

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины

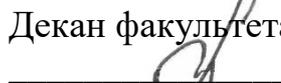
СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 О.Н. Малах
25.04.2025

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 Ю.В. Гапоненок
25.04.2025

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

для специальности

6-05-0112-01 Дошкольное образование

Составители: В.Г. Шпак, Д.О. Шабеко

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета 27.06.2025, протокол № 6

УДК 791.011.3-053.4(075.8)
ББК 74.100.55я73
Т33

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 26.02.2025.

Составители: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **В.Г. Шпак**; преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **Д.О. Шабеко**

Р е ц е н з е н т ы :

кафедра физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ»;
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.И. Новицкий*

Т33 **Теоретические основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста для специальности 6-05-0112-01 Дошкольное образование : учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / сост.: В.Г. Шпак, Д.О. Шабеко. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. – 72 с.**
ISBN 978-985-30-0256-0.

Изложенный в настоящем издании материал предназначен для студентов специальности 6-05-0112-01 Дошкольное образование и будет полезен при проведении лекционных и практических занятий по учебной дисциплине «Теоретические основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста». В УМК представлены теоретические материалы по использованию средств и методов физического воспитания дошкольников, описаны основные формы физического воспитания в дошкольных учреждениях. Рекомендуется для практического использования преподавателями, магистрантами, студентами, а также педагогам дошкольных учреждений, осуществляющим физическое воспитание.

УДК 791.011.3-053.4(075.8)
ББК 74.100.55я73

ISBN 978-985-30-0256-0

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (В.Г. Шпак)	4
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (В.Г. Шпак)	7
Лекция 1. Теория физического воспитания и развития детей дошкольного возраста как научная и учебная дисциплина	7
Лекция 2. Система физического воспитания и развития детей в учреждении дошкольного образования	13
Лекция 3. Средства и методы физического воспитания и развития детей в учреждении дошкольного образования	20
Лекция 4. Методы обучения	25
Лекция 5. Характеристика двигательных способностей дошкольников	31
Лекция 6. Двигательные умения и навыки	36
Лекция 7. Общая характеристика форм организации физического воспитания в учреждении дошкольного образования	42
Лекция 8. Программное обеспечение физического воспитания детей дошкольного возраста	50
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (Д.О. Шабeko)	60
Практические занятия	60
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ (В.Г. Шпак)	63
Вопросы к зачету	63
Примерный перечень тестовых заданий для текущего контроля знаний	64
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (В.Г. Шпак)	67
Учебно-методическая карта учебной дисциплины	67
Список литературы для изучения учебной дисциплины	70

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность учебной дисциплины и ее роль в профессиональной подготовке специалиста. Изучение учебной дисциплины обусловлено рядом факторов. В эпоху научно-технического прогресса потребность в физическом воспитании возрастает, так как человек все более удаляется от естественных условий жизни, необходимых для его нормального развития и существования. Одним из таких условий является двигательная активность, резкое снижение которой неотвратимо отражается на здоровье людей. Физическое воспитание упорядочивает двигательную активность, укрепляет здоровье человека, предупреждает его физическую деградацию.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста: 60–70% детей имеют различные функциональные отклонения, 20% – хронические заболевания различных органов и систем. В условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, повышенных требований к знаниям при поступлении в школу, гармоничное развитие дошкольников невозможно без научно обоснованного исследования их психофизического здоровья, определения факторов риска и выявления эффективных педагогических технологий, повышающих адаптивные возможности детей.

Существует необходимость в научно обоснованных подходах к организации здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении, повышении удельного веса и качества занятий физической культурой, организации мониторинга состояния здоровья детей.

Масштабные исследования, связанные с активизацией возможностей ребенка, инновациями в образовательной практике, позволяют выделять и использовать наиболее эффективные модели, педагогические технологии воспитания, образования и развития ребенка в процессе организованной в дошкольном учреждении физкультурно-оздоровительной деятельности.

Учебная программа по учебной дисциплине «Теоретические основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» предназначена для студентов, обучающихся по специальности 6-05-0112-01 Дошкольное образование.

Целью изучения учебной дисциплины «Теоретические основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» является обеспечение теоретической подготовки студентов к осуществлению процесса физического воспитания детей дошкольного возраста в учреждении дошкольного образования.

Задачи учебной дисциплины:

– расширение представлений студентов о процессе физического воспитания и развития детей, его научно-методическом оснащении в учреждении дошкольного образования;

- усвоение студентами системы знаний об истории становления теории физического воспитания и развития детей дошкольного возраста;
- формирование у студентов понимания приоритетности физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования, готовности реализовывать задачи физического воспитания и развития детей в процессе взаимодействия с субъектами образовательного процесса.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами.

Учебная дисциплина «Теоретические основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» относится к циклу дисциплин государственного компонента модуля «Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста». Для изучения учебной дисциплины «Теоретические основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» необходимы знания по следующим дисциплинам типового учебного плана: «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста», «Основы педагогики», «Детская психология», «Дошкольная педагогика», «Анатомия», «Физиология».

Требования к освоению учебной дисциплины, модуля определены образовательным стандартом общего высшего образования. Ее изучение должно обеспечить формирование у студентов базовой профессиональной компетенции.

БПК – осуществлять процесс физического воспитания и развития воспитанников раннего и дошкольного возраста во взаимодействии с руководителем физического воспитания учреждения дошкольного образования.

В результате изучения учебной дисциплины «Теоретические основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» студент должен

знать:

основные понятия теории физического воспитания и развития детей дошкольного возраста;

научно-теоретические подходы к процессу физического воспитания и развития детей, определяющие формирование культуры здоровья, физической культуры личности ребенка;

методы контроля и оценки использования развивающей предметно-пространственной среды учреждения дошкольного образования;

уметь:

теоретически обосновывать вопросы физического воспитания и развития детей, отражающие педагогические и физиологические аспекты проблемы;

разрабатывать содержание физического воспитания и развития детей, адаптировать его адекватно возрастным и психологическим особенностям ребенка;

преобразовывать информацию в специальные знания;

формировать информационную культуру обучающихся, проектные компетенции;

осознанно и самостоятельно планировать профессиональную деятельность;

осмысленно строить профессиональную карьеру;

находить оптимальные решения инновационного характера;

быть способными воплотить свои замыслы в инновационный проект и реализовать его;

системно совершенствовать образовательный процесс;

формировать у обучающихся способность к построению собственной образовательной траектории;

иметь навык:

владения ключевыми понятиями, раскрывающими сущность физического воспитания и развития детей дошкольного возраста;

создания условий, способствующих физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста;

контроля и оценки использования развивающей предметно-пространственной среды;

поиска нового (информации, идей и т.п.), методикой анализа и адаптации знаний к своим профессиональным потребностям.

В рамках образовательного процесса по учебной дисциплине «Теоретические основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» студент должен приобрести не только теоретические знания по специальности, но и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Лекция 1

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

1. Предмет изучения и преподавания.
2. Ведущие понятия теории физического воспитания.
3. Источники и этапы развития теории физического воспитания.
4. Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании.
5. Методы исследования в теории физического воспитания.

Предмет изучения и преподавания

Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний, которая определяет уровень профессиональной деятельности в области физического воспитания.

Каждая область знаний как конкретная научная и учебная дисциплина обладает своим, только ей присущим предметом изучения, т.е. объектом и субъектом исследования.

Накопленные в результате изучения сведения формируются в определенную систему и образуют особую учебную дисциплину – предмет преподавания.

В науке о физическом воспитании под объектом исследования понимается тот или иной изучаемый педагогический фактор (система физических упражнений, методы обучения и др.), а под субъектом – человек, его реакция на выполнение упражнений.

Предметом изучения **теории** физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса.

Под общими закономерностями понимаются такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения: детей и взрослых, начинающих заниматься физическим упражнениями и квалифицированных спортсменов.

Предметом изучения **методики** физического воспитания является установление частных закономерностей физического воспитания и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе, имеющем конкретную направленность (методики общей и профессиональной физической подготовки, методика спортивной подготовки и т.д.).

Внутри каждой из этих методик существуют частные методики. Разнообразие их соответствует типовым разновидностям контингента занимающихся: их возрасту, полу (методика физического воспитания дошкольников, школьников, женщин и др.).

Как теория, так и методика физического воспитания не могут существовать и развиваться изолированно. Теория физического воспитания представляет развивающуюся систему наиболее современных научных положений, отражающих суть физического воспитания. Методики создают базу для теоретических обобщений и реализуют общие закономерности в систему педагогических рекомендаций.

Таким образом, все выше сказанное обусловило существование обеих учебных дисциплин под одним названием – ТМФВ.

По характеру предметов изучения она входит в систему педагогических наук и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами.

Ведущие понятия теории и методики физического воспитания

Предмет изучения и преподавания любой дисциплины раскрывается в ее понятиях.

Основными понятиями теории и методики физического воспитания являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт» и другие.

Понятие «*физическая культура*» относится к понятию «культура» как частное к общему. Другими словами, физическая культура является частью общей культуры народа.

Физическая культура есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей; под духовными – специальные научные и практические достижения.

Физическое воспитание – есть педагогическая система физического совершенствования человека.

Воспитание есть область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

Отличительные же особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

Обучение движениям имеет своим основным содержанием *физическое образование*, т.е. системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Развитие физических качеств – есть целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных нагрузок, связанных с выполнением физических упражнений).

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «*физическая подготовка*». Имея, по существу, аналогичный смысл, вторым термином пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей *физической подготовленности*.

Физическая подготовленность есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых для определенного вида деятельности.

Физическую подготовку делят на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на создание широких общих предпосылок успеха в самых различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности, избранной в качестве объекта углубленной специализации.

Спорт. Ядро спорта, основу его особенностей составляет специальная соревновательная деятельность, т.е. деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической

культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Непосредственная цель соревновательной деятельности в спорте – достижение возможно высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, применяемых условно за критерий достижений.

Таким образом, *спорт* (англ. sport – игра, развлечение) – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Наряду с этими основными понятиями теории и методики физического воспитания используются и другие, знание которых необходимо для нашей дальнейшей работы.

Физическое развитие – употребляется в двух значениях.

Первое: физическое развитие – это физическое состояние человека в данный момент (Пример: физическое развитие школьника – слабое);

Второе: физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания (Привести пример о влиянии занятий ФК на физическое развитие организма человека).

Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий ему наилучшую приспособляемость к жизни, труду и защите Родины (в нашей стране – это Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь).

Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания

Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания следующие:

– практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях родила стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе построить систему управления физическим совершенствованием человека;

– практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизнеспособность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методики физического воспитания к разработке новых положений;

– прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и разных эпох;

– результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных областях знаний;

– постановления Правительства о состоянии и путях совершенствования ФК в нашей стране.

В своем развитии теории и методики физического воспитания прошли несколько *этапов*:

Первый этап – этап эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм. Человек получал их в результате повседневной деятельности. Накопление эмпирических знаний привело человека к осознанию эффекта «упражняемости» и к познанию способов передачи опыта. Это явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений, а с ними и физического воспитания (метание дротиков в цель перед охотой – культовый характер упражнений).

Второй этап – этап создания первых методик физического воспитания – охватывает периоды рабовладельческих государств, античности и средних веков. Создавались эти методики опытным путем. Философы, педагоги и врачи еще не знали закономерностей деятельности организма человека, не могли объяснить механизм воздействия физических упражнений, поэтому судили об эффективности занятий физическими упражнениями по «внешним» результатам (человек становился выносливее, сильнее, приобретал новые для себя умения). Пример, система Древней Греции, которая объединяла в единую систему определенные средства, а также методы обучения и развития силы, выносливости и др. В средние века количество методик возрастает и появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию.

Третий этап – интенсивного накопления теоретических знаний о физическом воспитании – охватывает период с эпохи Возрождения (XIII век) до конца XIX века. Развитие науки о человеке о его воспитании и обучении, о его лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности человеческого воспитания. Правда, сведения эти были еще разрозненными, ибо рождались внутри самостоятельных наук (философии, педагогики, медицины), так сказать, попутно. Попутно, но по необходимости, т.к. представители этих научных дисциплин понимали, что многие «собственные» проблемы невозможно решить без учета роли физического воспитания в жизни человека.

Уже в эпоху Возрождения педагоги-гуманисты и социалисты-утописты рассматривали физическое воспитание как обязательную часть воспитания в целом. Примером разработки системы физических упражнений внутри общепедагогической системы служит «Суставная гимнастика», созданная для развития двигательных способностей у детей швейцарским педагогом-демократом И.Г. Песталоцци (1746-1827г.г.). В XVIII веке анатомами проводятся исследования в области биомеханики физических упражнений, а в XIX веке появляются работы о физическом воспитании.

Именно на этом этапе была заложена основа теории физического воспитания, которая стала оформляться как самостоятельная область научных знаний с конца XIX века.

Четвертый этап – этап создания теории и методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в нашей стране – охватывает период с конца XIX века и до 30-40-х годов XX века. Он характеризуется интенсивным развитием специальных исследований проблем физического воспитания, что объяснялось возросшим влиянием физической культуры на многие области общественной жизни. Наиболее ярким представителем ученых в области физического воспитания был П.Ф. Лесгафт (1837-1909г.г.). Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии, ТМФВ являлись наиболее прогрессивными, а поэтому легли в основу современной теории методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины. Существенный вклад в создание теории и методики физического воспитания внесли Сеченов И.М., Павлов И.П., Крестовников А.Н., Зимкин Н.В., Фарфель В.С. и др.

Пятый этап – этот этап характеризуется интенсивным развитием науки о физическом воспитании. Проблемы физического воспитания решаются комплексно целыми коллективами ученых, специализированными научными и учебными учреждениями. Обилие фактического материала, открытие новых закономерностей привело к дифференциации ранее единой научной и учебной – ТМФВ. Появляются новые дисциплины: организация физической культуры, биомеханика физических упражнений и др.

Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании

Практика физического воспитания в процессе своего исторического развития обусловила проявление ряда специальных научных дисциплин, призванных глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности, давать знания о наиболее эффективных средствах и методах направленного воздействия на развитие человека и тем самым освещать путь практике. К настоящему времени сложился целый комплекс таких дисциплин, объектом которых служат как сам процесс физического воспитания (его различные стороны и в общем виде), так и непосредственно связанные с ним явления. Эти дисциплины можно подразделить на две группы:

1. Дисциплины гуманитарного характера, направленные на познание социальных закономерностей развития физического воспитания, его истории и организации в обществе, содержания и форм построения в целом, или анализирующие процесс физического воспитания и его воздействие на человека в отдельных социально-педагогических и психолого-педагогических аспектах. К этой группе полностью либо в основной части относятся такие дисциплины, как: социология, история и организация физической культуры, общая теория физического воспитания и ее методические приложения, теория и методика спорта (общие основы и частные дисциплины по видам спорта), а также специализированные отрасли психологии (психолого-педагогические основы физического воспитания, психология спорта) и некоторые другие.

2. Биологические и смежные естественнонаучные дисциплины, которые отражают те или иные закономерности функционирования и развития организма в условиях физического воспитания и устанавливают естественнонаучные, медицинские и гигиенические предпосылки его рационального осуществления. Сюда относятся: специализированные отрасли морфологии, физиологии, биофизики, биохимии, медицины и гигиены, в частности динамическая анатомия, физиология и биомеханика физических упражнений, врачебно-физкультурный контроль и физкультурно-прикладная гигиена.

Большинство этих научных дисциплин раскрывает отдельные стороны, закономерности или условия физического воспитания, что важно и необходимо для глубокого проникновения в его сущность. Однако, какими бы подробными и значительными ни были факты, получаемые частными науками, они не создают достаточно полного представления о физическом воспитании в целом.

Такое целостное отражение призвана обеспечивать общая теория физического воспитания.

В ряду перечисленных дисциплин она представляет собой наиболее обобщающую систему знаний о физическом воспитании.

Таким образом, теория физического воспитания является синтезирующей наукой, сводящей воедино данные других наук, имеющих значение для понимания общих закономерностей физического воспитания, но интегрируя частные данные других наук, она не сводится к ним, т.к. эти частные данные интересуют ее лишь постольку, поскольку они помогают познавать общие закономерности физического воспитания как целостного, педагогического по своей определяющей сути процесса, направленного на совершенствование человека.

Методы исследования в теории и методике физического воспитания

В теории физического воспитания, как и в большинстве других научных дисциплин, проводятся исследования двух типов: 1) собственно-теоретические и 2) опытные

(включающие постановку эксперимента или непосредственное изучение явлений в естественных условиях). Для объективной оценки и анализа полученных результатов применяют методы обработки полученных результатов (методы математической статистики).

I. Собственно-теоретические (методы теоретического анализа и обобщения).

Теоретическое исследование протекает в форме логических операций (индукции и дедукции, логического и логико-математического моделирования, анализа и синтеза и т.д.), для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. Его черпают в значительной мере из литературных и документальных источников. При этом используют ряд специальных способов анализа и обобщения фактических данных.

а) способы анализа и обобщения **литературных** данных

В отыскании необходимой научной информации помогает вспомогательная дисциплина – *библиография*, занимающаяся описанием и систематизацией печатных изданий (библиографией называют также сами систематизированные списки, перечни литературы).

Библиография делится на текущую (посвященную описанию вновь вышедшей литературы) и ретроспективную (обзорную, итоговую, дающую сводку литературы по какому-либо вопросу за прошедший более или менее длительный промежуток времени).

Библиографическая характеристика печатных изданий дается чаще всего либо в виде библиографического описания, либо в виде реферата (краткого изложения содержания научной работы и полученных результатов).

б) анализ и обобщение **документальных** материалов.

К документальным материалам относятся специально составленные в научных целях анкеты и опросные листы. Они отличаются друг от друга лишь объемом ответов: в анкетах вопросы ставятся так, что отвечают на них очень кратко, например, «да» или «нет»; в опросном листе ответы даются в развернутой, описательной форме.

Анкеты и опросные листы применяются обычно для первоначального знакомства с состоянием дела.

Многие факты находят свое отражение в различных документах, составляемых обычно с практической, а не научной целью – планы, дневники занятий, протоколы соревнований и пр. Однако, анализ таких документов может явиться ценным методом научного исследования.

II. Опытные методы или методы педагогического обследования.

В эту группу входят методы регистрации отдельных характеристик процесса физического воспитания, не связанные с вмешательством исследователя в ход этого процесса.

а) *педагогическое наблюдение* имеет отличительные черты:

– четко обозначен предмет наблюдения;

– разработана система фиксации наблюдаемых фактов (специальные протоколы, условные обозначения при записи и т.п.).

Широко распространенными методами фиксации при наблюдении являются:

▪ *хронометрирование* (определение времени, затрачиваемого тех или иных действий);

▪ *пульсометрия* (физиологическая кривая динамики пульса);

▪ *регистрация параметров движений*: в зависимости от времени, необходимого для получения данных, выделяют методы срочной информации (зеркало, газоанализаторы и др.) и методы отставленной информации (кино и фотосъемка).

б) *экспериментальные методы*.

Эксперимент – метод научного исследования, в котором явления и условия, интересующие исследователя, прямо или косвенно находятся под его воздействием и контролем.

ВИДЫ ЭКСПЕРИМЕНТОВ



Естественный эксперимент характеризуется настолько незначительными изменениями обычных условий обучения и воспитания, что они могут быть даже не замечены участниками эксперимента.

Модельный эксперимент характеризуется значительным изменением типичных условий физического воспитания, что позволяет изолировать изучаемое явление от побочных влияний.

Лабораторный эксперимент характеризуется строгой стандартизацией условий, позволяющей максимально изолировать исследуемых от влияния изменяющихся условий окружающей среды.

При решении педагогических задач его роль сводится к подсобной (в плане разработки физиологических и психологических вопросов).

Эксперимент может быть направлен либо на выявление определенных фактов или зависимостей (*абсолютный эксперимент*), либо на сравнение каких-нибудь показателей (*сравнительный эксперимент*).

Из математических методов в исследовании по физическому воспитанию исследуются методы математической статистики: коэффициент корреляции, ранговая корреляция по Спирмену; факторный анализ, t – критерий Стьюдента и др.

Лекция 2

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. Физическое воспитание как социальная система.
2. Принципы системы физического воспитания в нашей стране.
3. Основы системы физического воспитания.
4. Основные направления системы физического воспитания
5. Задачи физического воспитания.

Физическое воспитание как социальная система

Физическое воспитание представляет собой социально обусловленный, педагогически организованный процесс овладения ценностями физической культуры.

Социальная обусловленность физического воспитания заключается в том, что в ходе его достигается социально значимая цель, т.е. цель, которая является существенно важной как для развития самого человека, так и для прогресса общества в целом. Кроме того, это означает, что физическое воспитание протекает в рамках определенной социальной организации, которая располагает необходимыми возможностями для обеспечения интересов общества в этом направлении.

Такая социальная организация носит название *системы*.

Система физического воспитания представляет собой упорядоченную относительно цели деятельности совокупность элементов физической культуры.

Как и в любой другой социальной системе, в физическом воспитании можно выделить: 1) определенный состав и структурную организацию образующих его элементов; 2) функции; 3) характер взаимосвязи с другими системами общества.

В состав системы физического воспитания могут войти самые различные элементы физической культуры, т.е. любые факторы материальной и духовной культуры, связанные с «производством» физически совершенных людей. Однако, неотъемлемыми ее элементами становятся только те, которые имеют непосредственное отношение к физическому воспитанию. Без них система не может существовать как единый социальный организм (управление, кадры, научное обеспечение и т.д.).

В процессе деятельности между элементами системы устанавливаются определенные связи. Образующие основу структуры системы.

Главным фактором существования всякой системы является ее функционирование.

Функции выражают объективно присущие системе возможности в преобразовании человека, природы и общества. В функции системы физического воспитания входит деятельность по обеспечению физического совершенствования людей.

Различают внешние и внутренние функции.

Внешние функции системы физического воспитания направлены на людей. Их объект – человек; предмет – здоровье, физические силы и способности людей. Внутренние функции – это взаимодействие элементов системы, обеспечивающих внешнее функционирование (обеспечение физкультурными кадрами, помещениями, финансирование и т.д.). Здоровый человек несет больше пользы обществу.

Система физического воспитания тесно связана с другими системами общества: экономикой, культурой, наукой, политикой.

Будучи одной из сфер проявления общественных отношений она развивается под влиянием изменений, происходящих во всех сферах общественной жизни (современный период). Ей присущ конкретно исторический характер. Именно поэтому она выступает и как вид и как тип общественной практики.

Как вид отражает специфику данного вида воспитательной деятельности, как тип – несет в себе все основные свойства социальной системы общества.

Принципы системы физического воспитания в нашей стране

а) *Принцип оздоровительной направленности* обязывает педагога так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Реализуется этот принцип путем выполнения основных требований:

- Средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями детей;

- Врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементов учебно-воспитательного процесса;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды – все это следует учитывать при организации каждого занятия физическими упражнениями.

б) *Принцип всестороннего развития личности.*

В физическом воспитании этот принцип предусматривает выполнение двух основных требований: 1) решение задач физического воспитания должно осуществляться в органической связи с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием; 2) содержание физического воспитания следует планировать таким образом, чтобы обеспечивалось согласованное и соразмерное развитие всех физических способностей, достаточно разностороннее формирование двигательных умений и вооружение специальными знаниями.

в) *Принцип связи с трудовой и оборонной практикой* выражает прикладную направленность всей системы воспитания, призванный воспитывать всесторонне подготовленных людей «которые умеют все делать». Получение человеком всесторонней подготовки удовлетворяет не только его личные потребности, но и запросы общества.

Связь физического воспитания с жизнью отражена в физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Реализация этого принципа осуществляется через выполнение следующих требований: 1) содержание физического воспитания должно предусматривать формирование, прежде всего, жизненно важных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках, плавании и т.п. Это требование воплощено в содержании физкультурно-оздоровительного комплекса РБ и учебных программах по физическому воспитанию; 2) всесторонним физическим воспитанием необходимо создавать настолько широкую подготовленность человека. Чтобы его общий уровень физической работоспособности позволял осваивать самые разнообразные трудовые и военные действия; 3) максимально использовать занятия физическими упражнениями для трудового и патриотического воспитания.

Для реализации принципов необходимы определенные условия, т.е. соответствующая экономическая, материально-техническая, социальная и культурная база. Практическая деятельность по их реализации должна быть адекватна этой базе. В противном случае прокламируемые принципы могут превратиться в утопические призывы.

Основы системы физического воспитания

Социально-экономические основы.

Система физического воспитания тесно связана с другими социально-экономическими системами общества: экономикой, политикой, наукой и культурой. Будучи одной из сфер проявления общественных отношений, происходящих в данных системах.

Объективной основой этих связей является включенность системы физического воспитания в общественное производство. Однако, воздействие на общественное производство она оказывает косвенным путем. Система не участвует непосредственно в создании общественного продукта. Но она оказывает на эту сферу опосредованное воздействие через субъекта производственных отношений – человека.

Своими различными формами система физического воспитания включена во все основные виды социальной деятельности человека. Система физического воспитания удовлетворяет не только его биологические потребности в движении, но и социальные – формирование личности, совершенствование общественных отношений (физкультурная и спортивная деятельность подчиняется строгим правилам и нормам поведения).

Реализуя свои воспитательно-педагогические функции, система физического воспитания способна решать задачи нравственного, эстетического, трудового и интеллектуального развития.

Система физического воспитания является развитой сферой экономических отношений.

Будучи сложной по своему организационному строению (сочетание принципов государственного и общественного руководства), она сочетает в себе и различные по происхождению источники финансирования и материально-технического обеспечения: государственный бюджет, общественные фонды, средства предприятий, профсоюзов, кооперативных обществ, спонсорская помощь и др.

В экономическом плане система выступает как **отрасль** народного хозяйства, включающая в себя развитую сеть производств материального и нематериального характера. В сфере материального производства труд работников отрасли имеет материальную, вещественную форму: спортивные сооружения, инвентарь, обувь, одежда. Но эта сфера носит обслуживающий характер по отношению к главной сфере системы физического воспитания – непроизводственной, направленной на физическое совершенствование человека.

Правовые основы.

Система физического воспитания опирается на определенную совокупность нормативных актов, регулирующих ее функционирование. Эти акты имеют различную юридическую силу (законы, постановления, указы, инструкции). Особое место среди них занимает Конституция, в которой закреплено право людей на физическое воспитание. Имеются и другие нормативные документы, определяющие деятельность организаций и учреждений, обеспечивающих физическое воспитание (детские сады, школы, ПТУ, вузы и т.д.).

Методические основы.

Методические основы раскрываются в закономерностях физического воспитания и соответствующих им рекомендаций по реализации принципов обучения и воспитания, а так же по использованию средств, методов и форм организации занятий в каждой социальной группе населения.

В методических основах выражается характерная черта системы физического воспитания – ее научность. Исходные теоретические положения и способы их практической реализации разрабатываются с опорой на фундаментальные науки (философию, социологию, педагогику, психологию, биологию и др.) целым комплексом специализированных теоретических и спортивно-педагогических наук.

Программно-нормативные основы.

Программно-нормативные основы раскрываются в трехступенчатой системе взаимосвязанных нормативных требований к уровню физической подготовленности и физического образования населения.

1) Единые государственные программы физического воспитания определяют обязательный минимум физического воспитания, осуществляемый в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, в средних специальных и высших учебных заведениях.

В этих программах установлены основные средства физического воспитания и нормативные требования к показателям физической подготовленности и физического образования с учетом возраста, пола и типа учебного заведения.

2) Физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь является программно-нормативной основой требований к физической подготовке людей. Комплекс охватывает лица обоего пола в возрасте от 7 до 17 лет. Часть средств и некоторые нормативные требования комплекса входят в единые государственные программы физического воспитания. В этом проявляется их взаимообусловленность.

Поступательное развитие системы физического воспитания сопровождается изменением содержания, структуры и нормативных требований физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

В соответствии с возрастными возможностями нормативные требования возрастают в каждой очередной ступени.

Нормативные требования каждой ступени определяют, во-первых, количественные критерии достижений в некоторых наиболее важных для человека действиях (бег, прыжки и пр.); во-вторых, круг жизненно важных двигательных умений, необходимых человеку для полноценной жизнедеятельности; в-третьих, объем теоретических сведений о правилах личной и общественной гигиены.

3) Единая спортивная классификация является высшей заключительной ступенью программно-нормативной основы системы физического воспитания. Она устанавливает единые для всех спортивных организаций страны принципы и правила присвоения спортивных разрядов и званий, а также единые в каждом виде спорта нормативные требования к подготовленности спортсменов. Главное назначение спортивной классификации состоит в том, чтобы содействовать массовости спорта, всестороннему воспитанию спортсменов, повышению качества их подготовки и на этой основе достижению высших спортивных результатов.

Состав видов спорта и нормативные требования в отдельных видах спорта пересматриваются примерно через каждые четыре года, как правило, в первый послеолимпийский год. Таким образом, создается требуемая перспектива развития каждого вида спорта к очередным Олимпийским играм.

В спортивной классификации предусмотрены два вида нормативных требований: разрядные нормы для видов спорта, в которых результаты оцениваются по объективным показателям (в мерах времени, веса, расстояния и т.п.), и разрядные требования для видов спорта, в которых достижение оценивается по факту и значению победы, одержанной в соревновании лично или в составе команды (бокс, спортивные игры и др.).

В Положении о Единой спортивной классификации предусмотрены правила, обязывающие спортсменов повышать свою теоретическую подготовку и общую физическую подготовку. Это создает условия для всестороннего развития человека и устанавливает преимущество с физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь.

Организационные основы.

Организационная основа систем физического воспитания представляет собой сочетание *государственных и общественных* форм управления.

Государственная форма управления осуществляется государственными органами и учреждениями на основе единых программ.

Основными звеньями государственной формы руководства и осуществления физического воспитания являются:

- Министерство народного образования (детские сады и ясли, средние школы, ПТУ, ССУЗы, вузы);
- Министерство обороны (военные части и подразделения, военные училища, институты, академии);
- Министерство здравоохранения (физкультурные диспансеры, поликлиники [ЛФК], здравницы);
- Министерство культуры (клубы, Дома и Дворцы культуры, парки культуры и отдыха);
- Комитет по физической культуре и спорту (ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР).

Общественно-самодетельная форма организации и руководства направлено на массовый охват физическим воспитанием на самодеятельных началах всех возрастных контингентов населения.

К ним относятся: профсоюзы, оборонные организации (ОСТО – бывший ДОСААФ), спортивные клубы, спортивные общества (ДСО – «Динамо», «Спартак» и др.).

Основные направления системы физического воспитания

Преимущественное решение тех или иных педагогических задач позволяет выделить три основных направления в физическом воспитании:

1. Общее физическое воспитание.

Общее физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности в учебной или трудовой деятельности. В соответствии с этим содержание физического воспитания ориентировано на овладение жизненно важными двигательными действиями, согласованное и соразмерное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности. Оно осуществляется в дошкольных учреждениях, на уроках физической культуры, в общеобразовательной школе, в секциях (группах) ОФП и группах физкультурно-оздоровительного комплекса РБ, в группах здоровья и др.

2. Физическое воспитание с профессиональной направленностью.

Физическое воспитание с профессиональной направленностью призвано обеспечивать тот характер и уровень физической готовности, который необходим человеку в конкретном виде трудовой или военной деятельности (в этом значении говорят о специальном физическом воспитании космонавта, монтажника-высотника и др.).

Содержание физической подготовки всегда обусловлено требованиями конкретного вида профессиональной деятельности. Поэтому физические упражнения для занятий подбираются такие, которые в наибольшей степени содействовали бы формированию трудовых умений, соответствовали условиям настоящей и будущей трудовой деятельности. Физическая подготовка осуществляется в специальных средних, высших учебных заведениях и в армии.

3. Физическое воспитание со спортивной направленностью.

Физическое воспитание со спортивной направленностью обеспечивает возможность специализироваться в избранном виде физических упражнений и достигать в них максимальных результатов. Физическое воспитание, направленное на подготовку к высоким достижениям в избранном виде спорта, называют **спортивной тренировкой**.

Спортивная тренировка вместе со спортивной ориентацией и отбором, теоретическими занятиями спортсменов, восстановительными мероприятиями и т.п. составляют то, что принято называть спортивной подготовкой.

В спортивной тренировке условно выделяют отдельные ее стороны, в том числе физическую подготовку, которая обеспечивает высокий уровень функциональных возможностей организма и укрепления здоровья спортсмена для максимальных достижений в избранном виде спорта.

Все три направления подчиняются единой цели, общим задачам и принципам системы физического воспитания.

Задачи физического воспитания

Оздоровительные задачи.

Данная группа задач решается по следующим направлениям:

1. Закаливание (постепенность, осторожность, систематичность).

При закаливании необходимо учитывать то, что у детей дошкольного возраста повышенная теплоотдача, так как величина поверхности кожи у ребенка на 1 кг веса в 3 раза больше, чем у взрослого человека.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование рациональной осанки.

Значимость этого направления огромна в дошкольный период, т.к.:

- а) опорно-двигательный аппарат легко поддается деформации;
- б) скелет в большей степени составляет хрящевая ткань;
- в) костная ткань имеет малую плотность и состоит на 70% из воды у новорожденного, на 20% – у 4-летних детей и лишь к 6–7-летнему возрасту стенки костей достигают толщины, обеспечивающей довольно высокую сопротивляемость механическим воздействиям.

Эти свойства плюс слабость связок и мускулатуры влияют на формирование осанки, вызывая повышенную вероятность ее нарушений (по статистическим данным нарушение осанки до 5 лет наблюдается у 15,1% дошкольников, а с 5 до 7 лет – у 17,3%).

3. Содействие повышению функциональных возможностей других систем организма.

Особое внимание следует уделить дыхательной системе, т.к. относительное потребление кислорода у детей больше, чем у взрослых в 2,5–3 раза на единицу живой массы и в 1,5 раза на единицу поверхности тела, что, вероятно, связано с активными обменными процессами, происходящими в дошкольном возрасте.

Образовательные задачи решаются по нижеследующим направлениям.

1. Формирование основных, жизненно важных двигательных умений и навыков.

Примерная схема формирования двигательных умений и навыков выглядит следующим образом:

2,5–3 мес. – формировать умение поднимать и удерживать голову;

2,5–5–6 мес. – формировать умение выполнять элементарные движения руками, а также движения, подготовительные к ползанию;

6–9 мес. – формировать умение ползать, самостоятельно садиться, стоять;

к 1 году – научить ходить, влезать и слезать на высоту, целенаправленно садиться и вставать;

2–3 года – формировать основы естественных навыков в ходьбе, беге, лазании, перелазании, метании и катании на 3-х колесном велосипеде;

5–6 лет – обучать прыжкам в высоту с разбега, метанию вдаль с места, ходьбе на лыжах и спуску с невысоких гор, катанию на коньках, на 2-х колесном велосипеде, плаванию.

2. Развитие качеств, обеспечивающих более рациональное выполнение движений: ритмичности, согласованности, ориентировки в пространстве, способность уравнивать тело и рассчитывать усилия;

3. Привитие навыков личной и общественной гигиены;

4. Формирование первоначальных знаний, связанных с занятиями физическими упражнениями.

Воспитательные задачи реализуются по следующим направлениям:

1. Умственное – развитие памяти, внимание, образности, развитие речи.

2. Трудовое – навыки самообслуживания при гигиенических процедурах и на занятиях физическими упражнениями. Развитие качеств, необходимых в труде; знание о свойствах предметов и др.

3. Нравственное – умение вести себя в коллективе, уважение к другим детям и старшим, честности. Формирование навыков культурного поведения – вежливости и аккуратности.

4. Эстетическое – воспитание эстетических чувств, вкусов, умение замечать красоту во внешнем облике, в движениях и поступках, в природе.

Лекция 3

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. Физическое упражнение (понятие).
2. Содержание и форма физических упражнений.
3. Общее понятие о технике физических упражнений.
4. Характеристики движений.
5. Педагогические классификации физических упражнений.
6. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
7. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.

Физическое упражнение (понятие)

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двоякое значение. Им обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых, процесс неоднократного воспроизведения данных действий, в соответствии с методическими принципами физического воспитания

Эти два значения термина «упражнение» не только взаимосвязаны, но и частично совпадают.

Однако, в первом случае идет речь о том, чем (посредством чего) воздействуют на физическое состояние человека в процессе физического воспитания; во втором же – о том как (каким методом) осуществляется это воздействие.

Чтобы не смешивать эти значения, вводят терминологическое уточнение: в первом случае пользуются термином «физическое упражнение», во втором – термином «метод упражнения».

Таким образом, *физическим упражнением* называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Не каждое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, составляют физические упражнения.

Физические упражнения имеют характерные признаки.

1. Физическим упражнением решается педагогическая задача (другими словами говоря, физическое упражнение направлено «на себя», на свое личное физическое совершенствование), трудовым действием – решается производственная задача (т.е. действие направлено на предмет производственной деятельности).

2. Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, которые, с одной стороны, наиболее эффективно воздействуют на организм человека, с другой – позволяют показать наивысшую результативность. Трудовое действие выполняется в соответствии с закономерностями производства.

3. Только системы физических упражнений создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении. Трудовые действия в силу своей специализации не в состоянии оказывать разностороннего влияния на физическое совершенствование человека.

Содержание и форма физических упражнений

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (т.е. движения, операции) и те основные процессы, которые разворачиваются

в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы сложны и многообразны, они могут рассматриваться в различных аспектах.

В психолого-физиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные (т.е. управляемые умом и волей) движения, в отличие от «невольных», безусловно рефлекторных движений, протекающих машинообразно.

При выполнении физического упражнения всегда предполагается сознательная установка на достижение конкретного результата (эффекта), соответствующего тем или иным задачам физического воспитания. Реализация этой установки связана с активной мыслительной работой (предвидением результата и оценкой условий его достижения, разработкой программ действия и выбором способа его выполнения, управлением движениями, волевыми усилиями).

Функциональные сдвиги, происходящие во время выполнения упражнения, стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей и совершенствования его структурных свойств (мускулатура, физиологические показатели и др.) (в качестве примера – явление суперкомпенсации)

При рассмотрении содержания физических упражнений с педагогической точки зрения особенно важным является то, что они целенаправленно развивают способности человека в единстве с формированием определенных умений и навыков.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру (построение, организацию).

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом. (Например, соотношение различных энергетических [аэробные и анаэробные] процессов существенно отличаются при беге на короткие и длинные дистанции).

Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений, т.е. то, что относится к понятию техники физических упражнений.

Общее понятие о технике физических упражнений

В каждом произвольном двигательном акте есть двигательная задача (т.е. осознаваемая конкретная цель движения) и способ, каким данная задача решается. Во многих случаях одна и та же двигательная задача может быть решена несколькими способами (например, преодолеть высоту можно и с прямого, и с косого разбега, отталкиваясь ближней к планке или дальней от нее ногой и т.д.), причем среди них существуют, как правило, относительно менее эффективные и более эффективные.

Те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть *техникой* физических упражнений (от греческого корня «техн» – искусство, искусство).

Таким образом, термин «техника» относится не ко всяким, а лишь к относительно эффективным формам физических упражнений, рационально сформированным с учетом закономерностей движений.

Степень эффективности техники физических упражнений не остается неизменной. Она непрерывно совершенствуется и обновляется за счет физического совершенствования самого человека, общественной практики физического воспитания, а также инвентаря и оборудования. (пример, прыжка в высоту – яма с песком одним способом, поролоновая яма и др.)

Различают основу техники движений, и ее определяющее звено и детали.

Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Определяющее звено техники – это наиболее решающая, важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. (В прыжках – отталкивание; в метании – финальные усилия).

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных людей и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей (например, в беге с барьерами одни перепрыгивают барьеры, а другие – наступают на них).

Характеристики движений

Пространственные характеристики.

К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся **положение тела** и **траектория** (путь) движения частей тела.

Положение тела.

Необходимость выделения в течение физических упражнений «положения тела» как самостоятельного компонента объясняется его большим и многообразным значением в рациональной организации движений, которое достигается:

- правильным исходным положением, предшествующим началу движения;
- сохранением нужной позы в процессе самого движения.

Исходное положение принимают с целью создать наиболее выгодные условия для начала движения.

Эффективность многих физических упражнений часто зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от определенной, наиболее выгодной позы в процессе движений (горизонтальное положение пловца, низкая посадка конькобежца и т.д.).

Траектория движения (путь). В самой траектории выделяют: форму, направление и амплитуду.

По форме траектории различают прямолинейные и криволинейные.

Направление движения определяются по отношению к собственному туловищу (руки вверх, вперед и т.д.) или внешними ориентирами (метание через веревку, кусты). Различают основные (вверх-вниз, вперед-назад, влево, вправо), вращательные (вперед, назад, влево, вправо) и промежуточные (вполоборота направо и т.д.) направления.

Амплитуда движения – это размах движения. Движения слишком большой амплитуды называют – размашистыми, движения с малой величиной пути – называют мелкими.

Временные характеристики.

К временным характеристикам относятся **длительность** и **темп** движений.

Длительность. Длительность положений и движений играет существенную роль в изменении деятельности организма. Изменяя длительность выполнения упражнений (время бега, продолжительность статистических напряжений и др.), можно регулировать общий объем нагрузки.

Темп движений. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений или количество движений в единицу времени. (например, темп ходьбы – 120–140 шагов в мин., и др.) Темп движений зависит от массы движущейся части (например, темп движения пальцев рук и туловища).

Пространственно-временные характеристики.

Скорость движения – характеризует быстроту перемещения тела (или точки, например, ОЦТ) в пространстве в единицу времени.

Определяется скорость отношением длины пути ко времени, затраченному на преодоление этого пути.

Ускорением называют изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным и отрицательным.

Движения, совершаемые без резких изменений скорости, называют плавными.

Движения, которые начинаются сразу с больших скоростей, и движения неравномерно-ускоренные и неравномерно-замедленные называются резкими.

Динамические характеристики.

Силы, влияющие на движение тела человека, можно разделить на **внутренние** и **внешние**.

К внутренним силам относятся:

- а) активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;
- б) пассивные силы ОДА – эластичные силы мышц;
- в) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями (Положение натянутого «лука» при метаниях).

К внешним относятся силы, действующие на тело человека извне. При выполнении физических упражнений внешними силами являются:

- а) сила тяжести собственного тела;
- б) силы реакции опоры;
- в) силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противник в борьбе, партнер по акробатике).

Ритмическая характеристика.

Ритм движений – временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий.

Обязательным условием ритма являются наличие в данном движении сильных, акцентированных в каком-либо отношении моментов, и смена, чередование различных интервалов времени. Таким образом, ритм является комплексной характеристикой движений, выражающей соразмерность их элементов по усилиям, по времени и в пространстве.

Для двигательного ритма характерно различное время соотношения сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения.

Педагогические классификации физических упражнений

I. Классификация физических упражнений по признаку *исторически сложившихся систем физического воспитания*. По этой классификации физические упражнения делятся на 4 группы:

- Гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений.

- Игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия.

- Туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности.

- Спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

II. Классификация физических упражнений по признаку *особенностей мышечной деятельности* (или признаку преимущественных потребностей в проявлении физических качеств, или признаку преимущественного влияния на развитие физических качеств).

- скоростно-силовые упражнения, которые требуют от занимающихся проявления максимальных усилий за относительно короткий отрезок времени (бег на короткие дистанции, прыжки и т.д.).

- физические упражнения, требующие проявления выносливости.

- Физические упражнения требующие проявления координации движений при строгой регламентации условий выполнения (прыжки в воду, акробатика и т.д.)

- Физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (игры, единоборства).

III. Классификация физических упражнений по их значению для *решения образовательно-задач*.

- основные (или соревновательные) упражнения

- подводящие упражнения, т.е. действия, облегчающие освоение основного упражнения благодаря наличию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений.

- Подготовительные упражнения, т.е. действия, способствующие развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения.

IV. Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.

Данная классификация предусматривает выделение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.

V. Классификация физических упражнений по видам спорта.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания

Результативность физического воспитания достигается использованием всей системы средств, однако, наибольший удельный вес в решении задач обучения и воспитания приходится на долю физических упражнений. Обусловлено это рядом причин:

1. Среди всех видов педагогической деятельности только в физическом воспитании предметом обучения являются действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося и выполняемые ради усвоения самих действий.

2. Физические упражнения воздействуют не только на морфо-функциональное состояние организма, но и на личность выполняющего их (например, социологический портрет представителей различных видов спорта).

3. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности (И.М. Сеченов «Все внешние проявления мозговой деятельности... могут быть сведены на мышечные движения»)

4. Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания, его научных и практических достижений.

5. Физические упражнения могут удовлетворять природную потребность человека в движениях.

О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания

Такие природные факторы, как *солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды*, могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

В процессе физического воспитания названные оздоровительные силы природы используются в двух направлениях:

1. Как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (проведение занятий на открытом воздухе и др.), когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействия физических упражнений.

2. При организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания), в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом, они выступают как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления.

Одним из основных результатов целесообразного использования естественных факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание человека.

Гигиенические факторы обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Лекция 4 МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Понятие метод, его назначение и использование.
2. Требования к выбору методов.
3. Классификация методов.
4. Словесные методы обучения.
5. Наглядные методы обучения.
6. Практические методы обучения (метод строго-регламентированного упражнения и метод частично-регламентированного упражнения).

Понятие метод, его назначение и использование.

Греч. *metodos* – способ изложения.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается методами включения детей в планируемый вид работы.

Поэтому, *метод обучения*, правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода – это его целенаправленность на оптимальное решение педагогических задач.

Наряду с термином «метод» употребляется термин «прием».

Прием – это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав различных методов обучения. (Например, «жесты» – являются приемом наглядного метода. «Страховка» – прием практического метода).

Между методами и методическими приемами существует тесная взаимосвязь. Так, во время рассказа педагог может демонстрировать упражнение.

Показ диапозитивов, в этом случае, это прием.

Приемом служит «зеркальный» показ упражнений.

Метод обучения устанавливает виды деятельности учителя и учеников, определяет, как должен идти процесс обучения, какие действия должен выполнять педагог и ребенок.

Под *методикой* же следует понимать совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

Требования к выбору методов

Применение того или иного метода влечет соблюдение ряда требований:

1. Научная обоснованность метода, с точки зрения теории познания и учении о высшей нервной деятельности.

2. Соответствие поставленной задачи обучения. Здесь прежде всего следует учитывать конкретность задач, поскольку, только конкретная задача может определить метод (например: воспитание силы не методом же слова, а практическим).

3. Обеспечение воспитывающего характера, т.е. метод должен не только обеспечивать эффективность процесса обучения, но и соответствовать требованиям решения задач воспитания.

4. Опора на всю систему принципов обучения, соответствие с индивидуальной подготовленности учеников, соответствие условиям занятий.

Следует отметить, что ни один из методов нельзя считать универсальным. Методы дополняют и обогащают один другого. Поэтому необходимо пользоваться системой методов обучения, учитывая в каждом конкретном случае их сильные и слабые стороны.

Классификация методов

В науке, в настоящее время, имеются различные подходы к классификации методов обучения. Так, если за основу берутся источники познавательной информации (слово, чувственный образ, практическое действие), то методы подразделяются на три группы – словесные, наглядные, практические. Если принимают во внимание деятельность педагога и деятельность обучающегося, то различают:

– методы преподавания

– методы учения

Методы классифицируют в зависимости от дидактических целей:

– методы сообщения новых знаний

– методы закрепления и др.

В зависимости от условий и форм организации учебной работы выделяют:

– индивидуальные

– коллективные

– на физкультурных занятиях

– вне физкультурных занятий (прогулки, экскурсии).

Однако, следует отметить, что классификация, в основе которой лежит один какой-нибудь признак, страдает односторонностью и поэтому является неудовлетворительной.

Для действительно научной классификации нужен системный подход, целостный.

Таковой можно считать систему, предложенную Бабанским Ю.К. Данная система включает три группы методов:

1. Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности.

– Перцептивные методы (чувственные), т.е. словесные, наглядные, практические.

– Логические – методы, отражающие логику изложения учебного материала и восприятия его обучающимися.

– Гностические – т.е. объяснительно-репродуктивные, исследовательские, поисковые.

– Кибернетические – т.е. методы управления и самоуправления учением.

Между методами данной группы имеется взаимосвязь. И при выборе конкретного метода, учитель не может упустить один из других указанных подходов.

2. Методы стимулирования и мотивации учения, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

3. Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (устный, письменный, машинный, программированный и т.д. опрос).

При выборе тех или иных методов следует знать, что выбор зависит от:

- цели занятий
- особенности учебного предмета
- возраста и подготовки детей
- условий учебной работы
- личностных качеств педагога

Стереотипные действия педагога, равно как и чрезмерное включение в занятия обилия приемов равно опасны.

Словесные методы

Особенностью данных методов является воздействие через вторую сигнальную систему, опосредованное воссоздание действительности в понятиях, умозаключениях ребенка.

Кроме того, при помощи слова устанавливаются взаимоотношения с детьми, ставятся задания, оцениваются результаты, подаются команды.

Слово несет не только смысловую функцию, при помощи которой выражается содержание предмета, но также и эмоциональную функцию, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

При использовании словесных методов необходимо строго учитывать их особенности и пользоваться следующими рекомендациями:

Слово должно соответствовать задачам обучения. Так, в начальном обучении используют слово для предварительного ознакомления с упражнением.

В процессе же углубленного разучивания слово помогает описать детали техники данного упражнения.

Слово помогает выявить взаимосвязь между отдельными двигательными действиями и активизировать внимание на отдельных моментах, главных усилиях при выполнении упражнения.

В данном случае применяют (и раз, и два), отдельные возгласы типа «Руки!», «Бедро!» и др. Слово должно быть образным. Это повышает наглядность и перекидывает мост от имеющегося жизненного опыта ребенка к существу выполняемого упражнения, действия. Здесь, однако, необходимо учитывать возрастные особенности детей и их жизненный опыт.

Почти все разновидности методов использования слова являются общепедагогическими, хотя и имеют некоторую специфическую особенность при освоении двигательных действий.

1. Так рассказ – наиболее распространенный метод, является устным описанием процессов и явлений, а также разбор действий занимающихся. Чаще всего применяется при организации игровой деятельности. Бывает кратким при ознакомлении с новым действием и подробным при детальном изложении.
2. Объяснение и пояснение, обычно отвечают на вопрос «Почему?», «Как?». Они применяются как по ходу демонстрации двигательного действия, так и в период выполнения действия и направлены на углубление восприятия, исправления движений.

3. Беседа – способствует узнать мысли и соображения детей, повысить активность и оценить выполненную работу. Разбор отличается от беседы тем, что выполняется всегда после выполненного задания, может проводиться как педагогом, так и обоюдно – педагогом и ребенком, решая эффективно воспитательные задачи.
4. Команда и указание – это словесное воздействие, отличающееся повелительной формой. Относятся к числу основных приемов косвенного управления, указания выступают часто в виде инструкций. Команды в детском возрасте применяют с ограничениями.
5. Словесные оценки (в виде одобрения или неодобрения) являются одним из способов текущей коррекции действий, помогают вовремя устранить отклонения от правильного выполнения действия, мотивируют ребенка.
6. Подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп движений. Однако, используется на начальных этапах обучения ограниченно, чтобы не поставить в жесткие рамки индивидуальные особенности детей. Подсчет учит отличать один темп от другого и может видоизменяться по ходу занятия.

Метод слова используется в целях самообучения в виде самоприказов, самоподсчета, самопроговаривания, самообдумывания результатов и хода выполнения двигательной деятельности.

Наглядные методы обучения

Наглядное восприятие способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению, повышая интерес к изучаемым двигательным действиям.

В виду сильно развитой способности к подражанию, особенно важна наглядность при обучении детей.

В то же время, необходимо знать, что наглядное восприятие лишь тогда действительно, когда воспринимаемое понято, осознанно детьми и побуждает их к активным действиям.

В противном случае, наглядность может оказаться лишь занимательной иллюстрацией, превращая детей в пассивных зрителей.

Методы наглядности подразделяются на методы:

1. Натуральной наглядности
2. Опосредствованной наглядности
3. Образной наглядности

Натуральный показ направлен, в основном, на обучение путем подражания, где должны учитываться следующие факторы:

- Готовность ребенка к подражанию, т.е. наличие возможностей выполнить показываемое действие (наличие предварительных умений и развития физических качеств)
- Полнота представлений об объекте подражания
- Интерес к двигательному действию
- Желание и стремление выполнить наблюдаемое действие

Натуральный показ – это демонстрация действия в целом, по частям, в обычном и замедленном темпе.

Наряду с достаточно полной содержательной стороной, натуральный показ обладает высокой эмоциональностью (красиво и эффектно выполненный элемент надолго остается в памяти, небрежный – вызывает негативную реакцию).

Первый показ должен давать целостное представление о технике исполнения упражнений.

При натуральном показе можно использовать детей в следующих случаях:

1. педагог по состоянию здоровья не может демонстрировать упражнение, а ребенок имеет достаточно высокий уровень подготовки.
2. Снять страх у занимающихся перед выполняемым действием
3. Показать существенные ошибки
4. Когда педагогу неудобно и показывать и объяснять одновременно

К демонстрации, как натуральной, так и опосредованной применимы следующие требования:

1. Отбор материала должен осуществляться в соответствии с целями и задачами занятия. Необходимо определить когда нужна натуральная, а когда опосредованная наглядность. Материал должен выдаваться постепенно, а не весь сразу, чтобы не падал интерес к демонстрации.
2. Проверить состояние демонстрируемых средств
3. Необходимо разъяснить цель демонстрации, объяснив ее содержание
4. Контролировать четкость восприятия действия детьми
5. Формулировать выводы (желательно самими детьми)

Виды опосредованной наглядности.

1. Рисунки, фотографии – действия в целом, так и его фазы. В изготовлении таких пособий необходимо учитывать возрастные особенности детей.
2. Предметно-модельная – муляжи, модели. – позволяет просмотреть упражнение в замедленном темпе.
3. Кино- и видеосъемка – позволяет увидеть действия в замедленном темпе.
4. Световая и звуковая сигнализация – создают необходимые зрительные ориентиры (например, о начале и окончании работы и т.д.)

Они могут составлять программу «обратной связи» о выполняемом движении, т.е. свидетельствовать о точности выполнения отдельных элементов, их качестве.

Кроме этого, могут применяться различные средства для создания мышечного чувства (это ограничители, тренажеры принудительного характера).

Практические методы обучения (метод строго регламентированного упражнения и метод частично регламентированного упражнения)

Практические методы связаны непосредственно с активной двигательной деятельностью. Данные методы можно подразделить на две группы:

1. Методы, направленные на освоение двигательных действий;

К ним относятся: метод целостного разучивания упражнения и метод разучивания по частям (или его еще называют целостно-раздельный метод обучения).

2. Методы, главным образом, способствующие развитию двигательных качеств.

К этой группе относятся методы частично регламентированного упражнения и строго регламентированного упражнения.

Правда, строго делить методы на данные группы нельзя, поскольку они взаимосвязаны.

Практические методы в процессе разучивания движений.

- I. Метод целостного разучивания упражнения применяется:

- Если действие просто для исполнения
- Когда сложные действия невозможно разделить без нарушения его структуры
- Применяется на заключительном этапе обучения любому двигательному действию, (т.е. он следует за методом разучивания по частям).

При опробовании нового действия, если оно не сопряжено с риском и высокой трудностью.

- II. Метод разучивания по частям.

Используется тогда, когда действие поддается расчленению на самостоятельные элементы.

При данном методе облегчается процесс усвоения двигательного действия. Создаются благоприятные условия для контроля за качеством частных двигательных действий (элементов) и овладение в целом протекает по этому в более легких условиях. Изучение по частям создает условия для своевременного обнаружения и устранения ошибок в движениях и их соединениях.

Богатство подводящих упражнений, видимость постепенного продвижения и цели обучения вызывает у обучаемых здоровый эмоциональный эффект.

Однако, следует помнить, что только грамотное, целесообразное расчленение способствует настоящему успеху обучения.

Необходимо также помнить, что не целесообразно каждый отдельный элемент изучаемого упражнения доводить до уровня навыка. Это может привести к косности изучаемого действия.

Методы, способствующие развитию двигательных качеств

I. Методы строго регламентированного упражнения

Методы данной группы характеризуются, прежде всего, многократным выполнением упражнений в условиях строгой регламентации, а именно:

- Строгого состава движений и их связи между собой;
- Строго нормированной нагрузки;
- В строгом регулировании интервалов отдыха и порядке чередования отдыха и нагрузки.

В качестве примера здесь можно привести ряд методов:

1. Метод стандартного упражнения (повторный, непрерывный, интервальный)
2. Метод переменного упражнения (прогрессирующий, нисходящий, варьирующий метод)
3. Комбинированные методы – повторно-переменный
4. Метод круговой тренировки (непрерывный и интервальный)

II. Методы частично регламентированного упражнения

К данным методам относятся игровой и соревновательный.

Для **игрового** метода характерны:

- Сюжетность действий
- Разнообразие способов достижения целей (выигрыша), так как существуют различные пути к цели во время игры.
- Возможность комплексного применения различных двигательных действий.

Важная особенность игры – это эмоциональность и ограниченная возможность дозировки нагрузки.

Данные факты особенно следует учитывать при работе с детьми.

Во время игры дети могут перенести без затруднений гораздо большую нагрузку, чем ту, которую можно дать в обычных занятиях.

Кроме того, игра представляет большие возможности к инициативе, находчивости, творчеству и способствует существенному развитию ловкости, быстроты ориентировки в пространстве.

Соревновательный метод. Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте.

Важная черта соревнований – это сопоставление сил в борьбе за первенство, за достижение высокого результата.

Фактор соперничества, награды и поощрения победителей создают высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения физических упражнений. По

сравнению с другими методами, соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию.

Однако, необходимо умелое педагогическое руководство, чтобы соревнование несло нравственную роль. В корне необходимо устранять грубость, чванство и чрезмерное честолюбие.

Лекция 5

ХАРАКТЕРИСТИКА

ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

1. Сила и особенности ее развития у дошкольников.
2. Быстрота и особенности ее развития у дошкольников.
3. Выносливости и особенности ее развития у дошкольников.
4. Гибкость и особенности ее развития у дошкольников.
5. Понятие о ловкости.

Сила и особенности ее развития у дошкольников

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышцы могут проявлять силу:

- Без изменения своей длины (статический, изометрический режим);
- При уменьшении длины мышцы (преодолевающий, миометрический режим.);
- При удлинении мышц (уступающий, полиометрический режим).

Это деление можно считать за классификацию силовых способностей.

Виды силовых способностей:

- Собственно силовые – проявляется в статических режимах и медленных движениях
- Скоростно-силовые («динамическая сила») – выявляется в быстрых движениях (с/и)
- Взрывная сила – способности проявлять большие величины силы в наименьшее время (отталкивание в прыжках, финальное усилие в метаниях)

Для сравнения силы людей различного веса пользуются понятием *относительной силы*, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса.

Силу, которую проявляет человек в каком-то движении, оцененную без относительно к собственному весу, называют *абсолютной*.

Относительная сила определяется отношением абсолютной силы к собственному весу.

Для развития силовых способностей применяют следующие методы:

1. Повторное поднятие неопредельного веса (30–50% от максимального) до выраженного утомления – метод «до отказа».
2. Поднятие предельного веса (95–100% от максимального)– метод максимальных усилий.
3. Поднятие около предельного веса (на 20–30 % меньше тах.) – метод динамических усилий.
4. Метод изометрических напряжений – статический метод.

Средствами развития силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, т.е. силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на 3 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве внешнего сопротивления используют:

- а) вес предметов;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивление упругих предметов (пружинный эспандер, эластичный резиновый бинт);
- г) Сопротивление внешней среды (бег по песку, по снегу, по воде и др.).

2) Упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, наклоны и т.д.).

3) Упражнения в самосопротивлении.

Особенности развития силы у дошкольников.

При развитии силы у дошкольников учитываются следующие особенности их организма:

- а) Слабость мышц;
- б) Недостаточная регуляция мышц нервной системой;
- в) Преобладание тонуса мышц сгибателей над мышцами разгибателями.

Поэтому упражнения для развития силы в основном направлены на укрепление крупных мышечных групп и выпрямление позвоночника (преимущественно за счет общеразвивающих упражнений).

Динамические упражнения должны предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение (различные упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании).

Гармоничному развитию мышечной силы способствуют упражнения с набивными мячами. Чередование быстрого сокращения мышц при броске и расслабление после выполнения движения способствуют совершенствованию

Нервно-мышечной регуляции, развитию мышц и тем самым скоростно-силовых способностей.

Уровень развития собственно силовых способностей определяется с помощью кистевой становой динамометрии.

Скоростно-силовые способности измеряются с помощью прыжка в длину с места и метания на дальность (мешка с песком весом 150 г).

Взрывная сила определяется с помощью сложных приспособлений (различного рода платформ, соединенных с компьютером) и только в спортивной практике.

Быстрота и особенности ее развития у дошкольников

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

- а) Латентное (скрытое) время двигательной реакции;
- б) Скорость одиночного движения, не отягощенное внешним сопротивлением;
- в) Частота (темп) движений.

Латентное время двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных.

Простая реакция – это ответ заранее определенным движением на ожидаемый (известный) сигнал (например, реакция бегуна на выстрел стартового пистолета).

Сложные реакции – разделяются на реакции выбора (ответ определенным движением на один из нескольких сигналов – например, увеличение скорости бега по хлопку, а замедление – по свистку) и реакции на движущийся объект (это соответствующее ответное действие на передвигающийся объект – например, действия игроков на броски мячом в п/и «Охотники и утки»).

Скорость одиночного движения характеризуется перемещением отдельного звена тела на заданное расстояние с минимальной затратой времени (укол в фехтовании).

Частота движений – максимальное количество движений за единицу времени.

Основными методами развития быстроты являются:

1. Метод повторного упражнения.
2. Метод переменного упражнения (с чередованием ускорений и замедлений).
3. Игровой.
4. Соревновательный.

Особенности развития быстроты у дошкольников.

Стремление к быстрым движениям, отмечающееся у детей дошкольного возраста, обусловлено главным образом особенностями развития нервно-мышечной системы, кратковременностью и быстрой сменой процессов возбуждения и торможения, повышенной чувствительностью к утомлению, неготовностью к проявлению предельных, максимальных усилий.

Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. Необходимо чередовать упражнения в быстром и медленном темпе. Причем упражнения, которые используются для развития быстроты, должны быть знакомы детям и относительно хорошо освоены ими.

На занятиях можно использовать бег из усложненных стартовых положений (лежа, спиной по направлению движения, с корточек и др.).

Развитию быстроты способствуют высокоподвижные игры и эстафеты.

Для определения уровня развития быстроты используют бег на 10 м на время.

Выносливость и особенности ее развития у дошкольников

Физическое качество выносливость тесно связано с утомлением. Утомление – это вызванное работой временное снижение работоспособности.

Выносливость – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

- Любая деятельность человека связана с расходом энергии. Непосредственным источником энергии при мышечной работе является АТФ в мышцах. Содержание АТФ в клетках относительно невелико и довольно постоянно, а расходуемые запасы должны быть немедленно восстановлены, ибо в противном случае мышцы теряют способность сокращаться.

Восстанавливается АТФ двумя путями:

1. Бескислородный (анаэробный) – расщепление креатин-фосфата и гликогена.
2. Дыхательный (аэробный) – с участием кислорода расщепляются белки, жиры и углеводы.

Специальная выносливость – выносливость к определенной деятельности, избранной как предмет специализации (выносливость прыгуна, выносливость в силовых упражнениях и др.).

К ведущим физическим способностям, выражающим качество выносливости, относят выносливость к нагрузкам в максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зонах мощности нагрузок. Все эти способности имеют общий измеритель – предельное время работы до начала снижения ее интенсивности.

Основными средствами развития выносливости в условиях *максимальных* нагрузок являются циклические упражнения, продолжительность которых не превышает 5–10 с (бег 10–15 м с максимальной скоростью). Эти упражнения выполняются повторным методом, сериями.

Основными средствами развития выносливости в условиях *субмаксимальных* (околопредельных) нагрузок являются циклические и ациклические упражнения, выполняемые повторным методом. Интенсивность нагрузки при этом составляет 75–95% от тах, а продолжительность упражнений от 20 с до 1,5 мин.

Выносливость в условиях *больших* нагрузок развивается с помощью циклических упражнений (бег, плавание, лыжи и др.), выполняемых с интенсивностью 65–70% от тах. Основным методом является игровой, а также метод строго регламентированного упражнения.

Выносливость в условиях *умеренных* нагрузок развивают с помощью продолжительных циклических упражнений. Одной из особенностей развития выносливости в этих условиях является необходимость длительного выполнения упражнения. Основным методом – метод непрерывного упражнения.

Особенности развития выносливости у дошкольников.

Детям дошкольного возраста более всего свойственна общая выносливость. Наиболее целесообразным для развития выносливости являются бег со средней скоростью, бег трусцой, продолжительное выполнение подскоков и прыжков, подвижные игры. Развитие выносливости осуществляется в процессе спортивных упражнений – лыжи, езда на велосипеде, плавание.

Определение уровня развития выносливости проводят по расстоянию в метрах, которое ребенок смог пробежать за 30, 60 или 90 с в зависимости от возраста.

Гибкость и особенности ее развития у дошкольников

Под гибкостью понимают морфо-функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – это гибкость, проявляемая в результате собственных мышечных усилий.

Пассивная гибкость – выявляется путем приложения к движущейся части тела внешних сил (тяжести, усилий партнера и т.д.).

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием факторов ЦНС (эмоциональность – увеличивает гибкость). Существенное значение в ограничении подвижности имеет возбуждение (стремление и сокращению) растягиваемых мышц, имеющее охранительную природу.

Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды: при повышении $t^{\circ}\text{C}$ гибкость увеличивается.

На гибкость влияет и суточная периодизация. Так в утренние часы гибкость значительно снижается, а с 10 до 11 и с 15 до 16 часов выявлены наибольшие величины гибкости.

Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки.

Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной увеличиваются.

Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движений.

Данные упражнения делятся на две группы:

1. Активные упражнения.
 - а) однофазные и пружинистые
 - б) маховые и фиксированные
 - в) с отягощениями и без отягощений.
2. Пассивные упражнения.

Особенностью развития гибкости у дошкольников является то, что опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, поэтому на физкультурных занятиях следует ограничиться ОРУ -ми. Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие гибкости позвоночника).

Измерение уровня развития гибкости проводится с помощью прибора Е.П. Васильева или размеченной планкой с фиксатором.

Ребенок, стоя на гимнастической скамейке плавно наклоняется вперед до предела (выполняется 2 попытки).

Отметка «0» – на уровне верхнего края скамейки. Все цифровые отметки от «0» вверх будут со знаком «-», а вниз – со знаком «+».

Понятие о ловкости

Ловкость – качество, позволяющее правильно решать двигательные задачи, которые возникают неожиданно и требуют немедленного решения.

Это качество определяется тонким взаимодействием силы, быстроты и выносливости.

Основа ловкости – подвижность двигательного навыка. Поэтому, у кого хорошая ловкость, тот быстро и качественно осваивает новые движения.

Для развития ловкости необходимы упражнения, имеющие высокую трудность в координационном отношении.

Ловкость многогранное качество, но можно выделить 3 основных ее проявления:

1. пространственная точность движений.
2. точность движений, осуществляемых в сжатые сроки,
3. упражнения, выполняемые быстро и качественно в новых, изменяющихся условиях или при помехах движению.

Ловкость отличается *специфичностью* (пример с гимнастом и баскетболистом).

Ловкость воспитывается, в основном, теми физическими упражнениями, которые являются специфичными для избранного вида спорта. Но вместе с тем, существуют методы, носящие общий характер для воспитания ловкости.

Наиболее применяемые группы упражнений и методик для развития ловкости:

1. Необычные исходные положения для выполнения упражнений.
2. «Зеркальное выполнение упражнений – в др. сторону.
3. Изменение скорости и темпа выполнения упражнений.
4. Изменение площади, в пределах которой выполняется упражнение.
5. Изменение способа выполнения упражнения (плавание разными способами).
6. Усложнение упражнений посредством добавочных заданий (бег с доставанием предметов).

7. Создание непривычных условий путем использования упражнений на местности (бег через канавы, лужи).

8. Соревнования в новых условиях.

9. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения на ловкость быстро утомляют, поэтому их необходимо проводить в начале основной части занятия. Интервалы отдыха – до восстановления. Проводить упражнения на ловкость необходимо на каждом уроке, но объем не должен быть большим. Важно в процессе ловкости вести измерения ее роста (путем тестов).

Уровень развития ловкости определяется с помощью ходьбы по гимнастической скамейке на время (для 3-летних детей); с помощью ходьбы по гимнастической скамейке на время, перешагивая предметы, расположенные на расстоянии 40 см друг от друга (для 4-летних детей); с помощью ходьбы по гимнастической скамейке на время, перешагивая предметы высотой 20 см и расположенные на расстоянии 40 см друг от друга (для 5-летних детей).

Лекция 6 ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

1. Определение понятия навык. Разновидности навыков.

2. Формирование навыка.

3. Деавтоматизация навыка.

4. Перенос двигательных навыков.

5. Образование двигательного навыка.

6. Структура обучения двигательным действиям.

Определение понятия навык. Разновидности навыков

В настоящее время известно два типа осознания выполняемой деятельности:

1. когда осознается большей частью техническая сторона деятельности.

Человек, впервые приступая к деятельности, обращает внимание на все составляющие ее элементы.

2. наблюдается тогда, когда выполняемая деятельность в какой-то мере освоена и осознается главным образом ее цель, т.е. основное внимание направлено на результат частных действий, движений.

При этом есть возможность лучше сочетать отдельные элементы деятельности и выполнять ее точнее и быстрее благодаря навыкам.

Навык – это способность в процессе целенаправленной деятельности выполнять составляющие ее частные действия **автоматизированно**, без специально направленного на них внимания, но под контролем сознания.

Качество навыков различно из-за различной способности автоматизировано выполнять частные действия данной деятельности.

Навыки делятся на:

1. Умственные (сенсорные) – это навыки восприятия, сравнения (музыкальный слух, глазомер, чтение показаний приборов)

2. Волевые навыки – это навыки дисциплины, подавления эмоций

3. Двигательные (моторные).

Процесс физического воспитания связан, в основном, с формированием двигательных навыков, о которых мы будем вести речь ниже.

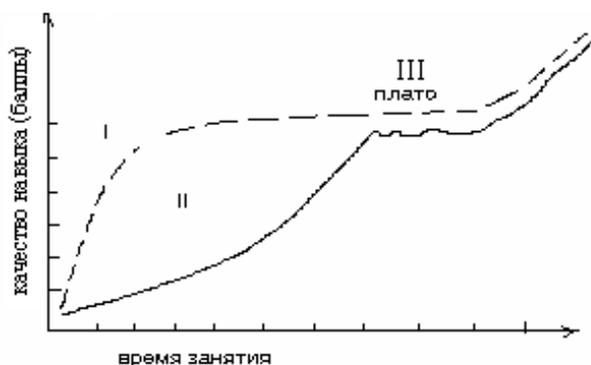
В зависимости от условий, в которых двигательные навыки формировались, выделяют:

1. Сформированные и несформированные.
2. Молодые и старые.
3. Простые и сложные.
4. Разрозненные и комплексные.
5. Шаблонные и гибкие.

Формирование навыка

Навыку присуще: постепенность и неравномерность его формирования.

А.Ц. Пуни представил графически пофазное формирование навыка.



- I – отрицательное ускорение
- II – положительное ускорение
- III – плато

Особенности формирования навыка

1. Формирование двигательного навыка с «отрицательным ускорением». Заключается в крутом подъеме кривой в начале обучения, далее он замедляется и становится незначительным. Человек быстро осваивает основу действия, а детали осваивает длительно в последующем. Такой тип формирования навыка наблюдается при освоении простых двигательных действий, когда элементарные движения осваиваются быстро.

2. Формирование двигательного навыка с положительным ускорением. Формирование идет с большой трудностью (ошибки, недостатки и т.д.). Затем кривая прироста качества навыка резко возрастает. Такой вид формирования навыка характерен для сложных двигательных действий, когда внешне незаметные качественные изменения дают в последствии большой прирост (скачок).

3. Плато – временная задержка в прогрессировании формирования двигательного навыка.

Возникновение плато двояко:

Во-первых, это может быть результатом причин тормозящих ход развития навыка (например, не хватает физической подготовленности, болезни и т.п.);

Во-вторых, может возникнуть при изменении структуры навыка (например, при внесении новых приемов его выполнения).

«Плато» может выражать внутренние перестройки при переходе к выполнению действия более совершенным способом. Такой переход не сразу сказывается на качественном результате, т.к. мешают еще старые связи, старые приемы. Поэтому и навык как бы останавливается перед новым качественным подъемом.

Длительность задержки зависит от мастерства педагога; от применяемых методов и средств; от внутренних механизмов перестройки организма.

Деавтоматизация навыка

Деавтоматизация – это постепенное затухание навыка при перерыве в деятельности. Этот процесс проходит медленно и в обратном порядке автоматизации.

В первую очередь затухают сложные по психологической структуре (координации), сенсорные навыки и только потом двигательные.

Выражается это в ухудшении результата, в допущении целого ряда ошибок, нарушении координационной связи между движениями, теряется красота и экономичность движений. Однако, многие навыки полностью не разрушаются (езда на велосипеде, плавание). Повторив их, происходит восстановление навыка на высоком уровне (что свидетельствует о стойкости следовых явлений в коре головного мозга).

Ухудшение навыка может возникнуть при снижении уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма (возраст и условия тренировки).

Перенос двигательных навыков

Положительный перенос наблюдается тогда, когда ранее освоенные двигательные действия помогают (способствуют) освоению новых, более сложных видов движений.

На положительном переносе основана вся система использования подводящих упражнений при изучении сложных двигательных действий.

Поэтому положительное влияние переноса необходимо учитывать при определении последовательности обучения движениям, так, чтобы структура движений одних действий подходила и была сходна с другими.

Отрицательный перенос (интерференция) наблюдается тогда, когда ранее освоенные действия мешают освоению новых.

Причины отрицательного переноса:

1. Различие в ведущих звеньях движения при сходстве в дополнительных звеньях;
2. Наличие тормозных рефлексов там, где их не следовало бы иметь (например, при плавании на спине голову поднимают вверх, чего не должно быть; при выполнении упражнений на высоте срабатывает рефлекс самосохранения, выражающийся в скованности движений и др.).

Образование двигательного навыка

Формирование навыка рассматривается с физиологической и психолого-педагогической сторон. Все сведения об образовании двигательного навыка можно рассмотреть согласно 6 разделов:

I. Основная направленность образования двигательного навыка.

Этой направленностью является процесс создания прочной системы согласования напряжения (возбуждения) и расслабления (торможения) мышц в соответствии с правильной структурой двигательного навыка – т.е. создание динамического стереотипа.

Но динамический стереотип хорош для стандартных, стереотипных условий. Человек должен предвидеть в каждой изменяющейся ситуации какой стереотип применить. Это предвидение называется *экстраполяцией*. Чем богаче у человека двигательный опыт, чем больше сформировано аварийных стереотипов, тем шире диапазон экстраполяции.

II. Схема образования условного двигательного рефлекса (навыка), состоит из звеньев:

1. Анализаторы – воспринимающее звено
2. Аfferентные нервные волокна (чувствительные). Передают раздражитель от анализатора к двигательному центру.
3. Двигательный центр (как регулирующее и контролирующее звено). Он воспринимает и перерабатывает возбуждение от органов чувств и посылает по двигательным нервам (эффektorным) сигналы возбуждения или торможения к органам движения (мышцам)
4. Мышцы (исполнительное звено) получают сигналы возбуждения или торможения от двигательных нервов с последующим воспроизведением сокращения или расслабления.

5. После выполнения движения по афферентным нервам передаются обратные сигналы в ЦНС о выполненном действии, его точности, качестве.

Обратная связь обеспечивает точность контроля коры за выполненным движением при формировании навыка.

III. Условия образования двигательного навыка.

1. Сознательное отношение – заинтересованность и активность в овладении навыка

2. Учет влияния индивидуальных особенностей (психических, морфологических, физиологических)

3. Степень совершенства механизмов безусловных рефлексов и наличие запасов условных рефлексов как основа успешного образования новых двигательных навыков.

4. Оптимальная сила, точность и системность условных раздражителей.

Сила. Отклонение от пределов условного раздражителя вызывает условное торможение и затрудняет двигательный навык.

Общее торможение возникает от длительного применения одного раздражителя. Внешнее торможение возникает быстро в результате внезапного действия постороннего раздражителя.

Поэтому в начале образования двигательного навыка нужно ограничить неожиданность нового раздражителя – т.е. создать стереотипные постоянные условия.

С установлением прочности навыка постепенным включением разнообразных раздражителей исключается возможность возникновения внезапного внешнего торможения.

Прочность в образовании двигательного навыка достигается повторностью и обязательным подкреплением – оценкой точности исполнения движения. необходимым условием является этапная последовательность образования нового двигательного навыка, а так же повышение уровня деятельности вегетативных функций организма, обеспечивающих возможность выполнения необходимых действий.

IV. Условные раздражители при образовании двигательного навыка.

1. Слово – воздействие на слуховой анализатор имеет решающее значение в создании правильного представления о новом двигательном действии. Словесное объяснение определяет сознательное отношение человека при образовании навыка.

2. Показ – воздействует на зрительный анализатор, ускоряет процесс образования навыка. Вначале показ вызывает воспроизведение движений на основе подражания. При повторном выполнении движений по показу в сочетании со словом способствует более точному анализу движений.

3. Внешние силы (тяжести, инерции, сопротивление, реактивная) воздействуют на двигательный, вестибулярный и кожный анализаторы.

Взаимодействие внешних сил и внутренних (мышечные усилия) – способствуют созданию правильных представлений о двигательном действии, что необходимо для образования двигательных навыков.

4. Пространственно-временные соотношения – являются условными раздражителями для всех анализаторов.

Пространство, время, ритм, темп – позволяют правильно соотносить, ощущать движение человеком.

Точное воспроизведение движений с правильными пространственно-временными соотношениями определяет совершенное владение двигательным навыком.

V. Деятельность анализаторов при образовании двигательного навыка.

1. Слуховой – воспринимает словесное объяснение, ритм движений, внешние звуковые сигналы.

2. Зрительный – уточняет направление, амплитуду, скорость движения по отношению к определенным предметам (ориентирам).

3. Двигательный – воспринимает механическое воздействие внешних сил, отвечая соответствующим усилиям мышц, уточняя направление, амплитуду, скорость, отправляя соответствующие сигналы в двигательные центры, обеспечивая согласованную деятельность двигательного аппарата.

4. Вестибулярный – воспринимает механические воздействия внешних сил в зависимости от положения, направления и скорости движения головы. Мышечный тонус.

5. Кожный – механические и температурные действия внешней среды на мышечные усилия, функциональную деятельность организма в целом.

VI. Последовательность образования навыка (физиологические фазы двигательного навыка).

1. В первой фазе происходит иррадиация возбуждения в больших полушариях головного мозга.

2. Во второй фазе происходит концентрация возбуждения и торможения. Может преобладать иррадиация возбуждения. Характеризуется неустойчивостью согласования возбуждения и торможения.

3. Третья фаза. Стабилизация возбуждения и торможения на основе согласованного протекания возбуждения и торможения во всех звеньях условно-рефлекторной связи.

Структура обучения двигательным действиям

I. Этап ознакомления с двигательным действием.

Главной задачей является создание у обучающихся представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия, и побуждение к сознательному и активному овладению действием.

Обучение начинается с формирования представлений о двигательных действиях, условно выделяя в этом процессе три взаимосвязанных звена:

1. Осмысливание задачи обучения;
2. Составление проекта ее решения;
3. Попытка выполнить двигательное действие

II. Этап начального разучивания.

Главная задача этого этапа – обучить основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным.

Для выполнения подобной задачи необходимо, во-первых, устранить излишнее напряжение при выполнении движений, во-вторых, предупредить возникновение ненужных движений или устранить их, в-третьих, добиться освоения общего ритма двигательного действия.

На данном этапе широко используются все группы методов обучения.

Данный этап обучения завершается освоением основного варианта двигательного действия, выполнение которого характеризуется уже признаками навыка, но еще сохраняется нестабильность под влиянием самых различных факторов, т.е. достигает уровня двигательного умения.

На втором этапе обучения особенно важно предусмотреть предупреждение и исправление двигательных ошибок.

Ошибки классифицируются (по В.В. Белиновичу, 1991):

1. Ошибки в конкретных двигательных действиях и ошибки общения (плохая осанка и др.);
2. Ошибки отдельные и комплексные (появление одной ошибки влечет появление другой);
3. Ошибки неавтоматизированные и автоматизированные;
4. Ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие), т.е. не нарушающие структуру движения;

5. Ошибки типичные (характерные для всех) и нетипичные (индивидуальные). Зная, какие существуют ошибки, легче понять причины, которые их порождают.

Наиболее типичные из них следующие:

1. Неправильное понимание ребенком задачи обучения.
2. Недостаточная физическая готовность.
3. Неуверенность в своих силах, нерешительность.
4. Отрицательное влияние ранее изученных действий.
5. Несоответствие мест занятий, инвентаря и оборудования.
6. Нарушение требований и организации занятий ведущее, в частности, к преждевременному утомлению.

Для исправления ошибок существуют следующие правила:

1. Ошибка должна быть понята ребенком;
2. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости;
3. Указание воспитателя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям ребенка в данный момент;
4. При внезапном появлении, исчезнувших ранее ошибок, необходимо использовать те подводящие упражнения, с помощью которых эти ошибки устранялись до этого;
5. Недопустимо показывать совершенные ребенком ошибки в утрированном виде.

III. Этап закрепления приобретенного умения.

Главная задача этого этапа – сформировать двигательный навык в основном варианте и создать основу для применения его в различных условиях.

На третьем этапе обучения применяется весь комплекс методов, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, а затем – игровой и соревновательный.

В итоге обучения на данном этапе ребенок должен научиться выполнять отдельные движения, входящие в действие, без сосредоточения на них внимания. Возможность подобного исполнения движений объясняется их автоматизацией.

Переход знания в представления, умения, навыки (по М.М. Богену, 1981)



Лекция 7

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания.
2. Физкультурное занятие – основная форма организации физического воспитания.
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
4. Активный отдых

Общая характеристика форм организации физического воспитания

Формы организации физического воспитания детей в *яслях*:

1. Индивидуальные сеансы физических упражнений и массаж. При воздушных ваннах воспитатель выполняет с ребенком движения, чередуя их с приемами массажа, улучшающими кровоснабжение, а также снижающими тонус мышц сгибателей. Используются как активные рефлекторные движения в ответ на применяемые взрослым зрительные, слуховые тактильные раздражители (манипуляции игрушками, перекладывание ребенка в неудобную позу и др.), так и пассивные (сгибание и разгибание рук, ног, туловища).

Сеанс длится около 10 мин., содержит примерно 12–15 упражнений и приемов массажа.

2. Групповые занятия (не более пяти-шести детей) в виде свободного перемещения в манежиках с игрушками, причем воспитатель стимулирует к определенным действиям, давая соответствующие игрушки.

Кроме специальных форм занятий, побуждение к активной двигательной деятельности происходит в играх, на прогулке.

К формам организации физического воспитания детей 3-6 лет относятся:

1. Физкультурные занятия
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:
 - а) Утренняя гимнастика
 - б) Физкультминутки
 - в) Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями
 - г) Физкультурные паузы
3. Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни
 - а) Подвижные игры
 - б) Прогулки и экскурсии
 - в) Индивидуальная работа с отдельными детьми
 - г) Самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений
 - д) Праздники, досуги, Дни здоровья

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Соотношение форм организации физического воспитания в различных группах детского сада определяется воспитательно-образовательными задачами.

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся, начиная с первой младшей во всех группах, но в каждой они имеют своеобразие по подбору упражнений и методике проведения.

Физкультминутки, имеющие преимущественное значение в старших группах детского сада, включаются в занятия и между двумя занятиями как момент активного отдыха и восстановления работоспособности детей.

Закаливающие процедуры используются во всех группах. Однако воздушные ванны в движении с постепенным снижением температуры, в помещении и на воздухе применяются по преимуществу в старших группах.

Подвижные игры и разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе являются непременным содержанием повседневной детской жизни во всех возрастных группах.

Физкультурное занятие – основная форма организации физического воспитания

Значение и задачи. Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Содержание и структура занятий.

Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на физкультурных занятиях физиологических, психических и педагогических закономерностей.

Это включение (постепенное) детей в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид занятий.

Следовательно, работоспособность распределяется на занятии неравномерно и представляет 4 уровня.

В соответствии с этим, физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи – образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Задачи *вводно-подготовительной части* заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, не требующие много времени на выполнение.

К таким упражнениям относятся строевые, ходьба и ее разновидности, бег с различными заданиями.

Заканчивается эта часть занятий ОРУ.

Продолжительность вводно-подготовительной части в младших группах 3–4 мин., в средней – 4–6 мин., в старшей – 5–10 мин.

В *основной части* занятия решаются задачи обучения и совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая небольшую продолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечают в начале основной части (например,

ознакомление детей с новым материалом, выполнение упражнений, требующих высокой координации).

Длительность основной части в младших группах – 8–12 мин., в средней – 12–15 мин., в старших – 15–20 мин.

Заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, что способствует снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме.

Ходьба иногда может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей в умеренное движение и исключающей статические положения, которые противопоказаны организму после активных действий. После этого подводится итог проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности.

Продолжительность заключительной части занятия в младших группах – от 2 до 3 мин., в средней и в старшей – от 3 до 4 мин.

Требования к подбору физических упражнений на занятиях.

Подбор физических упражнений для занятий определяется планом работы, составленным на основе "Программы воспитания в детском саду".

Разработке плана очередного занятия предшествует тщательный анализ 2–3 предыдущих и особенно последнего занятия. Тесная связь предыдущих и последующих занятий, их общая целенаправленность обеспечивают стройную систему выполнения постепенно усложняющихся задач, прохождение программы и тем самым достижение успешных результатов обучения детей каждой возрастной группы.

На основе анализа предыдущего занятия прежде всего определяются задачи основной части, указываются конкретные физические упражнения. После этого уточняются упражнения вводной и заключительной частей занятия.

Методы организации детей на занятии.

При проведении занятий с детьми используют следующие методы организации:

Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми детьми одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Воспитатель может давать указания и оценку только в общей форме, всем детям.

Поточный способ – все дети выполняют упражнения «поток», когда один ребенок еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

При этом таких потоков может быть 2–3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда воспитатель должен контролировать действия каждого ребенка, упражнения выполняются сменами по 2–3 человека.

По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Групповой способ – заключается в распределении детей на 2–3 группы. Одна под наблюдением воспитателя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию воспитателя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем воспитателя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову воспитателя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных воспитателем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физических занятий.

Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20–25%, после ОРУ – не менее чем на 50%, после обучения основным движениям – не менее чем на 25%, после подвижной игры – до 70–90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15–20% превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – прирост пульса в процентах.

Определение *средней частоты* сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования ЧСС по окончании вводной части, ОРУ, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

В группах 3–4-летнего возраста, тренирующий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 130–140 уд/мин, в старших группах – не менее 140–150 уд/мин.

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Физкультурное занятие вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных детей, нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки утомления у большинства детей появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности детей.

Воспитатель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ребенка, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

Уровень двигательной подготовленности определяется воспитателем в течение года.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Цвет лица, шеи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение на лице	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, движения выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания

При проведении физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятий может быть активным и пассивным. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей утомление, на другую.

Пассивный – характерен относительным покоем, исключающим активную двигательную деятельность.

Смена деятельности ребенка, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

Утренняя гимнастика – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка и последующим нагрузкам.

Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от возраста колеблется от 4–5 мин. в младшей группе до 10–12 – в старшей.

Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6–8 ОРУ без предметов или с предметами. Сюда могут быть включены песня (в начале), игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.

Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений, увеличением числа их повторений и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию – бега и подскоков.

При подборе упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее:

1) они должны соответствовать требованиям программы по гимнастике для детей данного возраста;

2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям.

Поэтому рекомендуется в утреннюю гимнастику включать упражнения, которые дети недавно выполняли на физкультурных занятиях (но не обязательно те, которые были на последнем занятии). Один комплекс проводится в течение недели, а затем меняется (выполнение комплекса в течение 2-х недель снижает интерес детей к ним).

Комплексы утренней гимнастики составляются следующим образом. Вначале надо организовать группу детей, сосредоточить их внимание, поэтому утренняя гимнастика начинается с построения, затем ходьбы в сочетании с легким непродолжительным бегом. Уместны здесь и специальные упражнения на внимание и быстроту реакции (например, изменение направления бега или резкая остановка по сигналу).

Затем дети перестраиваются для выполнения ОРУ.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы. Затем обязательно включаются упражнения, способствующие усилению обмена веществ в организме. Это различного рода подскоки, которые могут чередоваться с легким бегом.

В конце утренней гимнастики надо урегулировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь даются упражнения в ходьбе, можно включить танцевальные шаги, желательно с музыкальным сопровождением.

Утренняя гимнастика по возможности круглогодично проводится на воздухе.

Физкультминутки проводятся не на всех занятиях, а на требующих большой усидчивости и внимания детей – занятиях по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, на некоторых занятиях по изобразительной деятельности.

Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.

Продолжительность физкультминуток 2–3-мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия – 12–16-я минуты).

Но нужно учитывать, что иногда при большой заинтересованности детей занятием, особенно когда используются пособия, физкультминутка может и помешать успешному проведению занятия. Следовательно, физкультминутки не должны рассматриваться как обязательные ежедневные мероприятия в режиме дня старших групп.

В подборе упражнения для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны в основном охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, подскоки, приседания в быстром темпе. В некоторых случаях, если дети долго держали в руках кисть или карандаш. Целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястном суставе, сжатие и разгибание пальцев рук.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Дети выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место в групповой комнате.

Можно выполнить физкультминутки, используя музыкальное сопровождение. Дети могут выполнить под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть один-два куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями.

Закаливающие мероприятия подразделяются на *общие* и *специальные*.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду. Соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением, гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, рефлексотерапия (иглотерапия), сауна.

В настоящее время существует несколько утвердившихся правил в проведении закаливающих мероприятий у детей, разработанных Г.Н. Сперанским:

1. Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье;
2. Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;
3. Занятия должны осуществляться систематически;
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст;
5. Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время, т.к. в холодное время степень воздействия закаливающими факторами в начале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, чем в теплое время года;

6. Закаливающие процедуры проводятся только при положительных эмоциях ребенка;

7. Возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с того, что было в начале закаливания.

Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями. Активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде.

«Программа воспитания в детском саду» (2012) предусматривает применение закаливающих процедур во всех возрастных группах, начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность и т.д.

Воздушные ванны в движениях обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи в процессе двигательной деятельности детей.

Наиболее целесообразным и естественным видом такой ванны являются утренняя гимнастика и физические упражнения после сна.

После сна, лучше всего под музыкальное сопровождение, проводятся различные построения (по диагонали, противходом, «змейкой», зигзагом и др.) с выполнением физических упражнений, способствующих формированию осанки, стопы, а так же подвижные игры с элементами танцевальных шагов, импровизацией танцевальных движений. При выполнении упражнений после сна не рекомендуется использовать комплексы утренней гимнастики и ОРУ. После воздушной ванны в движении переходят к водным процедурам.

К водным процедурам относятся: обтирание, обливание, купание.

Обтирание связано с легкими (массирующими) движениями в направлении от периферии к центру при помощи отжатой варежки. Проводиться процедура одновременно со всеми детьми (дети выполняют самостоятельно и помогают друг другу потереть спину).

Обливание по своему воздействию на организм ребенка значительно сильнее обтирания. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость.

Наиболее доступно обливание водой до пояса после физических упражнений (в частности – после утренней гимнастики).

Дети обливаются самостоятельно, растирая при этом грудь, плечи, руки, после чего тщательно вытирают тело.

Активный отдых

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи программы по физическому воспитанию детей осуществляются в различных формах: подвижные игры, прогулки и экскурсии, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях.

Однако совершенствование, устойчивость приобретенных навыков и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни обеспечивается перечисленными выше формами организации занятий физическими упражнениями.

Прогулки и экскурсии.

Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Хорошо выполняя различные упражнения в знакомом помещении или на участке детского сада, дети теряются в новой обстановке. Поэтому прогулки и экскурсии за пределы дошкольного учреждения содействуют воспитанию необходимой ориентировки на местности, применению сформированных умений и навыков в непривычных условиях.

Прогулки планируются заранее в календарном плане и требуют тщательной подготовки.

Большое внимание следует уделить разработке маршрута движения, которым предусматриваются места отдыха детей в пути, естественные условия для проведения упражнений (ручейки, овраги, кочки, поляны, поваленные деревья).

Проводятся прогулки в основном летом, но могут проводиться и зимой, с использованием лыж и коньков.

О дне проведения прогулки сообщается заранее для создания у детей настроения радостного ожидания.

Передвижение детей на прогулке свободное, без попарного построения (применяется при переходе дорог, железнодорожного полотна).

Во время прогулки можно запланировать физкультурное занятие, в которое включаются упражнения с использованием природных условий.

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию.

В каждой возрастной группе находятся дети со слабым физическим развитием, с признаками каких-либо отклонений от норм (начальная деформация позвоночника, стопы, низкая работоспособность после перенесенного заболевания и др.), а также дети чрезмерно возбудимые или, наоборот, с пониженной реакцией на окружающее, застенчивые.

На основе учета типологических особенностей и состояния здоровья каждого ребенка задачи индивидуальной работы по физическому воспитанию заключаются в обучении детей. Не усваивающих программный материал в общем со всего темпа; своевременном исправлении дефектов осанки и стопы; в улучшении физического развития ослабленных детей; в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса.

Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок.

При обучении двигательным действиям воспитатель не только предлагает ребенку правильно выполнить упражнение, но и старается вызвать интерес к задаче. Он обращает внимание ребенка на основные, опорные элементы движения (упражнения), помогает ему понять, в чем заключается задача, и на основе этого предлагает решить ее самостоятельно.

Другой характер имеет индивидуальная работа при выполнении упражнений корригирующего характера. В этом случае имеет значение правильное выполнение упражнения, воспринимая одновременно образец движения воспитателя.

Самостоятельные занятия детей.

У ребенка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя.

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

В группе детей 3-го года жизни целесообразны игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия: различные каталки (кони, петушки и т.д.), коляски, автомобили, мячи и шары. Из крупных пособий необходимы горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и др., на которых дети упражняются в лазании, подлезании, ползании, перешагивании и т.д. под руководством воспитателя.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей средней группы воспитатель подбирает *двигательные* игрушки, мелкие физкультурные пособия и игры в соответствии с указаниями типовой программы (для метания – мячи разных размеров, мешочки с песком и т.д.).

Для детей старших групп целесообразны игры с элементами спортивных игр – волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Все указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя.

Физкультурный досуг, праздники, Дни здоровья.

Физкультурный досуг продолжительностью 30–45 минут организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения.

Досуг может иметь тематическую направленность, например, «Спортландия», «Зимние забавы» и др.

Иногда полезно его провести, объединив детей разного возраста. В этом случае одна разновозрастная группа занимается на площадке старшей группы с ее воспитателем, а вторая – на площадке младшей группы с воспитателем младшей. Детям даются дифференцированные задания с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возрастов, проводятся не менее 3-х раз в год. Они посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер. Например, праздник «Нептуна».

Один раз в квартал планируются *Дни здоровья*. Лучшее место для их проведения – лес, поляна, луг, где организуются игры, развлечения, соревнования в беге, метании, прыжках.

В программу включается и пеший туризм.

Зимой дети могут выйти в лес на лыжах.

Во все периоды года Дни здоровья сопровождаются эстафетами, подвижными и спортивными играми.

В дни организации физкультурного досуга, праздника, Дня здоровья физкультурные занятия в режиме дня не планируются.

Лекция 8

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Общая характеристика типовой программы «Физическая культура в детском саду».
2. Содержание образовательной области «Физическая культура» в учебной программе дошкольного образования Республики Беларусь.
3. Отличительные особенности современных программ физического воспитания детей дошкольного возраста, действующих в странах ближнего зарубежья.

Общая характеристика типовой программы «Физическая культура в детском саду»

Несколько прошлых десятилетий все дошкольные учреждения на территории бывшего СССР работали по единым программам физического воспитания, отражавшим одну – учебно-дисциплинарную образовательную модель. Цели, задачи, содержа-

ние, методики физкультурно-оздоровительной работы были «типовыми» – обязательными для всех. Они обеспечивали определенные результаты, удобство и порядок в контроле за состоянием здоровья ребенка. Однако такое единообразие без учета регионально-экономических, национальных, кадровых условий, а также специфики конкретного учреждения дошкольного образования не способствовало использованию в полной мере имеющегося образовательного потенциала, сдерживало инициативу и творчество не только практиков, но и ученых-исследователей. Этим в определенной степени объясняется тот факт, что установленные требования к физкультурной работе с детьми долгие годы практически не менялись, не имели созидательного движения, постепенно превращались в малоэффективные педагогические штампы. Создание сотрудниками НИИ дошкольного воспитания АПН СССР типовой программы «Физическая культура в детском саду» (1984) характеризовало новый качественный скачок в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. В типовой программе представлена целостность процесса развития движений ребенка от рождения до 7 лет, показаны условия воспитания физических и нравственно-волевых качеств, нашла отражение идея организации двигательного режима с детьми разных возрастных групп детского сада, описаны условия закаливания организма ребенка. Основные задачи физического воспитания выдвигались следующие:

- охрана, укрепление и закаливание организма ребенка, достижение им полноценного физического развития;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств личности, активности, самостоятельности;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических качеств (ловкости, общей выносливости, скоростно-силовых качеств);
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности.

Типовой программой были предусмотрены разные формы оздоровительной работы с детьми, из которых складывался повседневный двигательный режим в каждой возрастной группе детского сада. Обязательными формами работы выступали:

- учебная работа (занятия по физкультуре);
- физкультурно-оздоровительная работа (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутка);
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, день здоровья);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- задания на дом.

Двигательный режим включал также самостоятельную двигательную деятельность детей, руководимую педагогом. Два раза в год (в начале января и в конце марта) рекомендовались каникулы длительностью в одну неделю. В типовой программе по физическому воспитанию детей впервые были представлены специальные упражнения для развития физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость), формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия.

Следует подчеркнуть исключительное значение типовой программы «Физическая культура в детском саду» как базиса для разработки инновационных направлений физического воспитания и создания вариативных программ образования и физического воспитания детей в последующие годы.

Появившиеся в 90-е годы новые подходы к организации образовательной работы с детьми в учреждении дошкольного образования, потребовали осуществления новых направлений педагогической деятельности: признания позиции ребенка как субъекта деятельности; признания права ребенка на развитие в своем темпе, по своей траектории, обусловленной индивидуальными психологическими особенностями развития; признания легитимности разнообразных форм образования. В этот период в Республике Беларусь создается первая национальная программа по дошкольному образованию «Пралеска» (1995), а позже на ее основе «Учебная программа дошкольного образования» (2012), в которых одним из важнейших концептуальных положений совершенствования образовательной работы с детьми становится личностно ориентированный подход в образовании, позволяющий посредством опоры на систему взаимосвязанных идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, саморазвития и самореализации личности.

Содержание образовательной области «Физическая культура» в учебной программе дошкольного образования Республики Беларусь

В 2019 году вышел в свет обновленный вариант учебной программы дошкольного образования, содержание которой основано на результатах современных научных исследований в области детского развития, признании самоценности детства и рассмотрении деятельности как движущей силы психического развития ребенка. Цель учебной программы дошкольного образования – разностороннее развитие и социализация воспитанника раннего и дошкольного возраста в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями, способностями и потребностями. Одна из основных задач учебной программы – формирование культуры здоровья, физической культуры личности ребенка. Реализация данной задачи находит отражение в образовательных областях «Физическая культура», «Ребенок и общество» (подраздел «Культура здоровья»), содержание которых обеспечивает: – гармоничное физическое развитие детей (укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма);

– формирование культуры здоровья воспитанников (совокупность знаний, ценностей, норм, установок, связанных с представлениями о здоровье как ценности; организация деятельности, которая обеспечивает формирование, поддержание и укрепление здоровья);

– формирование физической культуры личности ребенка (двигательных умений и навыков, физических и личностных качеств, потребности в физическом совершенствовании).

Конкретные задачи по каждой из образовательных областей учебной программы раскрыты по годам жизни детей. В образовательной области «Физическая культура» они следующие:

- первая группа раннего возраста (до года):
 - совершенствовать защитные силы, физиологическую зрелость функциональных систем организма; адаптировать к условиям внешней среды; развивать зрительные, слуховые, двигательные реакции; создавать безопасное окружение; обеспечивать полноценное питание; предупреждать усталость ребенка.
 - содействовать освоению ребенком основных движений в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями;
 - воспитывать положительное эмоциональное отношение к двигательным действиям;
- вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет):

– создавать условия для гармоничного психофизического развития, стимулировать естественные процессы роста и развития организма; адаптировать к режиму дня и условиям внешней среды, укреплять разные группы мышц; удовлетворять биологическую потребность в движении;

– обучать основным движениям (ходьба, бег, лазание, бросание), игровым общеразвивающим упражнениям; формировать интегративные связи между мускульной деятельностью, зрением, осязанием, телесным чувством равновесия и координированности в пространстве;

– воспитывать положительные эмоции к занятиям физическими упражнениями, формировать простейшие навыки совместной активности ребенка и взрослого;

• первая младшая группа (от 2 до 3 лет):

– совершенствовать защитные функции, естественные процессы роста и развития организма ребенка через двигательную деятельность и закаливание, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать общий и эмоциональный тонус;

– обучать основным движениям (ходьба, бег, прыжки, лазание, бросание), общеразвивающим и строевым упражнениям; формировать знания о разных видах физкультурного инвентаря и оборудования, способах его безопасного применения; развивать произвольность действий;

– воспитывать интерес к доступным формам двигательной активности, поддерживать стремление к участию в игровых упражнениях и подвижных играх со сверстниками;

• вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):

– способствовать оптимальному развитию физиологических систем организма и их функций в двигательной деятельности, формировать навык правильной осанки, укреплять свод стопы;

– развивать интерес, устойчивое представление ребенка о движениях (знать название и направление движений, название нескольких подвижных игр); обучать новым способам выполнения гимнастических и спортивных упражнений, знакомить с правилами их безопасного выполнения; переносить двигательные навыки в новую двигательно-игровую ситуацию;

– воспитывать потребность в двигательной активности, организованность и самостоятельность в разных формах физкультурно-оздоровительной деятельности;

• средняя группа (от 4 до 5 лет):

– способствовать адаптации функциональных систем организма к различному характеру и объему физических нагрузок, к изменяющимся условиям внешней среды; увеличивать амплитуду движений в суставах и позвоночнике; укреплять разные группы мышц; обеспечить профилактику нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата.

– обучать новым способам выполнения гимнастических, спортивных упражнений, добиваться естественности, легкости, правильности выполнения движений; развивать произвольность действий, двигательную память, созидательные способности;

– создавать условия для развития физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости); формировать знания о пользе физических упражнений, способах их безопасного выполнения; формировать осознанную потребность в двигательной активности, стремление к творческому самовыражению.

– воспитывать интерес к результатам собственных физкультурных достижений; развивать волевые, нравственные качества, правильную реакцию на успех и неудачу;

• старшая группа (от 5 до 6 лет):

– совершенствовать функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной систем, повышать общую работоспособность и выносливость организма в процессе увеличения объема, интенсивности и разнообразия физических нагрузок; укреплять мышечный корсет; формировать мышечно-двигательные представления о правильной осанке и способность ее сохранять при выполнении физических упражнений;

– закреплять и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, элементы техники двигательных действий в гимнастических, спортивных упражнениях, спортивных играх; творчески переносить

накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную деятельность; знать предметы, снаряды, пособия, необходимые для выполнения физических упражнений, правила пользования ими; знать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр, уметь пользоваться физической терминологией;

– учить оценивать свое двигательное поведение с точки зрения цели, процесса, способа действия;

– воспитывать грациозность, пластичность, выразительность движений; развивать избирательный интерес к определенным видам двигательной деятельности;

• старшая группа от 6 до 7 лет:

– совершенствовать устойчивость организма к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды; укреплять суставно-связочный и мышечный аппарат; формировать способность к самоконтролю за сохранением правильной осанки, за своим самочувствием в процессе физической нагрузки; повышать физическую и умственную работоспособность.

– учить детей видеть и понимать красоту движений, развивать умение действовать по собственному плану, подчинять свое поведение интересам коллектива; уметь перестроить упражнение по образцу или словесному указанию взрослого, выполнять его в разных вариантах; вычленять ведущие фазы путем сравнения; замечать ошибки и исправлять их, оценивать движения свои и товарищей; пользоваться физической терминологией; развивать стойкую мотивацию достижений.

– воспитывать самостоятельность и инициативность в применении двигательного опыта в новых двигательно-игровых условиях и жизненных ситуациях.

Реализации запланированных задач способствуют различные виды физических упражнений, оказывающих разнонаправленное воздействие на физическое и личностное развитие детей. Большое количество физических упражнений затрагивает мелкие мышцы, в частности мышцы рук. Как правило, такие движения хорошо контролируются сознанием. Сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше (Н.А. Бернштейн). Вместе с тем, в качестве базы для овладения различными движениями и для развития вегетативных функций организма в учебную программу включены упражнения, затрагивающие крупные мышцы тела (плечевого пояса, туловища и др.). Другой аспект использования физических упражнений связан с формированием и сменой двигательных программ. Известно, что двигательный опыт, приобретаемый человеком в процессе развития, выражается в образовании и закреплении двигательных программ разных уровней. Чем больше сформировано двигательных программ и чем выше способность их образования, тем больше возможность для овладения новыми движениями (А.В. Кенеман). Для детей дошкольного возраста предпочтительными являются упражнения с частой сменой направления перемещения тела и его звеньев (построения и перестроения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание), упражнения в равновесии, подвижные игры, направленные на закрепление различных движений, что сопровождается образованием новых двигательных

программ и становлением важнейших личностных новообразований. Предусмотрен материал вызывающий интерес детей к спорту: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, езда на двухколесном велосипеде, плавание. Включены элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис. Все виды спортивных упражнений и игр отобраны с учетом возрастных психофизиологических особенностей и возможностей воспитанников, просты и доступны для выполнения.

Результативность формирования двигательных навыков определяется уровнем развития двигательных способностей детей. Тесная взаимосвязь двигательного навыка и двигательных способностей объясняется общностью условно-рефлекторного механизма, лежащего в основе образования этих двух процессов, поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития. Поэтому в образовательную область «Физическая культура» включены упражнения и игры, улучшающие показатели двигательных способностей детей: координационных, скоростных, силовых, выносливости, гибкости.

Важным разделом учебной программы дошкольного образования выступает двигательно-оздоровительный режим, обеспечивающий формирование здоровья, физическое и двигательное развитие воспитанников. Двигательно-оздоровительный режим включает:

- разные формы занятий физическими упражнениями в специально организованной физкультурно-оздоровительной деятельности (физкультурное занятие, утренняя гимнастика, физкультминутка, индивидуальные занятия, игры и физические упражнения на прогулке, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья);
- самостоятельную двигательную деятельность детей в разных видах деятельности (утром, после завтрака, на первой и второй прогулках, после дневного сна);
- совместную физкультурно-оздоровительную работу учреждения дошкольного образования и семьи (домашние занятия физическими упражнениями детей совместно с родителями).

Результаты освоения воспитанниками образовательной области «Физическая культура» формируются как результат правильно организованных условий ее реализации, поддерживающих активное участие детей в физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающих индивидуализацию их развития, позитивную социализацию и вхождение ребенка в мир человеческой культуры. К концу дошкольного возраста двигательные достижения детей представлены в учебной программе дошкольного образования следующими показателями.

Воспитанники от 5 до 6 лет:

– ребенок владеет двигательными действиями в соответствии с индивидуальными возможностями своего организма: качественно выполняет разные виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание),

спортивных упражнений и игр (ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон);

– проявляет интерес к двигательной деятельности, знает многие виды физических упражнений, понимает необходимость их использования для укрепления здоровья человека;

– умеет доводить начатую деятельность (спортивную или подвижную игру, индивидуальное двигательное задание) до завершения, стремится не прибегать к помощи взрослых;

– выражает готовность выступать инициатором двигательной деятельности: умеет самостоятельно построить комплекс утренней гимнастики, перестроить упражнение по образцу или словесному указанию взрослого, объяснить последовательность своих действий, проявить творчество при принятии двигательных решений;

– обладает положительными эмоциями при выполнении физических упражнений;

– способен реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности: физкультурные развлечения, туристические прогулки и походы, самостоятельная двигательная деятельность;

Воспитанники от 6 до 7 лет:

– ребенок осознанно принимает двигательную задачу от взрослого, понимает задаваемые задачей условия и сложившуюся обстановку, в которой необходимо действовать (в подвижной, спортивной игре правильно ориентироваться в окружающей обстановке, выполнять правила игры; при выполнении физических упражнений – знать качественную характеристику движений, соблюдать технику безопасности);

– самостоятельно выбирает адекватную форму двигательного поведения, имеет собственную позицию в его построении: четко и развернуто формулирует новые идеи, элементарно планирует двигательную деятельность (понимает цель двигательных действий, разрабатывает план и пути решения двигательной задачи, выбирает способ двигательного действия в зависимости от условий, сложившейся ситуации, предвидит планируемый результат);

– выступает инициатором двигательной деятельности: делает попытки самостоятельно отыскать варианты решения двигательной задачи, перестроить упражнение по образцу или словесному указанию взрослого, оценивать движения свои и товарищей;

– целенаправленно проявляет двигательные способности (координационные, силу, выносливость и др.), способность к волевым действиям (настойчивость, решительность, выдержка, целеустремленность) при выполнении двигательной задачи;

– управляет собственными эмоциями в процессе двигательной деятельности;

– регулирует свою двигательную активность в соответствии с физическими возможностями своего организма.

Новым в учебной программе дошкольного образования выступает раздел оздоровительной работы с детьми «Культура здоровья». Содержание данного раздела направлено на формирование у детей начальных представлений и знаний о здоровье; умений и навыков здоровьесберегающей деятельности; начальной здоровьесберегающей компетентности. В данном контексте определены показатели, позволяющие формировать у детей эмоционально-положительное отношение к собственному здоровью:

- интерес ребенка к вопросам собственного здоровья, владение знаниями и умениями в познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей;

- осознанное и мотивированное соблюдение правил здоровьесбережения и правил безопасного поведения в окружающей среде;

- практические действия, направленные на сохранение и укрепление здоровья (соблюдать режим дня, выполнять культурно-гигиенические процедуры, принимать участие в разных формах двигательной деятельности, совершать закаляющие мероприятия и др.);

- способность оценивать собственные действия с точки зрения их пользы и вреда для здоровья;

- стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей;

- умение вести активный диалог с детьми и взрослыми по проблемам решения оздоровительных задач, стремление к получению новых знаний в области здоровьесбережения.

- представление о простейшей профилактике простудных заболеваний.

Данные показатели отражают современные взгляды на организацию физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования и выступают ориентирами физического воспитания детей.

С целью индивидуализации и дифференциации физического воспитания учебная программа дошкольного образования включает в свое содержание такие компоненты, как «Детский фитнес» и «Простейший туризм». Они способствуют расширению и раскрытию возможностей, удовлетворению индивидуальных потребностей каждого воспитанника с учетом зоны его ближайшего развития. Выбор названных компонентов осуществляется в соответствии с запросами законных представителей воспитанников, ресурсными возможностями учреждения дошкольного образования.

Отличительные особенности современных программ физического воспитания детей, действующих в странах ближнего зарубежья

Новые программы физического воспитания, действующие в странах ближнего зарубежья, реализуют принципы педагогики сотрудничества и предусматривают внедрение в учреждение дошкольного образования личностно-ориентированного стиля взаимодействия педагогов с воспитанниками. Концептуальными основами личностно-ориентированной образовательной парадигмы в новых программах физического воспитания выступают:

- гуманистическая идея «перспективного детства», обеспечивающего интересы каждого ребенка, признание его права на возможность реализации себя как человека и гражданина;

- забота о его физическом и психическом здоровье и разностороннем развитии;

- индивидуально-личностная направленность физического воспитания;

- приоритетность оздоровительно-развивающей физкультурной работы в целом.

К группе новых программ физического воспитания детей можно отнести программы, действующие:

- в Российской Федерации: «Здоровье» (В.А. Алямовская), «Развитие двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4–7 лет» (В.Т. Кудрявцев), «Старт» (Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина, Л.К. Михайлова);

- в Украине: программа развития детей старшего дошкольного возраста «Впевнений старт» (авторский коллектив под руководством Б.М. Жебровского), программа развития детей дошкольного возраста «Я у світі» (авторский коллектив под руководством О.Л. Кононко).

Программа «Здоровье» (1993) включает в себя четыре основных направления: обеспечение детям психологического благополучия, охрана и укрепление здоровья детей, духовное здоровье, нравственное здоровье, путем приобщения ребенка к общечеловеческим ценностям. Физическое воспитание детей представлено в программе такими разделами, как: организация двигательной деятельности; лечебно-профилактическая работа, закаливание; организация физкультурных мероприятий; диагностика физического развития; воспитание потребности в здоровом образе жизни; совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка. Программа акцентирует внимание на взаимодействии педагогических и медицинских работников учреждения дошкольного образования в решении проблем оздоровления детей и рассчитана на индивидуально-

дифференцированный подход в физическом воспитании. С этой целью для каждого ребенка определяются исходные параметры его физического и эмоционального развития, объективные и субъективные показатели здоровья.

Цель программы «Развитие двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4–7 лет» (1998) – формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий формирования здоровья детей на основе их творческой активности. В программе выделены четыре принципа оздоровительной работы с детьми: развитие воображения через особые формы двигательной активности детей, формирование осмысленной моторики; освоение навыков рационального дыхания с помощью специальных дыхательных упражнений; создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности; формирование у детей способности к содействию и сопереживанию. Формами организации оздоровительной работы являются: физкультурные занятия, самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физкультурные прогулки, спортивные праздники, дни здоровья, оздоровительные процедуры в водной среде.

Приобщение детей к физической культуре происходит путем использования упражнений и игровых заданий, развивающих основные движения, мелкие мышцы руки, мимики лица. Широко используются спортивные и музыкально-ритмические упражнения, подвижные игры и игры-аттракционы.

Программа «Старт» (2003) адресована руководителям физического воспитания в учреждении дошкольного образования. Она ставит задачу – научить ребенка самостоятельно оздоравливаться, закалывать себя, используя выработанную двигательную потребность, любимые физические упражнения и виды спорта. На основе данных медико-психологической диагностики в программе впервые систематизированы средства и методы, направленные на то, чтобы каждый ребенок нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам. Основными задачами программы выступают: применение индивидуального подхода в выявлении двигательных интересов ребенка; выявление физиологической и психологической предрасположенности ребенка к тому или иному виду спорта; формирование у детей навыков самоанализа результатов физической и духовной работы; выработка устойчивого навыка владения своим телом; формирование представлений о здоровом образе жизни. Для решения этих задач предлагается использовать следующие формы работы: физкультурное занятие, оздоровительно-профилактическая гимнастика, индивидуально-профилактическая работа по развитию движений вне занятий, прогулки, система закалывающих мероприятий. С целью развития творческих способностей детей в программе уделяется внимание организации развивающей среды и развивающим играм с обычными (бытовыми) предметами. Особенно широко используются сюжетные игры и подражательные движения. Использование физкультурных снарядов и оборудования предусмотрено в нетрадиционном аспекте. Реализуется программа в основном путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра. Вся работа по физическому воспитанию строится с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей.

Программа развития детей «Впевненный старт» (2013) раскрывает теоретические и методические подходы личностного развития ребенка старшего дошкольного возраста в разных видах деятельности. Отличительной особенностью программы является то, что в ней выделяются разделы, представленные показателями физического развития (двигательные навыки, двигательная активность), двигательных способностей ребенка. Раздел

«Фізичний розвіток» ориентирует педагогов и родителей на объединение усилий по охране жизни, сохранению и укреплению здоровья детей, формированию у них системы представлений про собственный организм и здоровый образ жизни. Уделяется внимание жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, способам оптимизации двигательной активности воспитанников.

Программа развития детей дошкольного возраста «Я у світі» (2014) способствует развитию в детях элементарных форм собственной значимости, чувства собственного достоинства, на основе сбалансирования индивидуальных и социальных интересов ребенка. Ключевым понятием в программе выступает понятие «Здоровье», как сплав телесных, душевных и социально-моральных качеств. Задачи формирования здоровья ребенка направлены на воспитание осознанного отношения воспитанников к собственному здоровью, закаливанию организма, формированию потребности в ежедневных физических упражнениях, продуктивной двигательной деятельности. Для каждого возрастного периода раскрывается содержание работы, построенное на использовании физических упражнений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения, пешие походы), гигиенических (личная гигиена, навыки самообслуживания, культура еды) и закаливающих процедур (ходьба босиком, обливание стоп ног, обливание всего тела водой контрастных температур). В программе предусмотрено валеологическое просвещение детей посредством формирования у них представлений о здоровом образе жизни, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Дети обучаются также элементарным приемам аутотренинга (приемам самовнушения) с целью регуляции своего физического состояния.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практическое занятие 1

Теория физического воспитания и развития детей дошкольного возраста как научная и учебная дисциплина

1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.
2. Система основных понятий.
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Физическая культура как органическая часть культуры общества.
5. Эволюция представлений о физически совершенной личности.

Темы рефератов:

1. Физическая культура как учебная дисциплина в учреждениях образования, ее цели и задачи.
2. Физическое совершенство и его видоизменение в контексте исторического аспекта.
3. Нормативно-правовые акты в области дошкольного образования, регламентирующие процесс физического воспитания детей в Республике Беларусь.
4. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
5. Связь теории и методики физического воспитания с другими науками.

Практическое занятие 2

Система физического воспитания и развития детей в учреждении дошкольного образования

1. Система физического воспитания в Республике Беларусь: цель, задачи, структура.
2. Принципы системы физического воспитания.
3. Основные направления системы физического воспитания.
4. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
5. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Темы рефератов:

1. Основы организации физического воспитания в учреждении дошкольного образования.
2. основополагающие принципы физического воспитания в Республике Беларусь.
3. Средства, используемые в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
4. Особенности организации выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.
5. Влияние белорусских учёных на систему физического воспитания.

Практическое занятие 3

Средства и методы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста в учреждении дошкольного образования.

1. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.
2. Содержание, форма, свойства, классификации физических упражнений.
3. Общее понятие о технике физических упражнений.

4. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
5. Педагогические классификации физических упражнений.
6. Влияние физических упражнений на организм человека.
7. Оздоровительные и гигиенические факторы в физическом воспитании.
8. Понятие метод, его назначение и использование.
9. Основные требования к выбору методов.
10. Практические методы обучения.

Темы рефератов:

1. Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста.
2. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
3. Роль физических упражнений в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
4. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека.
5. Особенности игрового метода в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Практическое занятие 4 **Характеристика двигательных способностей дошкольников**

1. Структура двигательных способностей, их виды.
2. Закономерности формирования двигательных способностей у детей дошкольного возраста.
3. Контрольные упражнения для определения уровня развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста.
4. Методика развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста.
5. Средства развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста.
6. Факторы, влияющие на развитие двигательных способностей.
7. Признаки утомления.

Темы рефератов:

1. Дозирование физических нагрузок с учетом возрастных особенностей.
2. Возрастная изменчивость в структуре развития двигательных способностей.
3. Психофизические предпосылки развития двигательных способностей.
4. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
5. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.

Практическое занятие 5 **Двигательные умения и навыки**

1. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям, закономерности их формирования.
2. Уровни освоения движения.
3. Формирование навыка.
4. Деавтоматизация навыка.
5. Перенос двигательных навыков в процессе обучения.
6. Структура процесса обучения двигательным действиям.

Темы рефератов:

1. Формирование двигательного навыка на этапе ознакомления и начального разучивания.
2. Формирование двигательного навыка на этапе начального закрепления.
3. Формирование двигательного навыка на этапе начального совершенствования.
4. Развитие двигательного навыка в процессе освоения сложно координационных упражнений.
5. Способы контроля освоенности техники двигательного действия.

Практическое занятие 6

Общая характеристика форм организации физического воспитания в учреждениях дошкольного образования

1. Общая характеристика и специфическое назначение двигательного режима дошкольного учреждения.
2. Физкультурное занятие — ведущая форма организации физического воспитания в дошкольном учреждении (классификация занятий, задачи, структура, содержание).
3. Динамика работоспособности детей на физкультурных занятиях. Индивидуализация физической нагрузки.
4. Методика оценки физической нагрузки, получаемой детьми на физкультурных занятиях.
5. Использование инновационных педагогических технологий на занятиях физическими упражнениями.
6. Нормы СанПиН по вопросам организации двигательного режима.

Темы рефератов:

1. Физическая нагрузка и приемы ее регулирования на физкультурном занятии.
2. Особенности проведения физкультурных занятий на свежем воздухе.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при заболеваниях.

Практическое занятие 7

Программное обеспечение физического воспитания и развития детей дошкольного возраста

1. Задачи укрепления физического и психологического здоровья детей в программе дошкольного образования Республики Беларусь
2. Формирование основ двигательной культуры ребенка (содержание физических упражнений и игр в программе дошкольного образования Республики Беларусь).
3. Характеристика структурных компонентов здорового образа жизни, представленных в программе дошкольного образования Республики Беларусь
4. Степень усвоения программы по показателям здоровья, физического и двигательного развития детей.

Темы рефератов:

1. Педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
2. Общая характеристика документов планирования в физическом воспитании.
3. Характеристика программ физического воспитания детей, действующих в странах ближайшего зарубежья. Сравнительный анализ с программами Республики Беларусь.

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Предмет изучения и основные понятия учебной дисциплины «Теоретические основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста».
2. Характеристика цели и задач физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.
3. Средства физического воспитания и развития детей.
4. Характеристика физических упражнений.
5. Классификации физических упражнений.
6. Классификация методов обучения детей физическим упражнениям. Характеристика методов слухового восприятия информации (рассказ, объяснение, беседа).
7. Предмет теории физического воспитания. Ведущие понятия ТМФВ.
8. Методы исследования в ТМФВ.
9. Физическое воспитание как социальная система. Принципы системы физического воспитания.
10. Основы системы физического воспитания.
11. Основные направления системы физического воспитания.
12. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений.
13. Задачи физического воспитания.
14. Техника физических упражнений.
15. Педагогические классификации физических упражнений. Природные и гигиенические качества как средство физического воспитания.
16. Характеристики движений.
17. Закономерности формирования двигательных навыков: фазовость, волнообразность, положительный и отрицательный перенос.
18. Структура обучения двигательным действиям.
19. Понятие метод. Требования к выбору методов. Классификация методов обучения.
20. Словесные и наглядные методы обучения.
21. Практические методы обучения. Комплексное использование методов обучения.
22. Принцип сознательности и активности.
23. Принцип наглядности.
24. Принцип систематичности и последовательности (доступности).
25. Принцип индивидуализации.
26. Принцип постепенности.
27. Сила и особенности её развития у дошкольников.
28. Быстрота и особенности её развития у дошкольников.
29. Выносливость и особенности её развития у дошкольников.
30. Гибкость и особенности её развития у дошкольников.
31. Понятие о ловкости (координационные способности).
32. Возрастные особенности развития организма ребёнка от рождения до 7 лет.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
 - 1) физические упражнения;
 - 2) оздоровительные силы природы;
 - 3) гигиенические факторы.

2. Физические упражнения – это:
 - 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
 - 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
 - 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
 - 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Под техникой физических упражнений понимают:
 - 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
 - 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
 - 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
 - 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:
 - 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
 - 2) частоту движений в единицу времени;
 - 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
 - 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:
 - 1) их формой;
 - 2) их содержанием;
 - 3) темпом движения;
 - 4) длительностью их выполнения.

6. Как называется процесс и результат изменения форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни, в том числе и под влиянием физических упражнений, определяется антропометрическими данными и физиологическими показателями:

- 1) физическая подготовленность
- 2) физическое воспитание
- 3) физическая культура
- 4) физическое развитие

7. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы – это...

- 1) физическая подготовленность
- 2) физическое воспитание
- 3) физическое совершенство
- 4) физическое развитие

8. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства, – это...

- 1) физическая подготовленность
- 2) физическое воспитание
- 3) физическая культура
- 4) физическое развитие

9. Содействует воспитанию здорового, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего элементарными навыками сохранения и укрепления собственного здоровья.

- 1) физическая культура
- 2) задачи физического воспитания
- 3) цель физического воспитания
- 4) двигательная деятельность

10. К какой категории физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

- 1) к задачам физического воспитания
- 2) к принципам физического воспитания
- 3) к средствам физического воспитания
- 4) к методам физического воспитания

11. Задачи, направленные на охрану жизни и укрепление здоровья ребёнка; способствуют повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, улучшению работоспособности ребёнка и гармоничному психосоматическому развитию.

- 1) воспитательные задачи
- 2) оздоровительные задачи
- 3) образовательные задачи
- 4) развивающие задачи

12. Двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям – это...

- 1) физические упражнения
- 2) двигательная активность
- 3) двигательные способности
- 4) психофизические качества

13. Что направлено на формирование личности ребёнка средствами физической культуры.

- 1) физические упражнения
- 2) воспитательные задачи
- 3) двигательные способности
- 4) психофизические качества

14. Что направлено на формирование двигательных умений и навыков:

- 1) психофизические качества
- 2) воспитательные задачи
- 3) образовательные задачи
- 4) физические упражнения

15. Что представляют собой общие руководящие идеи физического воспитания, исходные нормативные требования к организации процесса обучения физическим упражнениям, которым необходимо следовать во всех формах организации физического воспитания.

- 1) принципы обучения
- 2) воспитательные задачи
- 3) методы физического воспитания
- 4) физические упражнения

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Учебно-методическая карта учебной дисциплины
Специальность 6-05-0112-01 «Дошкольное образование» ДФПО**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 курс, 3 семестр								
Модуль 1								
1	Теория физического воспитания и развития детей дошкольного возраста как научная и учебная дисциплина	4	2					устный опрос, собеседование
2	История становления теории физического воспитания и развития детей дошкольного возраста	4	4					устный опрос, собеседование
3	Система физического воспитания и развития детей в учреждении дошкольного образования	6	10					устный опрос, собеседование
	Форма текущей аттестации по модулю							компьютерное тестирование
Модуль 2								
	Развивающая предметно-пространственная среда учреждения дошкольного образования	4	6					устный опрос, собеседование
	Программное обеспечение физического воспитания и развития детей дошкольного возраста	4	10					устный опрос, собеседование, конспект
	Контроль УСР							
	Форма текущей аттестации по модулю							компьютерное тестирование

Учебно-методическая карта учебной дисциплины
Специальность 6-05-0112-01 «Дошкольное образование» ЗФПО, 10 семестров

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3курс,5 семестр								
Модуль 1								
1	Теория физического воспитания и развития детей дошкольного возраста как научная и учебная дисциплина	-	2					устный опрос, собеседование
2	История становления теории физического воспитания и развития детей дошкольного возраста	1	-					устный опрос, собеседование
3	Система физического воспитания и развития детей в учреждении дошкольного образования	1	2					устный опрос, собеседование
	Форма текущей аттестации по модулю							компьютерное тестирование
Модуль 2								
	Развивающая предметно-пространственная среда учреждения дошкольного образования	1	2					устный опрос, собеседование
	Программное обеспечение физического воспитания и развития детей дошкольного возраста	1	2					устный опрос, собеседование, конспект
	Контроль УСР							
	Форма текущей аттестации по модулю							компьютерное тестирование

Учебно-методическая карта учебной дисциплины
Специальность 6-05-0112-01 «Дошкольное образование» ЗФПО, 7 семестров

Номер раздела,	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 курс, 3 семестр								
Модуль 1								
1	Теория физического воспитания и развития детей дошкольного возраста как научная и учебная дисциплина	1	-					устный опрос, собеседование
2	История становления теории физического воспитания и развития детей дошкольного возраста	1	-					устный опрос, собеседование
3	Система физического воспитания и развития детей в учреждении дошкольного образования	2	2					устный опрос, собеседование
	Форма текущей аттестации по модулю							компьютерное тестирование
2 курс, 4 семестр								
Модуль 2								
	Развивающая предметно-пространственная среда учреждения дошкольного образования	1	2					устный опрос, собеседование
	Программное обеспечение физического воспитания и развития детей дошкольного возраста	1	2					устный опрос, собеседование, конспект
	Форма текущей аттестации по модулю							компьютерное тестирование

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебник для пед. ин-тов по спец. 2110 «Дошкольная педагогика и психология (дошкольная)» / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 271с.

2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368с.

3. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.И. Пономарева. – СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера», 2008. – 636 с.

4. Шишкина, В.А. Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь: монография / В.А. Шишкина. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова. 2007. – 238 с.

5. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник / В. Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2021. – 278 с.

Дополнительная литература

1. Евстафьев, Б.В. Понятийный словарь по теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1985. – 132 с.

2. История становления и развития методики физического воспитания детей дошкольного возраста / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина // История развития методик дошкольного образования в Республике Беларусь: учеб. – метод. пособие / Н.С. Старжинская, Д.Н. Дубинина и др. – Минск: БГПУ, 2011. – С. 66–93.

3. История становления и развития методики физического воспитания детей дошкольного возраста / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина // История развития методик дошкольного образования в Республике Беларусь: учеб. – метод. пособие / Н.С. Старжинская, Д.Н. Дубинина и др. – Минск: БГПУ, 2011. – С. 66–93.

4. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – С. 5–53.

5. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Изд. центр Академия, 2002. – 320 с.

6. Купчинов, Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учеб.-метод. пособие / Р.И. Купчинов. – Минск: БНТУ, 2006. – 279 с.
7. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – С. 80–110.
8. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / сост. С.С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2002. – 55 с.
9. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – С. 5–13.
10. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсэв, 2019. – 479 с.
11. Физическая культура в детском саду. Типовая программа. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 48 с.», 2001. – С. 5–13.
12. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсэв, 2022. – 479 с.
13. Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак; УО «ВГУ им. П.М. Машерова». – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 59с.

Учебное издание

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
6-05-0112-01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине

Составители:

ШПАК Виктор Гарриевич

ШАБЕКО Дарья Олеговна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.В. Рудницкая

Подписано в печать 10.09.2025. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 4.19. Уч.-изд. л. 4,63. Тираж 40 экз. Заказ 107.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.