игры он может вызвать подряд два раза. Каждый раз вызванные номера становятся на свои места в команде. Побеждает команда, заработавшая больше очков.

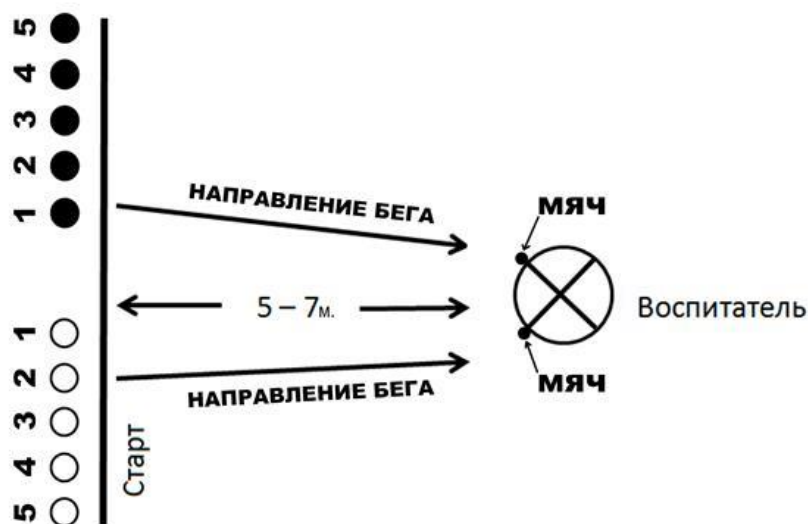


Схема 5 Расположение и перемещение играющих команд

**17\*** «Рывок за мячом». Построение такое же, как в событии 16. Перед играющими проводятся две линии, одна стартовая черта, а на 1–2 метра от неё впереди – линия «финиша» (схема 6). Впереди каждой шеренги на расстоянии 10–12 метров ставится любой предмет (стойка, мяч

и т. д.), который играющие будут обегать. Воспитатель с двумя мячами становится между командами, и называя любой номер участников, бросает мячи вперед. Отскок мяча от пола должен быть невысоким, примерно на уровне пояса. Названные игроки бегут к своим мячам и поймав, бегут с мячом дальше, обегают предмет и возвращаются обратно. Кто из них раньше пересечет линию финиша, тот выигрывает очко для своей команды. Также на финише за неправильное держание мяча даются штрафные очки. Побеждает команда, заработавшая больше очков.

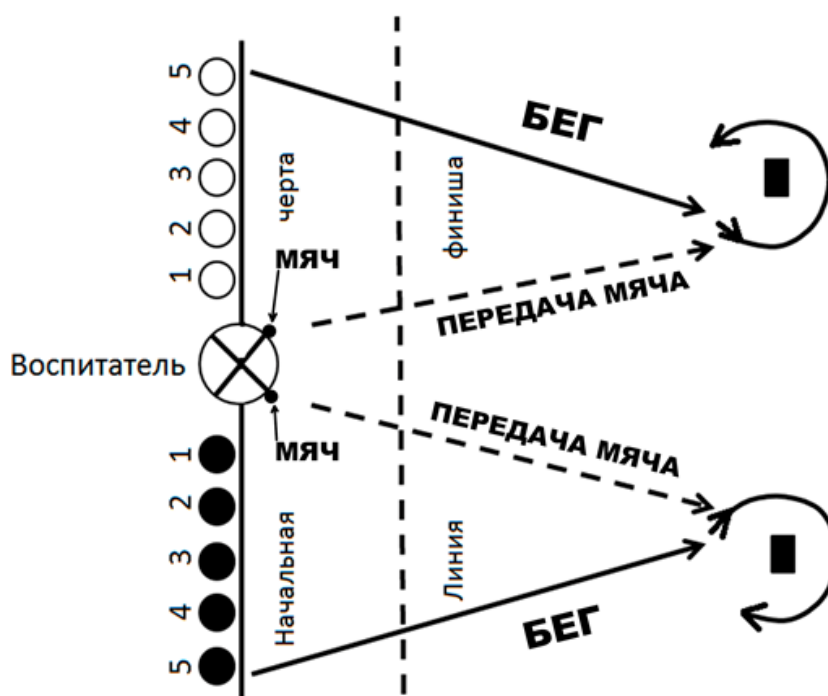


Схема 6 Расположение и перемещение играющих команд

**18\*** После выпуска мяча в верхней точке над головой дети сохраняют положение поднятых вверх рук. Пойманный мяч дети удерживают над головой, пока воспитатель не оценит правильность расположения кистей и пальцев на мяче. Воспитатель дает совет: в момент соприкосновения с мячом кисти и локти должны слегка уступать мячу, что способствует развитию «мягких кистей»). Следующий совет: смотреть на мяч на всем его пути к рукам. Он образно говорит детям, чтобы «ловили мяч своими глазами» до тех пор, пока не «увидят» мяч в своих руках.

**19\*** Дети делятся на группы и образуют круги. В центре каждого круга – ребенок с мячом. После сигнала воспитателя он бросает мяч вверх и называет любое имя. Вызванный бежит в середину круга и старается



поймать мяч, не уронив его (рисунок 24) Если это удастся, возвращается на свое место, Если нет или мяч был пойман неправильно (не над головой), начисляются штрафные очки и он становится водящим. А кто был водящим идет на его место.

Победителями объявляются играющие, набравшие меньшее количество штрафных очков.

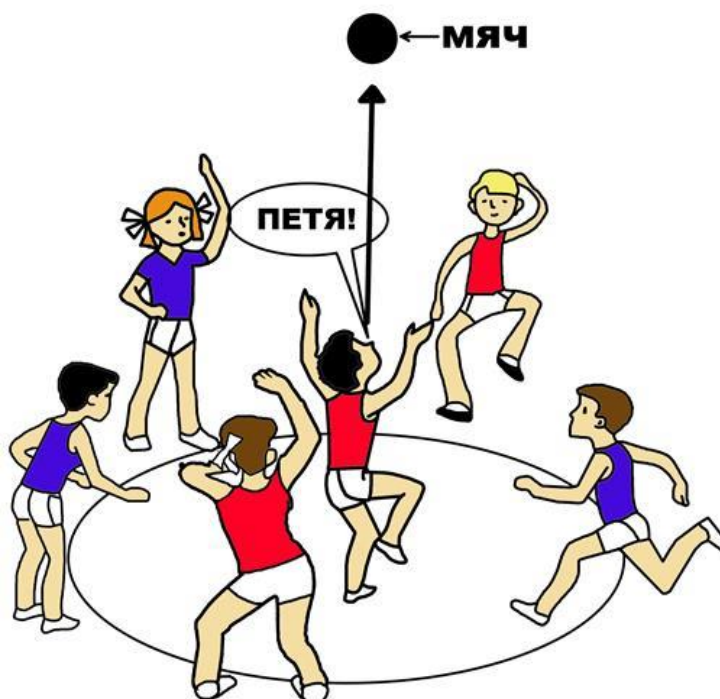


Рисунок 24 Вызов по имени

**21\*** Дети стоят в шеренгу, руки согнуты в локтях, локти держатся близко к туловищу, кисти и пальцы перед грудью в положении держания воображаемого мяча (рисунок 25).



Рисунок 25 Исходное положение рук, кистей, пальцев

Воспитатель предлагает детям нарисовать кружок. Дети громко говорят: «Рисуем кружок!», и рисуют воображаемый кружок два раза. После говорят: «Прямо!», и, делая проводку, выпрямляют руки в локтях, ладони опускают вниз и, сохраняя это положение, машут расслабленными кистями рук, проговаривая: «до свидания – до свидания!» (рисунок 26).



Рисунок 26 Конечное положение рук, кистей, пальцев

**22\*** Дети стоят в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 8–10м (рисунок 27).



Рисунок 27 Шеренга детей с мячами

По команде воспитателя выполняет только один ребёнок, все остальные смотрят. Он проговаривает вслух главные моменты техники передачи, а именно: «Кружок – прямо – до свидания – до свидания!», одновременно выполняя синхронно эти движения с мячом и выталкиванием его вперёд на 3–4 м (ни в коем случае не в руки напротив стоящему, поскольку ловлю встречнолетящего мяча не проходили). Стоящий напротив подбирает катящийся по полу ему мяч и оставляет его рядом с собой на полу.

Ребёнок, выполнявший передачу, остаётся в конечном положении (руки в локтях прямые, кисти опущены вниз (рисунок 26) до тех пор, пока мяч в полёте и не ударится об пол. Воспитатель даёт оценку правильности выполнения передачи, и только после этого ребёнок опускает руки.

Так выполняют передачи все по очереди. После этого, выполняют передачи мяча одновременно все, стоящие в шеренге. Дети каждой шеренги выполняют передачи мяча только по команде воспитателя: «приготовились» – «начали». Все дети проговаривают: «Кружок – прямо – до свидания!», с последующим расставанием с мячом.

**24 б\*Подводящие упражнения.** Дети стоят в шеренгу, руки опущены вниз. Воспитатель просит детей выполнить движения рукой вместе с ним, а именно сгибает руку (правую, левую) в локте и подносит тыльную сторону кисти с расставленными пальцами к одноименному плечу. Дети повторяют за ним (рисунок 28).



Рисунок 28 Исходное положение для имитации передачи мяча одной рукой толчком от плеча

Далее воспитатель выпрямляет руку в локте, опускает ладонь вниз и, сохраняя это положение, машет расслабленной кистью руки, проговаривая: «До свидания – до свидания!». Дети повторяют за ним (рисунок 29).



Рисунок 29 Конечное положение руки и кисти при имитации передачи мяча одной рукой толчком от плеча

Следующим заданием будет положение, когда другая рука выпрямлена вперёд (рисунок 30).



Рисунок 30 Исходное положение для имитации

Воспитатель просит детей положить её на грудь (рисунок 31).



Рисунок 31 Одна рука на груди

А другую руку выпрямить с опусканием кисти и проговариванием:  
«До свидания – до свидания!» (рисунок 32).



Рисунок 32 Конечное положение рук

**24 в\*** **Опробование выполнения передачи мяча.** Мяч на левой руке.  
Правую руку положить на мяч (рисунок 33).



Рисунок 33 Правильное положение рук на мяче

Воспитатель подносит мяч к правому плечу и просит детей сделать тоже самое (рисунок 34).



Рисунок 34 Держание мяча у плеча

Удерживая мяч у плеча правой рукой, левую руку выпрямить (рисунок 35).



Рисунок 35 Правильное положение левой руки

После кладёт левую руку на грудь (рисунок 36).



Рисунок 36 Правильное положение левой руки

И, выполняя проводку, выпрямляет руку, выталкивая мяч вперёд, опускает кисть вниз, проговаривая: «До свидания –до свидания!» (рисунок 37).



Рисунок 37 Правильное положение кисти правой руки после броска

Далее, построение и выполнение как в событии № 22 (отличие только в технике выполнения, а именно проговаривает: «К плечу –прямо –до свидания –до свидания!»).

**25\* Построение:** дети стоят друг напротив друга в колонны (рисунок 38)

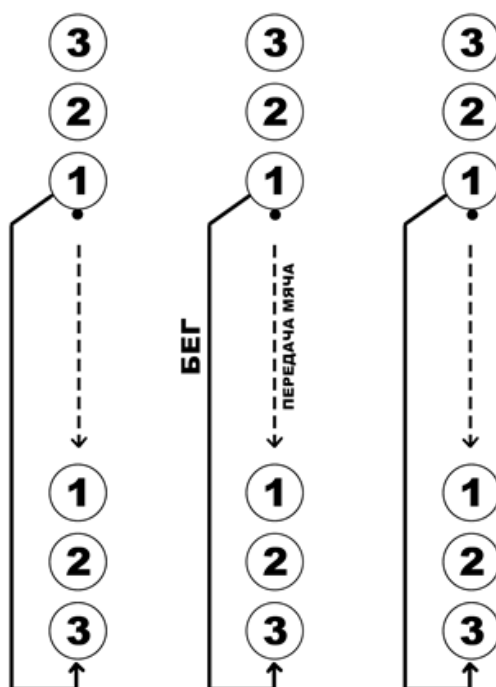


Рисунок 38

У первых, стоящих в колоннах, по мячу. По команде воспитателя дети проговаривают: «К плечу –прямо!», и отправляют мяч вперёд на 3–4м, в



сторону противоположной колонны (ни в коем случае не в руки напротив стоящему первым в противоположной колонне, который подбирает с пола катящийся к нему мяч, поскольку ловлю встречнолетящего мяча ещё не проходили), оставляет его рядом с собой на полу.

Ребёнок, выполнявший передачу, остаётся в конечном положении до тех пор, пока мяч в полёте и не ударится об пол (рисунок 38). Отскочивший от пола мяч является сигналом для перемещения в противоположную колонну.

26\* Соревнование с демонстрацией правильности передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Воспитатель делит группу на две команды, одна из которых демонстрирует, а другая оценивает технику выполнения. Участники каждой из команд выполняют по две попытки, кто правильно выполнил передачу мяча, зарабатывает очко для своей команды.

То же на меткость. Участники соревнуются в попадании в заранее обусловленную цель. Обязательным условием является сохранение правильной техники передачи. Таким образом, очки начисляются и за попадание в цель, и за правильность выполнения передачи.

## Раздел легкой атлетики

## 15 \* Игра: «Зайцы в огороде»

*Подготовка.* На полу чертятся два concentрических круга: наружный диаметром 6—8 м, внутренний — 3—4 м. Один водящий — «сторож» — встает в малый круг — в «огород». Остальные играющие — «зайцы» — размещаются вне большого круга.

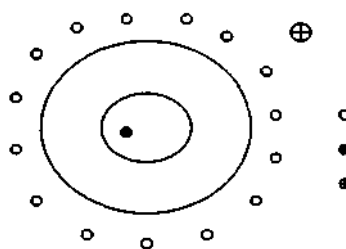


Рисунок 39

*Описание игры.* По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, не выходя за пределы большого круга, старается поймать зайцев — коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3—5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирают новых сторожей из не пойманных зайцев. Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.

## 18\* Игра «Прыгунки».

По сигналу ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй встает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Мальчики прыгают спиной вперед, девочки лицом вперед. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

## 24\* / 28\* Игра: «Лиса и куры»

*Подготовка.* Посредине зала ставятся четыре гимнастических скамейки в виде квадрата, это - «наседст». Выбирается один водящий — «лиса» и один «охотник». Все остальные играющие

- «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает охотник. Куры располагаются вокруг насеста.

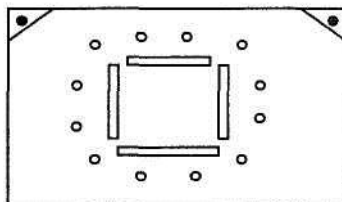


Рисунок 40

*Описание игры.* По сигналу куры начинают то взлетать на насест, то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих курятник). По второму сигналу лис, подобрившись к курятнику, ловит любую курицу, касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. Лис берет осаленного за руку и ведет в свою нору. Если по пути ему встречается охотник, лис выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насеста. Если охотник поймаёт лиса, выбирается новый лис. Играют 4—6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

### 23\* Игра «Салки».

Главным принципом игра: игроки пытаются осалить друг друга касанием руки, тем самым передать другому участнику игры ведение. Игроки передвигаются прыжками на одной ноге попеременно: на левой или на правой ноге по желанию. Победители – игроки, кто не был осален, либо меньшее количество раз.