

К-24

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ БССР
МИНСКИЙ ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ им. А. М. ГОРЬКОГО

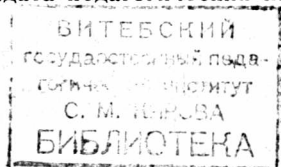
На правах рукописи

КАРМАНОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА
ЕЖЕДНЕВНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
НА ВОЗДУХЕ И ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

(13.00.04 — Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



МИНСК 1975

74.100.554034
K24

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ БССР
МИНСКИЙ ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ИМ. А.М.ГОРЬКОГО

На правах рукописи

КАРМАНОВА Лариса Васильевна

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ЕЖЕДНЕВНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ
ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ И ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(13.00.04 – Теория и методика физического
воспитания и спортивной тренировки)

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Минск, 1975



* 20504268 *

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Работа выполнена в лаборатории физического воспитания
Научно-исследовательского института дошкольного воспитания
АПН СССР

Научный руководитель :
кандидат педагогических наук Т.И.ОСОКИНА

Официальные оппоненты :
доктор биологических наук А.М.ФОНАРЕВ
кандидат педагогических наук, доцент Г.К.БОРИСОВ

Ведущее учреждение :
Научно-исследовательский институт педагогики Латвийской ССР

Автореферат разослан "2 " августа 1975 г.

Защита диссертации состоится "4 " сентября 1975 г. в
10 часов на заседании Совета по присуждению ученых степеней
Минского ордена Трудового Красного Знамени государственного
педагогического института им. А.М.Горького по адресу: 220050,
Минск-50, ул.Советская, 18, главный корпус, ауд.330.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый секретарь Совета -

профессор Т.М.КУРИЛЕНКО

Роль физического воспитания детей и подростков во всестороннем развитии и подготовке их к учебе, труду и защите Родины в условиях научно-технического и социального прогресса общества постоянно возрастает. Повышение требований к совершенствованию работы по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста, который является переходным этапом к обучению в школе, определено рядом документов ЦК КПСС и Совета Министров СССР последних лет о дальнейшем развитии общеобразовательной школы.

Научные обоснования для осуществления физического воспитания в детском возрасте заложены в трудах крупнейших русских ученых И.М. Сеченова (1866), И.П. Павлова (1927), Н.П. Гундобина (1906), П.Ф. Ласгафта (1910). Много сделано в этой области и В.В. Гориневским (1925), Л.И. Чулицкой (1948), Е.А. Аркиным (1948), Л.А. Орбели (1949), Н.М. Щелочановым (1955), А.А. Маркосяном (1969).

Советская система дошкольного физического воспитания основывается на том, что формирование, накопление и совершенствование физических способностей, двигательных умений и знаний у ребенка происходит под влиянием педагогических воздействий взрослых в процессе воспитания и обучения (Л.С. Выготский, 1935; А.В. Запорожец, 1948; А.Н. Леонтьев, 1954; А.П. Усова, 1955). Основной и наиболее целесообразной формой обучения в дошкольных учреждениях являются занятия, содержание которых обуславливается возрастными особенностями развития моторики детей, необходимостью их систематической физической тренировки. Применение разнообразных физических упражнений ведет к разностороннему развитию ребенка, укреплению его здоровья, совершенствованию различных сторон двигательной функции, повышению функциональных возможностей детского организма (А.Н. Крестовников, 1951; М.Р. Могендович, 1969; М.М. Кольцова, 1973; Т.П. Хризман, 1973). Физическое воспитание оказывает влияние и на интеллектуальное развитие и формирование морально-волевых качеств личности ребенка.

В дошкольном возрасте происходит интенсивное формирование двигательной функции. Это находит отражение в значительном расширении круга доступных для детей движений, а также в совершенствовании тех из них, которые уже имелись в двигательном опыте детей на более ранних возрастных этапах. Но уровень развития кинестезии ребенка еще невысок, недостаточно его умение приспосабливать структуру освоенных двигательных действий к различным условиям деятельности.

В исследованиях Е.Г.Леви-Гориневской (1955), А.И.Быковой (1955), Н.Г.Кожевниковой (1961), Т.И.Осокиной (1961, 1966), М.П.Голощекиной (1966), А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаевой (1972), С.Я.Лайзане (1973), *St. Kellez* (1965), *K. Lewin* (1971), *J. Popov* (1971) и многих других доказана целесообразность достижения всестороннего физического развития дошкольников. Однако не все дети овладевают всеми доступными и полезными для них навыками и умениями. До сих пор еще в детских садах уделяется мало внимания упражнениям в спортивных видах движений и элементам спортивных игр, обучение им предусмотрено вне занятий, а время, место и формы их организации не определены достаточно четко. В результате не обеспечивается необходимая методическая последовательность и взаимосвязь между занятиями, подвижными играми и применением спортивных упражнений на прогулках.

Следствием неполного и непрочного овладения детьми разнообразными движениями является слабое использование их в самостоятельной деятельности. Это является одной из причин низкой двигательной активности детей, которая в режиме дня детского сада отмечается рядом авторов (Н.Т.Лебедева, 1968; А.И.Нерсисян, 1968; Г.В.Сендек, 1971; Д.М.Шептицкий, 1972).

Одним из способов повышения эффективности усвоения движений

и тренировки является ежедневное упражнение в них. Именно ежедневные физические упражнения открывают путь к поискам наиболее целесообразного содержания, интенсивности и плотности занятий.

Наибольший эффект на физическое развитие, работоспособность и закаливание организма детей оказывает сочетание активных движений с пребыванием на свежем воздухе (Л.И.Александрова, 1958; Л.Б.Любомирский, 1958; М.В.Антропова, 1960; Р.В.Силла, 1963). Целесообразность проведения занятий по физической культуре на воздухе подтверждается рядом исследований, проведенных на детях младшего школьного возраста (А.В.Гаврилова, 1935; Ц.Д.Усицева, Н.Т.Белякова, 1959; А.А.Гужаловский, 1963; А.Арифбаев, 1972 и др.).

В детских садах проведение физкультурных занятий на воздухе организуется только в летний период. Зимой на воздухе происходит обучение лишь отдельным видам упражнений.

Возможность и целесообразность проведения ежедневных физкультурных занятий на воздухе круглогодично в детском саду до сих пор не исследована. Отсутствуют литературные источники, освещающие особенности содержания, методики и проведения занятий, основанных на взаимосвязи всех видов основных движений, спортивных упражнений и подвижных игр, не раскрыта специфика планирования материала для таких занятий.

Методика обучения детей старшего дошкольного возраста многим видам движений — ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, бросанию и ловле, гимнастическим общеразвивающим упражнениям, а также плаванию, катанию на коньках, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах и др. — разработана достаточно полно в работах М.М.Конторович и Л.И.Михайловой (1944), А.И.Быковой (1955, 1960), Т.И.Осокиной (1961, 1966, 1973), Н.Г.Кожениной (1961), Б.С.Басильева (1963), И.П.Голодецкой (1966), Л.Н.Пустышкиной (1973). Однако сведения о влиянии

комплексного воздействия всех видов физических упражнений, предусмотренных программой, на развитие ребенка не имеется.

Недостаточная теоретическая изученность этих вопросов отрицательно сказывается на практике дошкольного воспитания: многие дети к моменту поступления в школу не полностью выполняют требования к овладению двигательными навыками и умениями, имеют низкий уровень развития физических качеств. В связи с этим изучение вопросов повышения эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста приобретает особую актуальность.

Предполагалось, что одним из путей совершенствования процесса физического воспитания в старшей и подготовительной к школе группах детского сада может быть ежедневное проведение физкультурных занятий на воздухе. Круглогодичное проведение занятий на воздухе позволит уделить особое внимание вопросам взаимосвязи и взаимосочетания всех доступных и полезных детям старшего дошкольного возраста видов движений, активизации их самостоятельной деятельности. Повышение плотности и интенсивности занятий, вероятно, должно оказать положительное воздействие на физическое развитие и функциональные возможности организма детей, их двигательную подготовленность, состояние здоровья и закаленность. Все это будет благоприятствовать успешному обучению детей в первом классе школы.

Были выдвинуты следующие задачи исследования:

1. Разработать содержание ежедневных физкультурных занятий, проводимых на воздухе в старшей и подготовительной к школе группах детского сада.
2. Определить особенности методики таких занятий.
3. Выявить влияние этих занятий на здоровье, физическое раз-

витие и физическую подготовленность детей 5-7 лет.

Исследование проводилось в течение 1968-1972 гг. Оно было организовано в виде предварительного и основного педагогических экспериментов с детьми старших и подготовительных к школе групп детских садов № 255 и 260 г. Минска. Массовая проверка разработанных содержания и методики занятий осуществлялась в 12 группах дошкольных учреждений Белорусской ССР. За детьми экспериментальных групп продолжались наблюдения и в I классе школы.

Для выявления эффективности ежедневных физкультурных занятий на воздухе были созданы две экспериментальные и две контрольные группы. В экспериментальных группах работа по развитию движений была организована в форме ежедневных физкультурных занятий, которые проводились во все времена года преимущественно на воздухе.

Содержание занятий было определено "Программой воспитания в детском саду". Методика занятий видоизменялась в зависимости от задач и условий их проведения, различного сочетания упражнений и игр. Продолжительность их была 25-35 минут, она соответствовала общему времени работы по развитию движений в контрольных группах. В контрольных группах работа по физическому воспитанию осуществлялась в соответствии с указаниями программы по общепринятой методике. Установленный режим дня не нарушался, программа по всем видам деятельности выполнялась в обоих детских садах.

На разных этапах работы использовались различные методы и методики исследования:

- изучение, обобщение и анализ состояния вопроса в практике дошкольных учреждений Белорусской ССР путем анкетного опроса (96 анкет) и хронометрирования занятий (67);
- педагогический эксперимент с применением педагогических наблюдений и хронометрии, на основе чего составлялись педагогические ха-

рактеристики детей (128), шагометрии (200 случаев) и контрольных упреждений (15052 измерения) для обследования физической подготовленности детей;

- медицинский контроль с использованием соматометрических (1920) и физиометрических (1660) измерений, плантографии (1920 отпечатков) и электротермометрии (240 случаев);

- методы, определяющие объем памяти, внимания, умственную работоспособность, время простой и сложной двигательной реакции (2570 проб);

- киносъёмка основных и спортивных видов движений (192 случая) с последующим анализом техники движений по кинограммам (60 кинограмм).

Собранный материал был подвергнут статистической обработке.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментальная работа в старшей и подготовительной к школе группах показывает, что ежедневные физкультурные занятия, при условии их проведения на воздухе, должны строиться на общедидактических принципах и положениях теории физического воспитания. Непрерывность и регулярность ежедневных физкультурных занятий, прохождение материала от простого к сложному, от легкого к трудному, от освоенного к неосвоенному, открывает широкие возможности для повторения упражнений в различных условиях, что способствует формированию правильных двигательных навыков у детей. При ежедневных занятиях создаются благоприятные условия для осуществления наглядности обучения и активации детей. Это способствует повышению осознанного отношения детей к выполняемым упражнениям и влияет не только на быстроту, правильность и прочность усвоения материала, но и на широкое использование приобретенных умений и навыков в индивидуальной практике самостоятельной двигательной деятельности детей. Процесс обучения на занятиях должен осуществлять-

ся с учетом особенностей каждого ребенка. При этом предусматривается доступность заданий, которые ребенком могут быть выполнены при соответствующей мобилизации физических сил и психического напряжения. Проведение физкультурных занятий ежедневно позволяет постепенно повышать педагогические требования, последовательно увеличивать объем и интенсивность физиологической нагрузки.

Нами установлено, что при проведении занятий на воздухе особую важность приобретает подбор упражнений в связи с целесообразностью их использования в зависимости от сезона года. Это требует перераспределения учебного материала и включения в занятия спортивных видов движений и элементов спортивных игр.

Весь учебный материал следует распределять концентрическим способом, что позволяет повторить упражнения через определенные промежутки времени, но уже с более высокими требованиями к качеству их выполнения. Целесообразно при распределении материала на год предусматривать некоторое количество занятий, которые будут проведены в помещении, а также учесть занятия целиком состоящие из подвижных игр (см. таблицы I и 2).

Особенностью планирования занятий на воздухе является его динамичность: зимой и летом оно более стабильно, осенью и весной в связи с неустойчивостью погоды — более изменчиво. Занятия для проведения в помещении планируются на случаи неблагоприятной погоды в течение всего дня. Они составляют примерно 6% (5,88% — в старшей и 6,32% — в подготовительной к школе группе) от общего числа занятий в год.

В работе показано, что содержание занятий зависит от сезона года. В зимний период детьми осваиваются ходьба на лыжах, катание на коньках и санках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, метание на расстояние и в цель; летом — основные виды движений, эле-

ультатов по всем видам движений у девочек (кроме статического равновесия и прыжков через скакалку) в сравнении с мальчиками свидетельствует о том, что уравнивание двигательного режима содействует сближению результатов мальчиков и девочек в основных и спортивных движениях.

6. Физкультурные занятия на воздухе отличаются довольно высокой интенсивностью физиологической нагрузки, они способствуют расширению функциональных возможностей организма ребенка, улучшают его тренированность. Эти занятия оказывают положительное влияние на физическое развитие, осанку, стопу ребенка, состояние его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечной силы. Систематические упражнения на воздухе обеспечивают также повышение степени закаленности организма детей. Помимо того после этих занятий у детей наблюдалось повышение умственной работоспособности в среднем на 10%, что обеспечивало хорошее усвоение требований по всем разделам программы.

7. Важнейшим результатом систематической ежедневной работы по физическому воспитанию является насыщение самостоятельной двигательной деятельности детей вновь освоенными на занятиях видами движений. Процент использования их в самостоятельной деятельности находится в зависимости от степени овладения ими детьми.

Помимо того ежедневная работа по развитию движений оказывает положительное влияние на воспитание у детей нравственно-волевых качеств и дружеских взаимоотношений, способствует формированию организованного детского коллектива.

8. Положительное воздействие ежедневных физкультурных занятий на воздухе, оказанное на детей в возрасте 5-7 лет, сохраняется, в известной мере, и в период их обучения в первом классе школы, при значительных изменениях в режиме дня детей и определен-

ном снижении их двигательной активности.

9. Впервые разработаны качественные и количественные показатели развития спортивных видов упражнений и элементов спортивных игр для детей 5-7-летнего возраста. Они могут быть использованы в массовой практике дошкольных учреждений в виде ориентировочных требований не только для Белорусской ССР, но и для других союзных республик.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. Воспитание организованности дошкольников через игровые упражнения и подвижные игры. Сб.ст."Нравственное воспитание дошкольника". Минск, изд. "Народная асвета", 1970.

2. К обоснованию ежедневных занятий по физкультуре, проводимых на воздухе с детьми старшего дошкольного возраста. Тезисы докладов Респ. конф., посвященной итогам науч.-исслед. работ в области физической культуры и спорта в вузах БССР за 1970 г. Минск, 1971.

3. О планировании занятий по физической культуре на открытом воздухе в детском саду. "Материалы Всес. науч.-метод. конф. по проблемам физического воспитания в дошкольных учреждениях Крайнего Севера". Норильск, 1971.

4. Развитие движений у детей 5-6 лет при ежедневных занятиях физкультурой, организованных на воздухе. "Материалы Всес. науч.-метод. конф. по проблемам физического воспитания в дошкольных учреждениях Крайнего Севера". Норильск, 1971.

5. Влияние ежедневных физкультурных занятий с детьми 5-7 лет в детском саду на организм ребенка и его физическую подготовленность. Тезисы Всес. науч. конф. "Воспитание и обучение старших дошкольников в детском саду". М., 1971.

6. А.Л.Вайнштейн, В.П.Хур, Л.В.Карманова. Соотношение возрастных и типологических особенностей высшей нервной деятельности детей 6-8 лет и учет их при обучении физическим упражнениям. Тезисы Всес. науч. конф. "Воспитание и обучение старших дошкольников в детском саду". М., 1971.

7. А.Л.Вайнштейн, Л.В.Карманова, В.П.Жур. Типологические особенности высшей нервной деятельности ребенка и его положение в коллективе. Тезисы Всес.науч.конф. "Воспитание и обучение старших дошкольников в детском саду". М.,1971.

8. О влиянии ежедневных занятий физической культурой, проводимых на воздухе, на физическое развитие детей 5-7 лет. Тезисы У науч.конф. по физическому воспитанию детей и подростков. М., 1972.

9. Ежедневные физкультурные занятия на воздухе в детском саду. Тезисы докл. к конф. по вопросам подготовки детей к школе в сельском детском саду. М.,1972.

10. Физкультурные занятия на воздухе с детьми старшего дошкольного возраста. Тезисы докладов "Психолого-педагогические проблемы дошкольного воспитания и подготовки детей к школе". М., изд."Педагогика",1973.

11. Физкультурные занятия летом (на укр.языке) ж."Дошкільне виховання" № 6,1973.

12. Л.В.Карманова, Э.А.Лештобная. Формирование моральных привычек,необходимых первокласснику. (на бел.языке) ж."Народная асвета" № 7,1973

13. Особенности организации физкультурных занятий на воздухе с детьми 7-го года жизни. Научн. сб.,выпуск У "Педагогика и психология",Минск,изд. "Народная асвета",1974.

14. Работа воспитателя по развитию движений в детском саду. Методические рекомендации. Минск,1974.

Подписано к печати 25/УІІ 1975 г. Формат 60х84 1/16.Печ.л.1,5.
Усл.печ.л. 1,39. Уч.-изд.л. 1,07. Тираж 200 экз. Бесплатно.
Заказ 1609. Ротапринт БелНИИТИ. Минск, К.Маркса, 10



* 20504268 *