

Список цитируемых источников

1. Баль, Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни детей : кн. для учителя / Л. В. Баль, С. В. Барканов, С. А. Горобатенко ; под ред. Л. В. Баль. — М. : Просвещение, 2005. — 190 с.
2. Барзилович, Е. Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни / Е. Ю. Барзилович. — М. : МЭИ, 2000. — 251 с.
3. Чумаков, Б. Н. Валеология : учеб. пособие / Б. Н. Чумаков — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Пед. о-во России, 2000. — 407 с.
4. Шлозберг, С. О здоровом образе жизни / С. Шлозберг, Л. Непорент. — М. : Диалект, 2004. — 256 с.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г.

УДК 378.094.371.388

О. А. Лобанова

О. Б. Полевинова, кандидат педагогических наук
Херсонский государственный университет, Херсон, Украина

АКТИВНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Введение. В процессе образования дошкольника важную роль играет уровень развития познавательных процессов: внимания, восприятия, наблюдения, воображения, памяти, мышления. Развитие и совершенствование познавательных процессов более эффективно при целенаправленной работе, что повлечёт за собой и расширение познавательных возможностей детей.

Основная часть. Активные методы обучения — это методы, которые побуждают учащихся к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения учебным материалом. Активное обучение предполагает использование такой системы методов, которая направлена главным образом не на изложение преподавателем готовых знаний, их запоминание и воспроизведение, а на самостоятельное овладение учащимися знаниями и умениями в процессе активной мыслительной и практической деятельности [1].

Особенности активных методов обучения состоят в том, что в их основе заложено побуждение к практической и умственной деятельности, без которой нет движения вперёд в овладении знаниями.

Появление и развитие активных методов обусловлено тем, что перед обучением встали новые задачи: не только дать детям знания, но и обеспечить формирование и развитие познавательных интересов и способностей, творческого мышления, умений и навыков самостоятельной умственной работы. Возникновение новых задач обусловлено бурным развитием информации. Если ранее знания, полученные в детском саду, школе, техникуме, высшей школе, могли служить человеку долго, иногда в течение всей его трудовой жизни, то в эпоху информационного бума их необходимо постоянно обновлять, что может быть достигнуто главным образом путём самообразования, а это требует от человека познавательной активности и самостоятельности. Познавательная активность означает интеллектуально-эмоциональный отклик на процесс познания, стремление ребёнка к обучению, к выполнению индивидуальных и общих задач, интерес к деятельности воспитателя и других детей. Под познавательной самостоятельностью принято понимать стремление и умение самостоятельно мыслить, способность ориентироваться в новой ситуации, находить свой подход к решению задачи, не только желание понять усваиваемую информацию, но и способы добывания знаний; критический подход к суждениям других, независимость собственных суждений [1].

Познавательная активность и познавательная самостоятельность — качества, характеризующие интеллектуальные способности старших дошкольников к обучению, которые проявляются и развиваются в деятельности.

Отличительные особенности активного обучения, стимулирующие познавательную активность, выделяет М. Новик: принудительная активизация мышления, когда обучаемый вынужден быть активным независимо от его желания; достаточно длительное время вовлечения обучаемых в образовательный процесс, поскольку их активность должна быть не кратковременной и эпизодической, а в значительной степени устойчивой и длительной (например, в течение всего занятия); самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации и эмоциональности обучаемых.

В данное время распространена классификация методов обучения по источнику получения знаний [2], среди которых словесные методы (источником знаний является устное или печатное слово); наглядные (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия); практические (дети получают знания и вырабатывают умения, выполняя практические действия, а также проявляют свою заинтересованность) [2].

В данный момент нас интересует вопрос о практических методах, потому что они тесно связаны с развитием познавательного интереса обучаемых и включают в себя упражнения, лабораторные и практические работы. Упражнения по своему характеру подразделяются на устные, письменные, графические и учебно-трудовые. При выполнении каждого из них дети совершают умственную и практическую работу.

Устные упражнения способствуют развитию логического мышления, памяти, внимания, диалогической активности, письменные используются для закрепления знаний и выработки умений в их применении, графические упражнения помогают учащимся лучше воспринимать, осмысливать и запоминать учебный материал, способствуют развитию пространственного воображения, повышают творческий потенциал, учебно-трудовые упражнения, целью которых является применение теоретических знаний детей в практической деятельности, способствуют трудовому воспитанию и повышению интереса к получению новых знаний.

Упражнения являются эффективными только при соблюдении ряда требований к ним: сознательный подход обучаемых к их выполнению, соблюдение дидактической последовательности в выполнении упражнений [2].

Заключение. В процессе обучения дошкольников воспитатель должен использовать преимущественно активные и практические методы. В целях формирования предпосылок учебной деятельности необходимо показать положительные стороны обучения и передать необходимые знания ребёнку. Выбор активных и практических методов необходимо осуществлять в зависимости от возможностей и способностей дошкольников. Для развития мышления и повышения познавательного интереса больше подходят практические методы, поскольку они развивают творческую сторону личности ребёнка.

Список цитируемых источников

1. Алексюк, А. М. Общие методы обучения в школе / А. М. Алексюк. — Киев : [б. и.], 1981. — 51 с.
2. Беспалько, В. П. Слабеющие педагогической технологии / В. П. Беспалько. — М. : Просвещение, 1989.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г.

УДК 378.172

А. С. Лукьянич, А. Д. Панченко, А. В. Подгайский

Учреждения образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ БОРЬБЫ АРМРЕСТЛИНГ

Введение. Наряду с другими факторами, здоровье человека обеспечивается благодаря систематической двигательной деятельности, в которой ведущая роль принадлежит физическим упражнениям, с помощью которых не только укрепляется здоровье, но и достигается высокая общая работоспособность, формируется телосложение. Совершенные формы тела отражают в определённой мере совершенство функций организма. Являясь одним из естественных результатов нормального физического развития человека, черты телесной красоты свидетельствуют о его жизненной силе, а в связи с этим представляют и эстетическую ценность.

Основная часть. Известно, что одним из лучших средств развития мускулатуры тела являются силовые упражнения, т. е. движения с большими мышечными напряжениями. В результате мышцы становятся объёмнее, рельефнее.

Помимо упражнений с отягощениями, 1—2 раза в неделю необходимо включать и другие упражнения, например, бег на короткие и длинные дистанции, бег по пересечённой местности, прыжки в длину и высоту (как с места, так и с разбега), метание гири, камня, ядра; плавание, ходьба на лыжах, спортивной и акробатические упражнения. Эти средства развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, расширяют диапазон двигательных навыков и умений [1, с. 201—202].

Какие упражнения и спортивные снаряды можно и нужно использовать для развития силы, скорости и выносливости? В основном все, которые есть в спортивном зале и естественной природе: гири, штанга, перекладина, канат, различные эспандеры [2, с. 77].

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать ряд правил: следить за правильностью исходных положений, иначе упражнение не даст должного эффекта; выполнять упражнение точно по заданной амплитуде в указанном направлении; периодически менять темп упражнений, например, с медленного переходить на быстрый, с быстрого — на средний; чувствуя после очередного упражнения усталость в мышцах, ощущая, что они как бы отекали, — выполнить упражнение на рас-