

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

МУРАДОВ Ф.М.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Учебное пособие

Приказом № 648 от 7 июля 2020 г. рекомендовано Министерством высшего и средне-специального образования Республики Узбекистан в качестве учебного пособия: для обучения в бакалавриате по направлению - 5112300 «Физическая культура и спорт в дошкольном и начальном образовании»

Рецензия - 648-030

ЧИРЧИК-2020

УДК 372.363(075.8)
ББК Ч410.055я7
М19

Мурадов Ф.М. «Физическое воспитание в дошкольном образовании»
[Учебное пособие]. -УГУФКС: Чирчик.2021. 238 стр.

Рецензенты: **Кушвактов. Н.Х** -декан факультета «Дошкольного образования» ДГПИ, к.пед.н, доцент.
Рахманов. Э.Т - доцент кафедры "Теория и методика физического воспитания, спорта" Уз ГУФКС

АННОТАЦИЯ

Данное учебное пособие предусматривает создание условий для всестороннего интеллектуального, нравственного, эстетического и физического развития дошкольников, приведенных во 2 параграфе 3 главы Концепции развития дошкольного образования в Республике Узбекистан до 2030 года и предназначается для выполнения приведённых задач.

Описано основное содержание, цель, задачи и организационные формы физического воспитания и спорта дошкольников, их особенности, важнейшие принципы этого процесса и характеристика возраста воспитанников, а также общиe методы обучения.

Пособие предназначено для студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, а также для студентов и преподавателей факультета, которые готовят специалистов в области физической культуры республики.

Пособие также может быть использовано учителями и тренерами спортивных школ (спортивных школ-интернатов).

ANNOTATSIYA

Ushbu o'quv qo'llanmada O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasining 3-bob, 2-§ paragrafida berilgan — Maktabgacha yoshdagi bolalarni intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlantirish uchun sharoitlar yaratish vazifalarini bajarish maqsad qilingan.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining asosiy mazmuni, maqsadi, vazifalari va tashkiliy shakllari, o'ziga xos xususiyatlari, ushbu jarayonning eng muhim qonun-qoidalari hamda tarbiyalanuvchilar yosh xususiyatlariga doir mashg'ulotlar tavsiflangan va o'qitish uslublariga umumiy ma'lumotlar berilgan. Qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining bakalavr va Respublikamizning jismoniy madaniyat yo'nalishlarida mutaxassislar tayyorlovchi fakultet talabalari va professor-o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

Shuningdek qo'llanmadan sport maktablari (sport-internatlari) o'qituvchi- murabbiylari ham foydalanishlari mumkim.

©Уз.ГУФКС.2021
©Мурадов Ф.М.2021

ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическое воспитание является важной составляющей общей культуры каждого человека, основой полноценного и разностороннего воспитания и развития детей. Знание специалистами по физическому воспитанию основ теории и методики физического воспитания в дошкольных образовательных организациях (ДОО) позволит осуществлять полноценное физическое воспитание ребенка, обеспечивать его физическое и общее развитие. Это является очень актуальным для детей дошкольного возраста. Специалист по физическому воспитанию должен знать теоретические основы физического воспитания, теоретические основы физической культуры ребенка-дошкольника; основы физического воспитания детей дошкольного возраста, должен владеть профессиональными умениями и навыками, позволяющими обучать детей движениям, управлять их физическим и общим развитием в процессе физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении. Студенты должны знать основы дидактики предмета «Физическое воспитание в дошкольном образовании», должны владеть технологиями обучения детей физическим упражнениям и методами организации двигательной активности детей. Главы учебного пособия по предмету «Физическое воспитание в дошкольном образовании» знакомят студентов с теорией и методикой физической культуры в ДОО как наукой физического воспитания дошкольника, наукой о физическом воспитании и развитии ребенка, изучающей физическое воспитание как приобщение ребенка к физической культуре. Изучается ребенок как объект и субъект педагогического взаимодействия в процессе физического воспитания. Студенты изучают историю развития науки о физическом воспитании детей дошкольного возраста. Выделены аспекты, связанные с задачами, средствами физического воспитания дошкольников. Рассматриваются проблемы развития произвольных движений у детей, основы обучения ребенка движениям, основы формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей, формирование оптимального двигательного стереотипа ребенка.

Изучаются вопросы организации физической культуры в дошкольном учреждении, а также и методики проведения различных организационных форм физической культуры, принятых в ДОО; вопросы диагностики физической подготовленности ребенка и его сенсомоторного развития, преемственности работы детских дошкольных учреждений и школы. Рассматриваются проблемы физического воспитания детей в семье, деятельность инструктора (воспитателя) по физической культуре в дошкольных учреждениях и вопросы методического руководства

физическим воспитанием как процессом приобщения детей к физической культуре.

Изучаются вопросы, касающиеся использования с детьми дошкольного возраста гимнастических упражнений, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Рассматриваются вопросы планирования занятий физическими упражнениями, а также особенности формирования знаний у детей о физической культуре.

Цель дисциплины – подготовить студентов к работе в качестве педагога по физической культуре в дошкольном образовательном организации.

Учебная работа по предмету проводится в различных формах. Лекции рассматривают основные теоретические положения физического воспитания детей, а также вопросы, связанные с особенностями формирования движений, вопросы дидактики предмета, особенности организации физической культуры в ДОО. Семинарские занятия позволяют обсудить теоретические положения, как рассмотренные в лекционном материале, так и изученные самостоятельно. Обсуждаются задания по разработке подходов к обучению разнообразным видам физических упражнений, к проведению различных форм работы по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях.

Самостоятельная работа предполагает изучение основной и дополнительной литературы по темам программы предмета, а также самостоятельной разработки документов планирования, подбора упражнений и составления комплексов, выполнения творческих заданий по темам учебной дисциплины.

По итогам изучения дисциплины студенты должны знать: теоретико-методологические основы предмета, методику обучения отдельным видам физических упражнений, основы организации физического воспитания в дошкольном учреждении и в семье, особенности методического руководства и обеспечения физического воспитания в ДОО разного вида. Практическая готовность студентов выражается в их профессиональных умениях проводить и организовывать различные виды двигательной деятельности ребенка, в умениях осуществлять диагностику физической подготовленности ребенка, а также выполнять функциональные обязанности по физическому воспитанию детей в качестве воспитателя, инструктора по физической культуре в ДОО.

ГЛАВА 1. ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ». ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

1.1. Введение в дисциплину. Цели и задачи предмета

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста — наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Она изучает закономерности физического воспитания ребенка от рождения до школы и в соответствии с этим общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения.

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Оздоровительный компонент в физическом воспитании детей дошкольного возраста включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой.

Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

Совершенствование системы физического воспитания дошкольников во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей этого возраста.

Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов

которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей раннего возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми путем исследований, охватывающих многообразные стороны физического воспитания ребенка и особенно формирования его двигательных навыков.

Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста, познавая закономерности развития ребенка, выделяя и обосновывая все самое существенное, содействует совершенствованию всей системы физического воспитания. (Кенеман А. В).

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе воспитания. Этот возраст охватывает период от рождения до семи лет. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность, осуществляется наиболее интенсивный рост и развития важнейших систем организма и их функций, закладывается вся база для всестороннего развития физических и духовных способностей и другое, что необходимо для всестороннего гармонического развития личности. И, как уже было выше сказано, физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни, т. к. организованные физкультурные занятия в яслях, детских садах и семьях улучшают деятельность всех физиологических функций организма ребенка, тем самым, повышая устойчивость ребенка к заболеваниям.

В связи с этим в системе физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста осуществляется единая цель - подготовка к жизни, труду, овладения определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей из культурно-спортивной деятельности.

Также, формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно - волевых черт

личности, что также характерно основе всестороннего физического воспитания детей дошкольного возраста. (Пензулаева Л. И.).

Для решения цели физического воспитание детей дошкольного возраста, решаются основные задачи физического воспитания, которые должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и этического воспитания. Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);

- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;

- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;

- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;

- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней. (Осокина Т. И.).

В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи очень тесно взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного. (А. В. Кенеман).

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее

здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма

Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку; развивать все группы мышц; укреплять дыхательную систему, развивать подвижность грудной клетки; способствовать правильному функционированию внутренних органов; способствовать уравниванию процессов возбуждения и торможения, подвижности их, а также совершенствованию двигательного анализатора органов чувств (зрения, слух и др.); способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливается к внезапно изменившейся нагрузке; воспитать физические способности (координационных, скоростных и выносливости).

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста также решаются образовательные задачи: формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, прививание навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

У детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют её познанию: так, ребенок, поучившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними.

Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов костной системы. Например, умение ребенка правильно метать на дальность способствует лучшему развитию соответствующих групп мышц, связок, суставов.

Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические силы ребенка. Если ребенок выполняет упражнения легко, без напряжения, то он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность повторять упражнения большее количество раз.

Использование прочно сформированных двигательных навыков позволяет осмыслить задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях двигательной и игровой деятельности.

Двигательные навыки, сформированные до семи лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Детям дошкольного возраста важно сообщать элементарные знания, связанные с физическим воспитанием. Важно, чтобы дети знали о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания, имели представление о правильной осанке, технике движений, о правилах подвижных игр, а также элементарные знания о личной гигиене.

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие воспитательные задачи. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома.

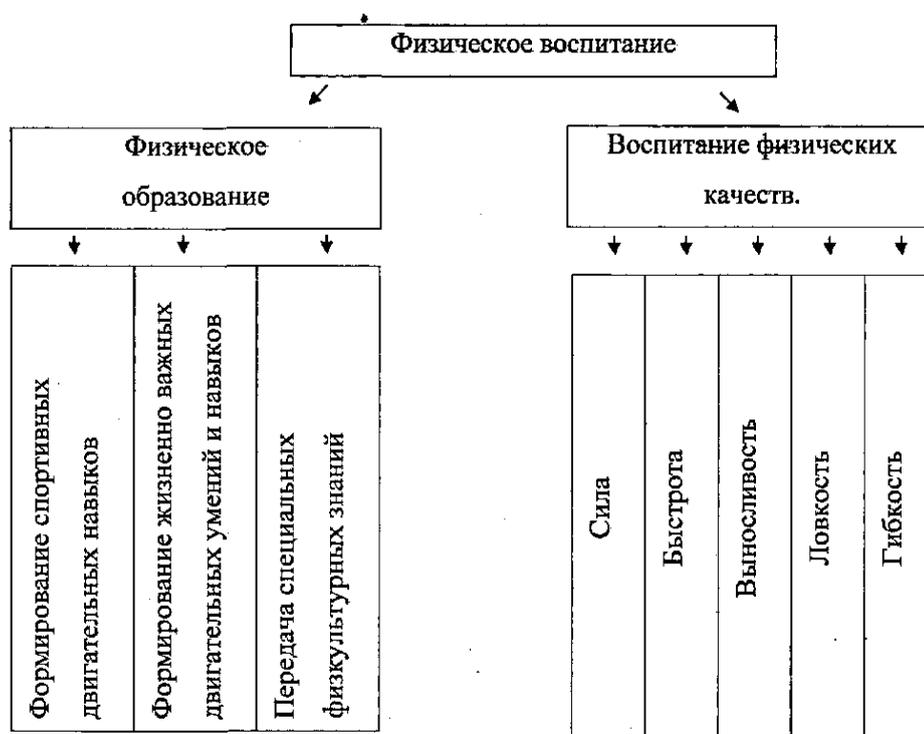


Рис. 1.

Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (Ж.К. Холодов).

У детей необходимо воспитать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам.

Умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Правильное физическое воспитание создаёт наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. Кроме того, у детей закрепляются знания, а также мыслительные процессы.

Необходимо воспитать у детей умение творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности.

В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание.

Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способность к быстрому овладению двигательными навыками и воспитываются физические качества, необходимые для труда.

Основные понятия

Для изучения вопросов теории и практики физической культуры большое значение имеет правильное понимание основных понятий. Их по возможности четкое и строгое определение является одной из важнейших проблем теории физической культуры, которая является относительно молодой и окончательно не сформировавшейся областью знаний. В таких условиях предельная точность представлений о том или ином термине позволяет облегчить обсуждение и понимание проблем, помочь глубже проникнуть в их сущность. Овладение понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание. В теории физической культуры используются такие понятия, как "физическая культура", "спорт", "неспециальное физкультурное образование", "физическая рекреация", "двигательная реабилитация", "физическое развитие", "физическое воспитание", "физическая подготовка", "физическое упражнение" и многие другие. Эти понятия носят наиболее общий характер, а конкретные термины и понятия, так или иначе вытекают из определений более общих категорий.

Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта можно разделить, условно, на две группы: первая группа понятий характеризуется как процесс двигательной деятельности, а вторая — как итог, результат двигательной деятельности. К понятиям теории и методики физической культуры и спорта, которые характеризуют процесс двигательной деятельности, можно отнести "физическое воспитание", "образование по физической культуре", "физическое совершенствование", "физическая подготовка". Вторая

группа понятий теории и методики физической культуры и спорта, которая выступает как результат (итог) двигательной деятельности и включает понятия "физическая подготовленность", "физическое совершенство" и др.

Главным и наиболее общим из них является понятие "физическая культура". Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности как научной, так и практической, а также результаты этой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни. В личностном плане она является мерой и способом всестороннего физического развития человека. В том и другом случае физическая культура имеет решающее значение не сама по себе как область деятельности, а ее качественные результаты, степень эффективности, ценности, полезности для человека и общества. В более широком плане результативность этой деятельности может проявляться в состоянии физкультурной работы в стране, в ее материально-технической, теоретико-методической и организационной обеспеченности в конкретных показателях физического развития членов общества.

Для более глубокого и правильного представления о содержании этого понятия его целесообразно сравнить с термином «культура», который появился в период возникновения человеческого общества и был связан с такими понятиями, как «возделывание», «обработка», «воспитание», «развитие», «почитание». М.В. Выдрин (1999) выделяет следующие, наиболее близкие для теории физической культуры определения культуры:

- культура - это мера и способ развития человека;
- культура - это качественная характеристика деятельности человека и общества;
- культура — это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

Каждое из перечисленных определений может быть взято за основу при рассмотрении понятия «физическая культура».

Для специалиста в области физической культуры чрезвычайно важно уяснить, что культура направлена не только на преобразование внешней социальной и природной среды, но и на развитие самого человека, на формирование его физического облика. Культура — не только сторона духовной жизни. В процессе культурной деятельности человек формирует себя и физически, во всем многообразии форм

двигательной деятельности. В этом и заключается процесс развития природных задатков в человеческие физические способности, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии его предметной деятельности.

В социальном плане физическая культура представляет собой обширную область культурной деятельности общества. Одна из ее главных задач - активное содействие всестороннему и гармоническому развитию членов общества, их преобразование, то есть именно то, что составляет сущность культуры в более широком плане. Используя закономерности естественного развития человека, она своими средствами и методами добивается новых качественных результатов, формирования и развития таких свойств человека, которые не даны ему от природы. Физическая культура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, является одним из важных средств формирования в полном объеме его культуры. С одной стороны, от духовной культуры она получает и перерабатывает идейно-теоретическую и научно-философскую информацию. С другой стороны, она обогащает культуру, науку, искусство, литературу социальными ценностями в виде теорий, научных знаний, методик физического развития и спортивной тренировки. Деятельность в сфере физической культуры имеет как материальные, так и духовные формы выражения.

Материальным является результат воздействия на биологическую сторону человека физические качества, двигательные возможности. Духовное воплощается в результатах проектирующей и моделирующей деятельности, в теоретическом обосновании целей, задач, содержания методов и т.п. Поэтому физическая культура представляет собой сложное социокультурное явление, которое не ограничено решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие социальные заказы общества в области политики, морали, воспитания, эстетики и в этой части принадлежит общественному сознанию. Конечным результатом является всесторонне и гармонически развитая личность, способная принести пользу обществу и наслаждаться многообразием своих собственных видов деятельности.

Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной культуры, поскольку создает общественные потребности и побуждает к поискам, открытиям в области науки, методик, технических средств. Она увеличивает потребности

общества в строительстве материально-технических сооружений, создании приборов, конструировании и совершенствовании инвентаря, оборудования. Тем самым она способствует возникновению новых направлений в развитии материальной и духовной культуры, теории и практики. Все это закономерно определяет взаимосвязь и взаимообусловленность материальной, духовной и физической культуры в рамках культуры общества. Она обогащает культуру общества информацией уникальной, то есть такой, какую невозможно получить ни из какого другого источника. Физическая культура дает объективную информацию о влиянии на человека предельных физических и психических нагрузок, об особенностях процессов адаптации к ним, о биологических резервах организма. Она способствует возникновению и развитию новых направлений в теории и практике строительства (безопасные перекрытия стадионов), технике (необходимость изготовления снарядов, инвентаря, оборудования из искусственных материалов, отвечающих требованиям спорта), созданию искусственных покрытий (лыжных трасс, трамплинов, ледяных дорожек, катков), в области хореографии и циркового искусства. Вся эта информация позволяет составлять опережающие программы развития человека, вносить в них коррективы, углубить знания о человеке, оперативно воздействовать на различные стороны его физического и интеллектуального развития.

Духовный аспект физической культуры проявляется и в том, что при ее помощи и в ее сфере формируются духовные ценности, имеющие большое социальное значение (международный олимпизм, музыка, литература, живопись, скульптура).

Таким образом, социальная необходимость деятельности в области физической культуры отражает объективные потребности общественного развития, она органически входит в жизнь общества структурно, функционально и генетически. Ее невозможно отнести либо только к материальной, либо только к духовной культуре, так как она имеет материальные и духовные формы выражения, удовлетворяет как материальные, так и духовные потребности личности и общества. Культура неразрывно связана с деятельностью и потребностями. Деятельность – это различные виды и способы процесса освоения мира, его преобразования, изменения для удовлетворения потребностей человека и общества.

Потребность — это нужда в чем-либо, жизненная или бытовая необходимость, важнейшие источники и условия развития личности и

общества, побудительные причины социальной деятельности людей. В процессе развития культуры ее важнейшими составляющими стали такие виды деятельности, которые специально направлены на совершенствование самого себя, на преобразование собственной природы. Именно к таким компонентам культуры относится физическая культура.



Рис. 2.

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих только ей признаков, которые принято объединять в 3 группы:

Физическая культура как активная двигательная деятельность человека. Причем, не любая, а только организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечивалось совершенствование природных свойств организма, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения.

Таким образом, ***физическая культура*** - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Для примера можно привести еще несколько определений данного понятия:

Физическая культура — часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности (В. И. Ильинич, 2001).

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. Основу и специфическое содержание физической культуры составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизация своего физического состояния и развития.

Физическая культура личности – часть физической культуры, присвоенная индивидом. Представляет собой органическое единство мотивации физкультурных или спортивных занятий, необходимых для удовлетворения знаний, двигательных и методических умений, навыков, уровня функциональных возможностей организма, активной физкультурной или спортивной деятельности. Характеризует качественное, системное и иналичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

Функциями физической культуры являются объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение.

Физкультурное движение — это социальное течение (как самодеятельное, так и организованное), в русле которого развертывается совместная деятельность людей по использованию, распространению, приумножению ценностей физической культуры (А.А. Исаев). В настоящее время общественные физкультурные движения приобретают все больший размах во многих странах, хотя

имеют свои национальные и региональные особенности. Это сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую ее формы и содержание, а также собственное функционирование. Ее компоненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности (в труде, быту, военном деле, в активном отдыхе).

Остановимся на понятии «*физическое воспитание*». Физическое воспитание есть часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирование физических, психических морально-эстетических качеств личности. Формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры осуществляется именно в процессе физического воспитания. Следовательно, этот процесс выступает как деятельная сторона физической культуры, благодаря которой происходит превращение ценностей физической культуры в личное достояние человека. Это находит свое отражение в улучшении здоровья, повышении уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности, более гармоничном развитии и т.п.

Нередко физическое воспитание характеризуют в качестве одной из частей физической культуры. Такая трактовка соотношений двух понятий не лишена смысла, но, по мнению многих авторов недостаточна, корректна (Л.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин, Ж.К. Холодов, А.А. Исаев). Точнее говоря, физическое воспитание является по отношению к физической культуре не столько частью, сколько одной из основных форм функционирования в обществе, а именно педагогически организованным процессом передачи и усвоения ее ценностей в рамках системы образования. Физическому воспитанию присущи все признаки педагогического процесса, а именно: ведущая роль педагога-специалиста, организация деятельности воспитателя и воспитуемых в соответствии с дидактическими и педагогическими признаками, направленность деятельности на решение задач образования и воспитания, построение занятий в соответствии с закономерностями развития человека и т.д. Необходимо усвоить, что физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит процесс, обеспечивающий обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

Либо, *физическое воспитание* (в широком смысле слова) — это вид воспитательной деятельности, специфической особенностью которой является управление процессом использования средств

физической культуры с целью содействия гармоничному развитию человека (В.П.Лукьяненко).

Физическое воспитание — многолетний процесс, распространяющийся на все последующие после рождения периоды онтогенеза и осуществляющийся во всех звеньях системы образования, а также в оздоровительных и реабилитационных секциях, центрах и т.д.

Воспитание физических качеств — другая не менее существенная сторона физического воспитания – целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость и непосредственно связанные с ними морфофункциональные свойства организма), стимулирование и регулирование их развития посредством нормирования функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями), а также путем оптимизации индивидуального режима жизни и рационального использования природных условий внешней среды.



Физическое воспитание

- Цель – развитие и совершенствование физических качеств, функционального состояния организма, укрепление здоровья.
- Обязательная учебная дисциплина (доступность занятий).
- Направлено на гармоничное развитие человека, приобретение знаний и навыков, необходимых для активной и продуктивной жизнедеятельности.
- Соревнование присутствует как метод.

Рис. 3.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую

дееспособность.

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка».

По существу, они имеют аналогичный смысл, но вторым термином пользуются тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности.

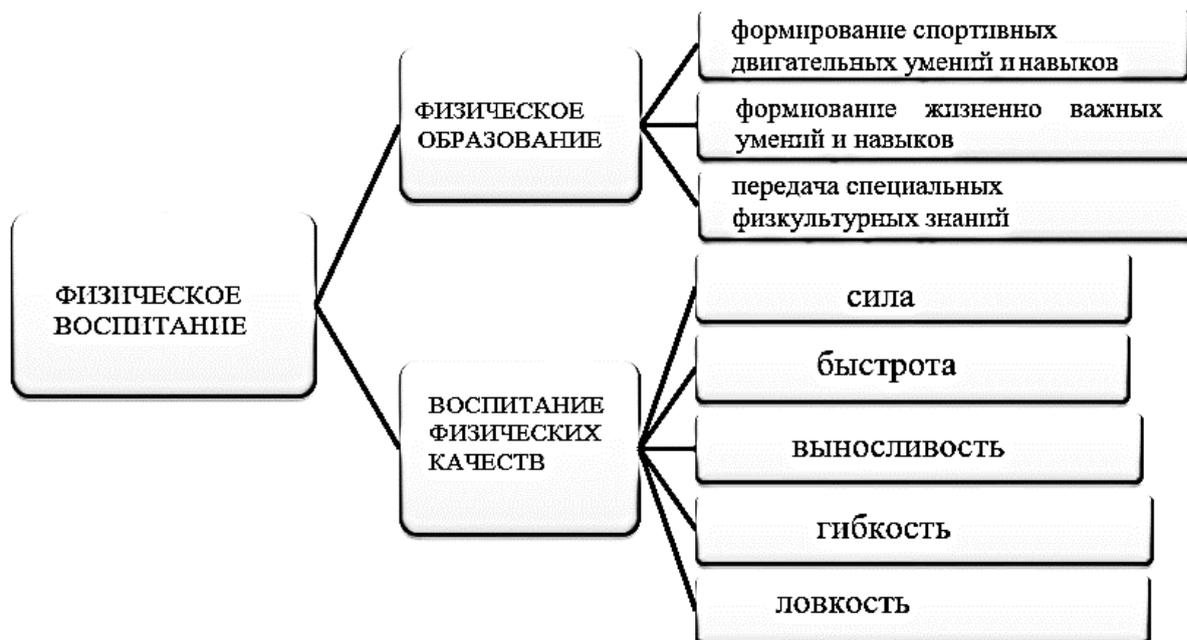


Схема 1.

Физическая подготовка — это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (Ю.Ф. Курамшин). Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (физическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).

Данный термин имеет аналогичный смысл с физическим воспитанием, но данным термином пользуются преимущественно, когда говорят о прикладных видах воспитания по отношению к трудовой, военной и иным видах деятельности, требующих обучения и совершенствования двигательных умений и навыков, применительно к которой ведется подготовка. Различают общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка — неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на общие

предпосылки успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка — специализированный процесс физического воспитания, направленный на углубленную специализацию в спортивной или в профессиональной деятельности.

Физическая подготовленность — результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков. Уровень подготовленности как правило определяется стандартными программами, нормативными тестами, разрядными нормами, классификационными требованиями и др.

Физическое образование — это системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Данное ключевое понятие теории и методики физической культуры было впервые предложено П.Ф. Лесгафтом. Смысл физического образования его по мысли состоит в том, чтобы научиться сознательно управлять движениями, сравнивать их между собой, «приучиться» с наименьшим трудом, возможно в меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу.

В процессе физкультурного образования происходит:

– приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества;

– системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Физическое развитие — процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений. Физическое развитие подчиняется объективным законам природы: закону единства

организации и условий жизни человека; закону взаимообусловленности функциональных и структурных изменений; закону постепенности количественных и качественных изменений в организме и т.д.

Этот процесс характеризуется следующими показателями:

1. Показателями, которые характеризуют биологические формы или морфологию человека (размер тела, массы тела, осанка, величина жирового отложения).

2. Показателями функциональных изменений физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, органов пищеварения и выделения и др.).

3. Показателями развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

Каждому отрезку жизни свойственны свои показатели физического развития. Они могут отражать процессы поступательного развития (до 25 лет) сменяющихся стабилизацией форм и функций (до 45-50 лет), а затем инволюционных изменений (процесс старения). Физическое развитие обусловлено множеством факторов, как биологического, так и социального характера. Этот процесс управляемый. В зависимости от всей совокупности факторов и условий физическое развитие может быть всесторонним, гармоничным или дисгармоничным, можно отодвинуть процесс старения. Физическое развитие и физическое воспитание – тесно связанные процессы, однако различные по своей природе. Физическое воспитание по отношению к физическому развитию выступает как управляющее начало – источник целесообразно направляющих воздействий.

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

Показатели физического развития имеют большое значение для оценки качества жизни того или иного общества. Уровень физического развития, наряду с такими показателями как рождаемость, смертность, заболеваемость, является одним из показателей социального здоровья нации.

Физическое совершенство — это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Физическое совершенствование можно рассматривать как оптимальную меру гармонического физического развития и физической подготовки в зависимости от потребностей соответствующего этапа развития человеческого общества. Общество в его историческом развитии предъявляло различные требования к физическому совершенствованию человека. Отсюда следует, что нет и не может быть единого идеала физического совершенства.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности является:

1. Крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность быстро адаптироваться к различным условиям.
2. Высокая общая физическая работоспособность;
3. Пропорционально развитое телосложение, правильная осанка;
4. Владение рациональной техникой основных жизненно важных движений;
5. Всесторонне и гармонично развитые физические качества, исключаящие однобокое развитие человека.
6. Физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями и умениями пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде и спорте.

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат нормы и требования государственных программ в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Физическая работоспособность — потенциальные возможности человека выполнять физическое усилие без снижения заданного уровня функционирования организма, в первую очередь его сердечно-сосудистой и дыхательных систем (Т.Ю. Круцевич).

Физическую работоспособность также можно определить как:

– потенциальная способность человека выполнять в течение заданного времени максимально возможное количество мышечной работы заданной интенсивности и сложности за счет активности нервно-мышечной системы;

– потенциальная способность человека проявить максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе. Таким образом, физическая работоспособность - комплексное понятие. Оно определяется значительным числом факторов: морфофункциональным состоянием различных органов и систем, психическим статусом, мотивацией и др. факторами. Поэтому заключение о ее величине возможно составить только на основе комплексной оценки.

Физкультурная деятельность - это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры.

Успешная реализация процессов физического воспитания, физической подготовки, спортивной тренировки возможна лишь на основе организованной физкультурной деятельности. Физкультурную деятельность необходимо рассматривать как один из основополагающих видов человеческой деятельности, обеспечивающих эффективное развитие органов и систем, высокий уровень здоровья и работоспособности.

Спорт — специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества. Это понятие охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, складывающиеся на основе этой деятельности, взятые в целом.

Спорт — организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения,

возникающие в её процессе.

В данном контексте термин «*спорт*» входит в понятие «*физическая культура*». Спорт имеет смысл рассматривать как часть физической культуры пока он выполняет роль воспитания и является частью общественно-педагогической системы подготовки человека к эффективной деятельности. Он направлен на раскрытие резервных возможностей и выявление предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими признаками спорта как вида физической культуры.



Рис. 4.

Социальная ценность спорта заключается более всего в том, что он представляет собой совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одну из основных форм подготовки к трудовой и другим общественно необходимым видам деятельности, а, наряду с этим, и одно из важных средств эстетического и этического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества, упрочнения и расширения интернациональных связей, способствует взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами.

Особая действенность спорта как средства и метода физического воспитания обусловлена соревновательным характером спортивной

деятельности, присущей ей направленности к возможно высоким результатам и объективными закономерностями их достижения в процессе специальной подготовки (необходимая, углубленный, специальная, связанная с использованием функциональных нагрузок, возрастающих вплоть до предела и др.), а также особенностями организации и стимулирования спорта в обществе (специфическая система поощрений за спортивные достижения). В силу этого спорт, по сравнению с другими средствами и методами физического воспитания, позволяет обеспечить наивысшую степень специализированного развития определенных способностей, умений и навыков.

Под условным названием *фоновая физическая культура* объединены гигиеническая физическая культура (занятия физическими упражнениями в режиме повседневного быта, не связанные со значительными нагрузками:

утренняя гимнастика, прогулки и др.) и рекреативная физическая культура (использование физических упражнений для развлечений: игры на пляже, гребля, туристические походы и др.). Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Её следует рассматривать как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и, прежде всего с базовой.

Физическая рекреация (восстановление) — вид физической культуры, использующий физические упражнения и виды спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей; получение удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность. Этот вид физической культуры отличается от других свободным выбором форм, содержания, продолжительности занятий, включением игр и развлечений с учетом возраста, пола, уровня подготовленности и работоспособности занимающихся. Основу содержания физической рекреации составляет деятельность по использованию физических упражнений для удовлетворения специфических биологических, эстетических потребностей,

как социального заказа общества в физически подготовленных специалистах науки, культуры, производства. На современном этапе развития научного знания физическая рекреация отождествляется с такими терминами, как массовая физическая культура, оздоровительный спорт, кондиционная тренировка, релаксация.

Физическая реабилитация — это целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. К основным средствам физической реабилитации относятся ЛФК, лечебная гимнастика, дыхательная гимнастика, массаж, терренкур, упражнения в водной среде и пр.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура представляет собой относительно самостоятельное направления использования физической культуры в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие заболеваний, травм, переутомления. Выделяют следующие виды оздоровительно-реабилитационной физической культуры: лечебная физическая культура и спортивно-реабилитационная физическая культура. Первая (ЛФК) включает обширный комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и др.), специализированных в зависимости от характера нарушения функций, заболеваний и травм. Вторая (спортивно-реабилитационная) входит в систему подготовки спортсмена, где играет важную роль в восстановлении функциональных возможностей спортсмена после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм. Средства оздоровительно-реабилитационной физической культуры могут использоваться в щадящем, тонизирующем, тренирующем и других режимах, в форме индивидуального сеанса — процедуры, занятия урочного типа и т.д.

Адаптивная физическая культура — часть физической культуры: различные формы физической культуры, адаптированные к функциональному состоянию органов, систем и опорно-двигательного аппарата инвалидов, используемых с целью повышения дееспособности, подготовки к труду и со спортивной направленностью.

Профессионально-прикладная физическая культура представляет собой компонент физической культуры, направленный на формирование и

совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспособность. Видами этого направления являются:

- **профессионально-прикладная физическая подготовка** (в том числе производственно-прикладную и военно-прикладную), преимущественно направленная на совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависит качество профессионального труда, благодаря чему сокращается время, необходимое для освоения профессии (особенно военные профессии предъявляют высокие требования к физическим качествам человека);

- **производственная физическая культура**, призванная способствовать повышению производительности труда и предупреждать возможное негативное влияние характера и условий труда на физическое состояние человека. Формами производственной физической культуры могут быть вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, после рабочие реабилитационные упражнения и др.

Двигательная активность — сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Различают привычную и специально организованную двигательную активность.

К привычной относят виды движений, направленные на удовлетворение естественных потребностей человека (личная гигиена, прием пищи, усилия, затраченные на приготовление пищи, приобретение продуктов), атак же учебную и производственную деятельность.

Специально организованная мышечная деятельность (физкультурная активность) включает различные формы занятий физическими упражнениями, активные передвижения в школу и из школы (на работу).

Физические упражнения — движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

С одной стороны — это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой стороны — это также и метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, "сквозным" средством всех видов физической культуры

неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации.

Физическая нагрузка – воздействие физических упражнений на организм, а также преодолеваемые при этом объективные и субъективные трудности.

В свою очередь, внутри этих общих понятий, используемых в сфере физической культуры, существуют множество других, более узких, частных категорий, дефиниций и терминов. Все они взаимосвязаны между собой и, в то же время, имеют существенные различия. Их единство выражается в использовании одних и тех же средств, методов, форм организации занятий физическими упражнениями. Вместе с тем, они отличаются конкретным содержанием, целевой направленностью и решаемыми задачами в процессе формирования физической культуры личности.

Вопросы для контроля:

1. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическая культура» и «спорт».
2. Что является результатом физической подготовки?
3. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
4. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
5. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
6. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?

1.2. История развития дисциплины «Физическое воспитание в дошкольном образовании» и ее связь с другими видами образования

Историческая обусловленность развития физических упражнений.

Современной наукой установлено, что своеобразное приобщение к физической культуре существовало уже в первобытном обществе, поскольку имелаась насущная потребность в хорошем уровне физического развития при подготовке детей к самостоятельной жизни. Детей приобщали к рыболовству, охоте, использовались подвижные игры, включающие стрельбу из лука, метание различных предметов и прыжки.

Физическое воспитание в дошкольном образовании — как наука формировалась на различных этапах развития общества в процессе создания учебных заведений, теоретического осмысления, обобщения и применения опыта в области обучения и воспитания подрастающего поколения. Только когда в молодежном сообществе теоретически сформирован предмет, можно привить в сознании каждого члена общества идеи национальной независимости, идеологической неприкосновенности, патриотизма и преданности, межнационального согласия, и качеств. порядочности: честность. Положительных результатов можно достичь в сочетании качеств скромности, порядочности.

Если мы посмотрим на историю узбекской народной педагогики, древнейшие артефакты, найденные в современном Узбекистане, священную книгу зороастризма «Авесто», древнейшие письменные образовательные памятники тюркских народов - памятники Орхон-Энасай и «Расовые надписи», основные источники исламских учений. Коран и хадисы, а также учения мистицизма показывают, что идеи совершенного человеческого образования и содержание образования являются не только просветительскими и педагогическими, но и важным источником в формирование предмета как науки, обогащающей содержание образования и воспитания.

Ученые высказывают разные взгляды на главную проблему педагогики — проблему образования и содержание образования, утверждая, что педагогика — это наука о воспитании. "Аль-Джаме ас-Сахих" имама Бухари, "Кутаджу билиг" Юсуфа Хас-Хаджиба,

"Кобуснома" Кайковуса, "Золотые ветви наставлений и советов" Замахшари, "Правила этикета" Наджмиддина Кубро, суфийский аллойот -оджизин «Бурханиддин Зарнуджия «Путеводитель ученику на пути обучения», «Хибат уль-хакайик» Ахмада Югнаки, «Темур тузуклари» Амира Темура, «Зиджи курагони» и «Тарихи арба - улус» Улугбека, «Хамса» и «Махбуб уль-кулуб» Алишера Навои, «Абдураззак Самарканди» Матлай Садайн и Маджмаи Бахрейн», «Бахористон» Абдурахмана Джами, «Гулистан» Саади, «Ахлаки Джалали» Давони, «Муфисеин Воиз Кашини» «Хифусейн Воиз» «Бобурнома», «Шаджарай турок» Абулгази и «Шаджарай мунадж», «Мунис уль-ушшак» Хорезми и «Саводи талим», «Одоб ас-салихин» («Этикет добрых людей») Мухаммада Садика Кашкари, «Тавизул - ошицин» Мухаммадризо Агахи, «Наука о природе» Фурката, «Выставка» и «Гимназия», суфийские «Устод», «Мударрис» и «Дарс», Ахмад Дониш «Редкие события», «Устоди аввал» Саидрасула Саидазизова, «Муаллими соний» Али Аскара Калинина, «Адиби аввал» Мунаввара Кори, «Рахнамой савад» Абдулкадира Шакури, «Миллэби Авлони» Абдуллы Шекиотри. «Из литературы» (хрестоматия), «Адиби Аввал», «Второй учитель» и «Турецкий гулистан или нравственность», «Книга для детей» Махмудходжи Бехбуди, «Краткое описание ислама», «Практика ислама», Садриддин «Тахзиб ус-сильфон» («Воспитание») Айни, «Тахсил уль-тавджид» Абдухолика Усмона Кори, «Легкая литература», «Одобли бола» Мухаммаджона Кори Наимджона, «Учебная арифметика» Рахимова Мухаммаджона Мирзы («Учебная арифметика», «Мирати адаб» (Зеркало нравов) Саидахмада Сиддики, «Лидер спасения» Абдурауфа Фитрата и «Индийское заявление путешественника», в просветительских и педагогических произведениях Ниязи, таких как «Чтение», «Легкая литература», «Чтение книги».

Как отец, Амир Темур требовал, чтобы дети воспитывались с добротой с младенчества:

«Не заставляйте этих младенцев плакать, это великий грех, и Аллах не простит этого греха». В период правления Амира Темура и его времени воспитанию детей уделялось особое внимание. «Детей во дворце Амира Темура - князей учили с четырехлетнего возраста. Сначала учили грамоте, потом с 4-8 лет учили особенным рассказам ... народные сказки, легенды, воспитывали детей в духе героизма, храбрости, чистоты», которые обращали внимание на формирование своего ума, своего восприятия.

Кроме того, во дворце детей учили «искусству управления государством, они были опытны в таких процедурах, как назначение различных должностных лиц, сбор налогов, прием священников, официальных лиц и послов из других стран, а также раздача милостыни».

В работе Алишера Навои воспитание детей играет важную роль, родители должны нести ответственность за воспитание своих детей, воспитывать детей вежливо, нравственно, разумно, научно, а дети должны уважать свои обязанности перед родителями. подчеркивает необходимость знать, уважать и почитать своих родителей, они всегда должны нести свою службу.

Ибн Сина о воспитании и обучении (980-1037)

Абу Али аль Хусаин Абдуллах Ибн аль Хасан Али Ибн Сино (в Европе — Авиценна) родился в селе Афшана под Бухарой в семье финансового чиновника. Переезд в Бухару, отец на службе у эмира. В 5 лет отдал в начальный мактаб (дабристан), проучился до 10 лет, усвоил Коран, грамматику, стилистику и поэтику арабского языка и др. дисциплины дабристана. Удивил всех разносторонними способностями. Дальнейшее образование получал у частных учителей. Крупный ученый Абу Абдуллах ан-Натили занимался с ним логикой, философией, математикой и фикхом (мусульманское право). Ибн Сино в 16 лет превзошел своего учителя и стал заниматься самостоятельно.

Цель воспитания по Ибн Сине. Воспитание совершенного, т.е. полноценного человека. Процесс воспитания рассматривал как единый, включающий умственное, физическое, эстетическое, правовое воспитание, а также обучение ремеслу (трудовое). С 16 лет изучает труды врачей древности Гиппократ, Галена и врача Ближнего Востока Абу Бакра ар-Рози. Стремился к универсализму и в 18 лет стал настоящим ученым-энциклопедистом. 1002 г. - переезд в Хорезм (Бухара была завоевана Караханидами), знакомство с Беруни, работа при дворе хорезмшаха Ма'муна, в Академии Ма'муна. 1017 г. захват Хорезма Махмудом Газневи. Ибн Сино отказывается ехать в Газну к Газневи и переехал в Хорасан. Скитания на чужбине, переезд из одного города в другой (Джурджан, Рей (Тегеран), Исфахан, Хамадан). Умер в 1037 г. в Хамадане (Западный Иран).

Научное наследие. Написано около 276 трудов по различным отраслям науки. Многие труды до нас не дошли. Крупные произведения: «Канон врачебной науки» в 5-ти томах, переведен на

латинский и до XVII в. служил учеником медицины в Европе. Другие труды: «Книга исцеления» («Китоб аш-Шифо»), «Книга знания» («Донишнома»), «Книга спасения», «Книга справедливости» в 20-ти томах. Много работ по психологии, логике, этике, минералогии и др. Обучение и воспитание следует проводить коллективно (он против индивидуального обучения дома). Совместное обучение вызывает желание соревноваться, не отставать друг от друга, предупреждает скуку и лень; учась вместе, дети начинают дружить, уважать друг друга, помогать в учебе. Программа обучения до 14 лет: Коран, арабский язык, грамматика, стихосложение, назидательные наравоучения, физическое воспитание, начатки ремесла. Дидактические принципы по Ибн Сино: не сразу привязывать ребенка к книге; упражнения нормированные и посильные, коллективные в сочетании с физическими упражнениями; учитывать склонности ребенка, в обучении идти от легкого к трудному; наглядность, доступность, учет индивидуальных особенностей. Методы обучения: систематическое и последовательное изложение материала; логически стройные рассуждения; связь теории с практикой; следование от общего к частному; личные наблюдения учащихся; эксперимент, практика и др. Содержание воспитания, образования и обучения: умственное воспитание; физическое оздоровление; эстетическое воспитание; нравственное воспитание; трудовое воспитание (обучение ремеслу).

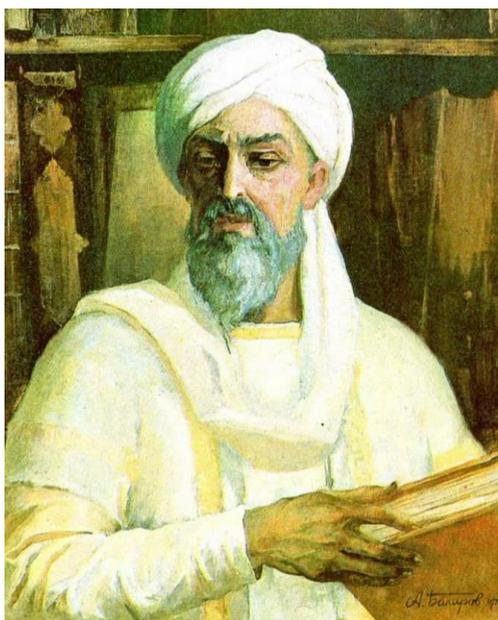


Рис. 5.
Абу Али Ибн Сино

Требования к учителю: быть сдержанным в обращении с детьми; применять разнообразные методы и формы работы с детьми; учитывать их индивидуальные особенности; заинтересовывать занятиями; мысли учителя должны быть доступны ученикам; слово сопровождать мимикой и жестом.

Трудовое воспитание — в идеальном государстве у справедливого правителя все должны быть заняты общественно полезным трудом; обучение ремеслу.

Эстетическое воспитание — высоко оценивал роль музыки. Первоначальный этап – народная колыбельная песня, которую поет мать. Физическое воспитание – главное условие сохранения здоровья. Разработал вопросы ухода за младенцем, режим кормления, купания, закаливания. Требования к кормилице: добрый, уравновешенный характер, физическое и психическое здоровье. Физические упражнения: малые и большие; сильные и слабые, быстрые и медленные.

Заслуга Ибн Сино. Дал определение отдельным наукам и выяснил их значение в человеческом обществе; выступал за демократизацию образования и просвещения (т.е. равенство всех в получении образования); призывал молодежь к светскому и научному знанию; указал на преимущества коллективного обучения перед индивидуально-домашним; разработал теорию физического воспитания и др.

На Западе тоже несколько десятков учёных тоже пытались научно обосновать о важностях физического воспитания с раннего детства к примеру литературы – «Государство» Платона, «Политика Аристотеля», «Великая дидактика» Яна Амоса Коменского, «Как Гертруда учит своих детей», «Общая педагогика и психология» Иоганна Гербарта, «Очерк лекций по педагогике», «Педагогический очерк» Адольфа Дистверга. Пособие для учителей немецкого языка», «Детский мир» Константина Дмитриевича Ушинского, «Пособие для учителя», «Человек как субъект образования» («Опыт педагогической антропологии»), «Азбука» и «Чтение» Льва Николаевича Толстого, Антон «Педагогическая поэма» Семеновича Макаренко, «Родительская книга», «Лекции по воспитанию», «Уроки педагогического опыта», «Павлиш школа» Василия Александровича Сухомлинского, В его произведениях «Жертвуй жизнь детям», главная проблема педагогики – проблема образования и содержание образования — выражались по-разному.

В родовом обществе физическое воспитание осуществлялось на более высоком уровне. У многих народов к физической культуре приобщали не только мальчиков, но и девочек. Основными физическими упражнениями для детей были действия и игры с охотничьими орудиями. У австралийцев, американских индейцев проводились различные обряды, связанные с переходом детей из одной возрастной группы в другую. Эти обряды сопровождалась демонстрацией различных физических упражнений, требовавших проявления силы, ловкости, выносливости, умений владеть оружием. Проводились состязания в ходьбе, беге, прыжках, метаниях предметов, в плавании, гонках на лодках, играх с мячом.

В Спарте родители проявляли заботу и о физическом развитии девушек, которые наравне с юношами, участвовали в военных действиях. Девушки также занимались бегом, борьбой, метали диск и копье. Это делалось для того, чтобы их тела были сильны и крепки и чтобы они могли рожать здоровых детей.

Таким образом, в физическое воспитание в древней Спарте вовлекали и мужчин и женщин. Женщины Спарты гордились тем, что их дети вырастали мужественными и смелыми людьми благодаря физическому совершенству.

Таким образом, спартанское воспитание было направлено на улучшение физического развития. Умственное же воспитание являлось частным делом семьи каждого спартанца.

Историк древности Геродот описал мужественное воспитание женщин у скифов. Так, к примеру, женщина должна была уничтожить хотя бы одного врага, лишь только тогда ей разрешалось иметь мужа.

В Древней Греции значительное внимание вопросам физического воспитания уделяли философы. Так, Аристотель (384–322 г. до н. э.) писал в своих трудах о взаимосвязи физического и психического состояния организма. Он утверждал, что разные состояния человека: гнев, радость, печаль – сказываются на состоянии мышц. Он считал, что движение – это жизнь, поэтому физическое воспитание должно предшествовать умственному, он подчеркивал важность гигиены, движений и закаливания ребенка. Говорил о том, что продолжительное физическое бездействие ослабляет и истощает человека.

В Древней Греции физическое воспитание имело классовый характер. Известный философ древности Платон (427–347 гг. до н. э.) так охарактеризовал воспитание в Афинской системе: «Воспитание и наставление начинается с самых первых лет существования и

продолжается до конца жизни. Выучив ребенка игре на кифаре, учителя знакомят его с творениями выдающихся поэтов-песнотворцев. Эти произведения они поют под звуки инструмента и приучают свои души к ритму и гармонии, благодаря чему они научатся быть более благородными для слова и дела, ибо вся человеческая жизнь нуждается в гармонии и ритме. Потом они посылают детей к учителю гимнастики, чтобы таким образом лучше приспособить их тела к мужественной жизни и чтобы, благодаря телесной слабости, у них не появлялось малодушия во время войны или в каких-либо других случаях. Таким образом, поступают те, которые имеют средства, те, кто богат. Их дети раньше начинают свое образование и оканчивают последними»¹. Если в Спарте воспитание строилось на классовом подходе, то афинянина воспитывали как всесторонне образованного человека, который получал умственное, эстетическое и физическое воспитание, в отличие от спартанца, которого учили быть лишь выносливым воином.

Воспитание в Афинах не было жестоким по сравнению со Спартой. В соответствии с законами Афин, родители должны были проявлять основную заботу о воспитании детей. При этом, если родители не давали сыну необходимого воспитания, то он имел право не содержать их в старости. Физическая подготовка детей в Афинах осуществлялась в государственных школах, так называемых гимнасиях, которые имели специальные здания, спортивные площадки. Организация таких учреждений свидетельствовала о заинтересованности государства в подготовке верных ему граждан как своей опоры против рабов и внешних врагов. В гимнасии («гимнос» — нагой) могли поступить все желающие, кроме рабов. Преподаватели гимнастики обучали детей отдельным физическим упражнениям (борьбе и др.), наблюдали за влиянием этих упражнений на организм, следили за соблюдением гигиенических правил. Преподаватели гимнасий должны были быть хорошими педагогами и знать основы медицины того времени. Дети свободных крестьян, ремесленников и рыбаков не имели возможности получить образование, возможности, а девочки не получали физического воспитания подобного спартанскому. Они обучались только ведению домашнего хозяйства. Уже тогда греки понимали, что занятия физическими упражнениями способствуют более совершенному

¹ Платон. Собрание сочинений: в 4 т. Т. 1. М., 1968. С. 208 – 209.

физическому развитию человека, но физическое воспитание, в первую очередь, преследовало цель создания мощного государства.

В начале IV в. до н. э. в Афинах создают наемные профессиональные войска, которые заменили гражданское ополчение из числа свободных граждан. Это обстоятельство сразу же отразилось на физическом воспитании. Физические упражнения стали более легкими и применялись скорее для отдыха, чем для воспитания выносливости и силы. В своих трудах древнегреческий философ Платон отметил, что физическое развитие человека совершенствует его душу.

Развитие медицины, переход ее на научную основу способствовал и совершенствованию системы физического воспитания. Так, древнегреческий врач Гиппократ (460–377 гг. до н. э.) представлял физическое воспитание как занятие разнообразными физическими упражнениями, которые способствуют разностороннему и гармоничному развитию тела. Он рекомендовал заниматься гимнастикой, бегом и борьбой зимой, а летом – меньше заниматься этими упражнениями, совсем не бегать, но обязательно гулять в прохладе. Рекомендовал чередовать бег с борьбой для того, чтобы утомленная часть тела могла отдохнуть, согреться, укрепиться. Многие рекомендации Гиппократа получили впоследствии научное подтверждение.

Физическое воспитание в Риме значительно отличалось от традиционного греческого, хотя и в Греции, и в Риме воспитание было направлено на подготовку воинов. До 16 лет юноша воспитывался в семье, а главным воспитателем своего ребенка был отец. Физическое воспитание носило трудовой характер. Дети работали в поле, участвовали в охоте вместе с родителями, что способствовало приучению их к условиям суровой жизни, развивало физически, закаливало организм. Юноши много занимались бегом, метанием различных тяжелых предметов, таких, как диск, копье, занимались борьбой, фехтованием, различными играми, в том числе с мячом; мальчики из знатных семей занимались верховой ездой. Девочек готовили для ведения домашнего хозяйства, поэтому физические упражнения с ними проводились в виде игр и в основном в раннем возрасте.

В странах Древнего Востока физическая культура носила, в основном, военную направленность. Применялись военные упражнения, а также плавание, борьба, верховая езда, фехтование на палках, акробатические упражнения. У детей развивали силу,

ловкость, выносливость. В странах Древнего Востока зародились лечебные и профилактические упражнения.

В период раннего средневековья большую роль в регламентации жизни людей, в воспитании детей играла католическая церковь. Она установила свое господствующее положение в области воспитания и образования, проповедовала аскетизм, все телесное объявлялось греховным. Церковью был нанесен большой вред всем видам воспитания, в том числе и физическому. Воспитание простого народа было направлено на подготовку к труду. Воспитание мальчиков из феодальных семей готовило рыцаря, поэтому все игры, все упражнения носили военный характер. С 7 лет мальчики воспитывались дома мужчинами, а с 10-летнего возраста мальчика посылали учиться к главнейшим рыцарям. Главными методами обучения в этот период были показ и тренировка в различных упражнениях. Каждому обучаемому необходимо было овладеть рыцарскими добродетелями, среди которых были фехтование, верховая езда.

Необходимо отметить труд итальянского гуманиста, врача Иеронима Меркуриалиса (1530–1606) по гимнастике «Искусство гимнастики». В своем труде он описал многие известные ему физические упражнения и методику их применения. Меркуриалис поделил упражнения на 3 группы. Так, в 1-ю он включил упражнения для укрепления здоровья, во 2-ю – военные упражнения, в 3-ю – атлетические упражнения, необходимые для подготовки к публичным выступлениям и к участию в соревнованиях. Меркуриалис широко пропагандировал гимнастику, считая ее прекрасным средством воспитания «божественно храбрых людей». Как врач, он считал, что гимнастические упражнения способны изменять конституцию человеческого тела, исправлять природные и приобретенные дефекты тела. Этим трудом И. Меркуриалиса пользовались в течение 200 лет.

Выдающийся чешский педагог-гуманист Ян Амос Коменский, который жил на рубеже средних веков и Нового времени (1592—1670), в своем труде «Великая дидактика» при рассмотрении вопросов воспитания детей дошкольного возраста уделил значительное внимание физическому воспитанию. В основу своей педагогической системы он положил принцип природосообразности, в соответствии с которым ребенок соотносился с частью космоса и природы. Природное, естественное в ребенке определяет уровень его

самостоятельности и активности. Поэтому для правильного воспитания необходимо изучать природу и следовать ее законам. Он считал, что для полноценного развития личности прежде всего необходимо укрепить свой организм. Только крепкий и здоровый человек может развить свои способности. Он отмечал, что без физического воспитания невозможно нормальное духовное развитие. Больной не может стать всесторонне развитым человеком².

В книге «Мир чувственных вещей в картинках» он представил формы физического воспитания, указал, что независимо от происхождения ребенка его можно воспитать всесторонне развитым, физически крепким человеком. Многие положения своего педагогического опыта он изложил в книге «Энциклопедия видимого мира».

Коменский считал, что формирование человека должно начинаться в раннем детстве, а все усвоенное в этом возрасте запоминается особенно прочно. Человек, по мнению Коменского, – это гармония тела и души.

При этом тело его устроено с изумительным искусством, где первым двигателем является сердце как источник жизни и действий, от которого все остальные члены получают движение. Само движение вызывается силой, которой является мозг и с помощью нервов, как шнуров, он притягивает и отпускает остальные колеса (члены организма). Разнообразие деятельности организма внутри и вне заключается в соразмерности пропорции движений. Так в душевных движениях главной движущей силой является воля; а рычаги, которые приводят ее в движение, – это желания и страсти, склоняющие волю в какую-либо сторону. Он считал, что разум человека является рычагом, который открывает движение, замыкает его и определяет нужную его меру.

Я. А. Коменский указал на системы физических упражнений и подвижных детских игр. Рекомендовал вначале показывать каждое упражнение, чтобы дети могли выполнять его без опасности для своей жизни. Взгляды Коменского были высоко оценены прогрессивными людьми его времени и более поздних периодов.

В эпоху Нового времени вопросам физического воспитания большое внимание уделял Джон Локк – английский философ-материалист (1632–1704), который считал, что воспитание должно

² Утопический роман XVI–XVII веков. М., 1971. С. 151.

обеспечить крепкое физическое развитие. По его мнению, чем сильнее и закаленнее тело, тем легче человек справляется со всеми своими недостатками. Чем слабее тело, тем меньшей волей человек обладает, тем меньше у него возможностей достичь желанной цели. Д. Локк указывал, что сила воли может укрепляться путем закаливания и физического развития. Поэтому он считал необходимым начинать физическое воспитание с первых дней жизни человека, рассматривал его как самое первое воздействие взрослых на детей.

В своих сочинениях выдающийся французский мыслитель Жан-Жака Руссо (1712—1778) тоже значительное место отводил физическому воспитанию. Он говорил о том, что физическое воспитание следует начинать с первых дней жизни человека. Основой физического воспитания считал детские подвижные игры и физические упражнения, в том числе и с преодолением естественных препятствий. Только на собственном двигательном опыте, по его мнению, ребенок должен был понять пространство и время, тяжесть, сопротивление и другие категории внешнего мира. Руссо считал, что женщина тоже должна получить физическое воспитание. Он рекомендовал не держать девочек в закрытом помещении, без свежего воздуха, предлагал вовлекать их в подвижные игры на свежем воздухе и ежедневные прогулки.

Своеобразные взгляды на физическое воспитание имел швейцарский педагог Иоганн Генрих Песталоцци (1746—1827), выдвинувший теорию, согласно которой человек рождается с заложенными в нем определенными способностями. Поэтому целью воспитания он считал развитие этих способностей путем упражнений. Вместе с тем он считал, что в течение жизни человек не может развить никакие способности, если задатков их не были заложены в нем при рождении. Это его ошибочное представление умаляло роль живой практики в воспитании человека. Однако во взглядах Песталоцци были и прогрессивные мысли о воспитании, в том числе и о физическом. Так, им был разработан аналитический метод физического воспитания; при выполнении физических упражнениях он предлагал постепенный переход от более простых их форм к более сложным. Движения в суставах он относил к простым, или элементарным, движениям. Основой физического воспитания он считал гимнастические упражнения, связанные с нагрузкой на суставы. Песталоцци положил начало искусственно созданным упражнениям, которые давали возможность достичь необходимого результата в

более короткие сроки. Большое значение в физическом воспитании детей он уделял народным играм и забавам. Предложенные им гимнастические упражнения получили широкое распространение в странах Западной Европы.

В физическом воспитании он придавал большое значение вскармливанию ребенка грудью матери, занятия дома и в школе гимнастикой для усовершенствования всех частей тела. Особое значение он придавал различным детским играм, которые развивают грациозность, силу и здоровье. Он считал, что при подобном воспитании каждое новое поколение будет становиться более совершенным. Кабе полагал, что нужно заниматься теми упражнениями, которые чаще применяются в практической жизни и более целенаправленно влияют на приобретение необходимых навыков. Он писал: «Хорошо ходить, бегать, прыгать во всех направлениях, карабкаться, взбираться, спускаться, плавать, ездить верхом, танцевать, кататься на коньках, фехтовать, проделывать, наконец, военные упражнения, – все эти упражнения и игры укрепляют тело и совершенствуют его»³.

Одним из создателей немецкой системы физического воспитания был Иоганн Христофор Гутс-Мутс (1759–1839) – выдающийся немецкий теоретик и практик. Он дал научное обоснование гимнастике и методике ее проведения. Так, выделив субъективную гимнастику, он считал, что она устанавливает гармонию между телесными и духовными силами человека. Объективная гимнастика, по его мнению, направлена на приобретение полезных для жизни навыков. Гутс-Мутс считал, что гимнастика укрепляет мышцы, оживляет кровообращение, закаляет, развивает мускулы и тело, формирует навыки наиболее ловких и эффективных движений, совершенствует органы чувств. Гутс-Мутс рекомендовал широко использовать различные снаряды для лазания, метания, выполнять строевые упражнения и гимнастические игры. Он написал самоучитель по плаванию, учебно-методические рекомендации по играм. Гимнастику по его книгам преподавали не только в Германии, Дании, Швейцарии, Англии и Голландии.

В конце XIX – начале XX в. появилась система гимнастики для детей с момента рождения до четвертого или пятого года жизни, создателем которой был И. Мюллер. Она вызвала много споров,

³ Кабе Э. Путешествие в Икарию. М.; Л., 1948. С. 222.

особенно со стороны врачей и сторонников других систем воспитания. Эта система состояла из восьми мускульных упражнений, усложняющихся в соответствии с возрастом ребенка. В нее было включено купание и десять упражнений, сопровождающихся массажем. Эти упражнения были предназначены как для мальчиков, так и для девочек. Мюллер утверждал, что «сила и разум каждого народа развиваются из телесного здоровья ребенка». Говоря о гимнастике для детей, он писал: «Растирание тела после ежедневного купания отлично действует даже на грудных детей, и такие манипуляции очень нравятся детям. Они улыбаются и чувствуют себя довольными, когда им разминают конечности или живот»⁴. Мюллер рекомендовал в работе с детьми широко использовать упражнения в дыхании по способу Сильвестра и Шефера, статические позы, вращения туловища со сгибанием в стороны; кружение рук и ног, «ходьбу на руках» и другие упражнения. Мюллер в своей системе ставил цель — дать в сжатой и конкретной форме программу физических упражнений, доступную каждому ребенку. Это была одна из первых зарубежных систем физических упражнений для детей от рождения до 4–5 лет.

Вклад в теорию физического воспитания детей внес Жорж Демени (1850–1917), французский физиолог и педагог, автор гимнастической системы физического воспитания. Его система включала использование упражнений на растяжку, расслабление, движения под музыку и была рассчитана на непрерывные занятия в течение многих лет. Она не давала мгновенных результатов, что не устраивало французское правительство, поощряющее готовность молодежи к военной службе, а не к психофизическому совершенству.

Создаются школы и кружки любителей гимнастики и спорта в ряде других стран, ориентированные, главным образом, на школьников или молодежь.

Основоположник системы дошкольного общественного воспитания Фридрих Фребель (1782–1852) положил в его основу принципы педагогики И. Песталоцци. В 1837 г. Ф. Фребель основал первое учреждение для детей дошкольного возраста, которое он назвал «Детский сад». Это учреждение он считал первой ступенью в системе общественного воспитания детей. В своей книге «Воспитание человека».

⁴ Мюллер И. Моя система для детей. М., 1991. С. 6.

Фребель высказал мысли о том, что воспитание должно способствовать развитию в человеке всех его задатков. Для этого детей необходимо вовлекать в различную деятельность, способствующую развитию ребенка. При этом в первую очередь должно обеспечиваться развитие физическое с помощью ритмических движений, игр и упражнений с мячом.

Важную роль физическому воспитанию детей дошкольного возраста отводила Мария Монтессори (1870–1952) – итальянский педагог и врач. Она считала, что дети должны заниматься гимнастикой, чтобы нормально развиваться физически. По ее рекомендациям в дошкольных учреждениях на занятиях включались упражнения в маршировке, для развития пальцев, дыхательная гимнастика, гимнастика для губ и языка, упражнения на воздухе с мячом, ракетками и другими предметами. Она рекомендовала в качестве оборудования для гимнастических залов использовать качели, ступеньки, веревочные лесенки. Одним из основных условий полноценного физического развития детей она считала режим дня.

Индийская философия считает, что Вселенная проникнута Высшим Духом, а душа человека – это частица Высшего Духа. Система йоги учит, как с помощью тренировки тела, ума, духа человек может соединиться с Высшим Духом. Йога является методом успокоения ума, направления энергии в нужные каналы. Когда ум человека под контролем, то человек получает покой и энергию для духовного роста. Учение йоги строилось на вере в таинственную жизненную энергию, которая находится у человека в нижней части позвоночника, где в соответствии с традиционной индийской медициной находится один из самых важных нервных центров. Этот центр может пробуждаться при выполнении определённой системы упражнений. Тогда жизненная сила поднимется в верхние части человеческого тела, чтобы соединиться с абсолютным, что является целью занятий йогой.

В йоге путь духовного совершенствования предполагает восемь ступеней:

1. Яма – эта ступень общих требований.
2. Нияма – дисциплина.
3. Асана (позы).
4. Пранаяма – управление дыханием.
5. Пратьяхара – освобождение ума от власти чувств и от внешних объектов.

6. Дхарана – концентрация внимания, памяти, терпение.

7. Дьяхана – медитация, созерцание объекта, вникание в сущность объекта сосредоточения.

8. Самадхи – состояние сверхсознания, наступающее при глубокой медитации.

Несмотря на свой древний возраст, йога и в наши дни чрезвычайно популярна на Востоке. Увлеченность йогой широко распространена в разных странах мира, но следует помнить, что йога – это не только наука о теле, – это прежде всего учение о душе. Йога не предполагает занятий с детьми до 7 лет, и в Индии ребенок первый опыт психофизического совершенства получает в семье. Сейчас имеются некоторые зарубежные публикации по йоге для детей (авторы – создатели Бэби-йоги – Свами Вишну-девананди, Х. Кеннет и др.). Элементы физиологической йоги (асаны, дыхательные упражнения пранаямы, методы контроля жизнедеятельности организма, воздействия на эмоциональное состояние) используются в ряде дошкольных образовательных учреждений в рамках занятий физической культурой.

Использование различных восточных систем физических упражнений в российских дошкольных учреждениях требует проведения специальных исследований поэтому и не может быть рекомендовано в качестве обязательных упражнений.

Следует отметить, что в последние годы XX столетия и первое десятилетие XXI в. наблюдается проникновение общечеловеческой культуры в национальные системы физического воспитания, в том числе и дошкольные, что способствует их взаимообогащению.

П.Ф. Лесгафт важную роль в физическом воспитании отводил преподавателям, которые должны регулировать и направлять учебный процесс, а также быть примером для своих воспитанников. При этом сами они должны иметь хорошую выправку, заниматься своим телом, следить за своей внешностью и производить благоприятное впечатление. Учитель физической культуры, по мнению П.Ф.Лесгафта, должен систематически готовиться к занятиям, предусматривая смену упражнений, их разнообразие, а владеть словом должен лучше учителя словесности.

П. Ф. Лесгафт рекомендовал включать физическое воспитание в программу для дошкольных учреждений, считая, что чем раньше с ребенком будут заниматься физическими упражнениями, тем более сильное воздействие на организм ребенка они окажут. Для детей он не

рекомендовал соревнования, а также поощрения и наказания, которые могут унижать или возвышать ребенка.

Связь теории и методики физического воспитания с другими науками

Теория физического воспитания и развития ребенка связана с комплексом научных дисциплин. Одни из них изучают социальные закономерности развития и организации физической культуры, влияние физических упражнений на организм и психику ребенка, а также применение средств и методов педагогического воздействия (общая теория и методика физической культуры, общая и дошкольная педагогика, психофизиология физического воспитания, детская психология). Другие науки (медико-биологического цикла, такие, как физиология, анатомия, медицина, биология) изучают процедуры биологического развития ребенка. Каждая из вышеназванных наук изучает определенную сторону физического развития. Теория и методика физического воспитания как самостоятельная наука интегрирует достижения смежных наук и представляет собой систему педагогических воздействий для достижения результатов физического воспитания. Теория и методика физического воспитания связана с комплексом дисциплин гуманитарного характера — общей теорией физической культуры и воспитания, общей и дошкольной педагогикой, психологией физической культуры и спорта, детской, возрастной, социальной психологией, философией и др. Она опирается также на медико-биологические и естественнонаучные дисциплины — физиологию, биомеханику физических упражнений, анатомию, педиатрию, нейропсихологию, гигиену, медико-педагогический контроль и др. Благодаря комплексному использованию смежных наук появились возможности изучения социальных закономерностей развития и организации физической культуры, особенностей воздействия физических упражнений на телесное и психическое развитие ребенка; выявлены закономерности формирования двигательных умений и навыков, определены законы применения средств, форм и методов педагогического воздействия. Дисциплины медико-педагогического и психолого-педагогического цикла изучают определенную сторону физического развития ребенка. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка — это основа системы педагогического воздействия для достижения лучших результатов физического воспитания.

Методологической основой предмета являются положения отечественных и зарубежных специалистов в области философии, психологии, медицины, биологии, физиологии и других наук о взаимосвязи и взаимозависимости развития двигательных функций и психики ребенка; жизненно важной роли двигательной активности как основы жизнеобеспечения его организма. Естественно-научную и психолого-педагогическую основу этой теории составляет учение И.М.Сеченова и И.П.Павлова о высшей нервной деятельности. Оно позволяет понять закономерности формирования двигательных навыков, особенности построения движений и развитие психофизических качеств; методически правильно построить процесс обучения и воспитания. Опираясь на достижения возрастной физиологии, нейропсихологии, детский организм рассматривается как единая саморегулируемая система, в которой взаимодействуют управляемые высшей нервной деятельностью физиологические, психологические и функциональные процессы. Современная психофизиология утверждает: физиологическое и психическое являются функцией одной и той же рефлекторной отражательной деятельности. Исследования показывают, что психическая деятельность ребенка носит условно-рефлекторный характер и формируется на протяжении детства под воздействием воспитания. Эти положения нашли отражение в работах И.М.Сеченова, И.П. Павлова, их учеников и последователей — Н.И. Красногорского, Н.И. Касаткина, Н.М. Щелованова и др. Работы психологов Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.В. Запорожца свидетельствуют, что ни одно из качеств человеческой психики — воля, память, мышление, творчество и др., не даны ребенку от рождения в готовом виде. Они формируются как результат усвоения детьми опыта, накопленного предшествующими поколениями. Не даны по наследству и жизненно важные двигательные действия и движения. Предоставленный самому себе ребенок никогда не встанет на ноги и не пойдет. Даже этому его приходится учить. От рождения движения не являются свойствами человеческой личности, человеческой жизнедеятельности. Они могут сделаться таковыми только в процессе их человеческого, социально-исторически запрограммированного способа употребления. По мере того как органы тела индивида превращаются в органы человеческой жизнедеятельности, возникает и личность как «индивидуальная совокупность человечески-функциональных органов». В этом смысле

возникновение личности представляет собой процесс преобразования биологически заданного материала силами социальной действительности, существующей вовне и совершенно независимо от этого материала.

Таким образом, человек как биосоциальное существо — единственное живое создание, познающее и преобразующее не только окружающую среду, но и себя самого. Экспериментальное доказательство И. М. Сеченовым и И. П. Павловым того, что психическая деятельность происходит не самопроизвольно, а в тесной зависимости от телесной деятельности и от окружающих условий внешнего мира, позволило И.М. Сеченову утверждать, что все внешние проявления мозговой деятельности человека действительно могут быть сведены на мышечное движение. Согласно психологической теории, действие является квинтэссенцией деятельного подхода к развитию личности. На важность целенаправленной работы по развитию и совершенствованию собственных движений указывали также такие ученые, как А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн. Таким образом, подчеркнем еще раз, специфику произвольного действия составляет его осознание. Осознанное, разумное действие требует тренировки двигательного аппарата с участием сознания. Осознанное действие является не только быстрым, но и точным (исследования Н.Д. Гордеевой, О.И. Кокаревой). Одной из важнейших проблем теории и методики физического воспитания и развития является проблема превращения движения ребенка в свободное разумное действие. Влияние тела на состояние нервной системы огромно. Первоначальное значение для протекания психических процессов имеет физическая активность. Между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует теснейшая связь. В скелетной мускулатуре находятся специфические нервные клетки (проприорецепторы), которые при мышечных сокращениях по принципу обратной связи посылают в мозг стимулирующие импульсы. Физиологические исследования подтверждают, что многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц.

Теория и методика дошкольного физического воспитания связана с комплексом научных дисциплин. Одни из них изучают социальные закономерности развития и организации физической культуры, влияние физических упражнений на организм и психику ребенка, а

также применение средств и методов педагогического воздействия (общая теория и методика физической культуры, общая дошкольная педагогика, физиология физического воспитания, детская психология). Другие науки (медико-биологического цикла, такие, как физиология, анатомия, медицина, биология) изучают процедуры биологического развития ребенка. Каждая из этих наук изучает определенную сторону физического развития.

Дисциплины медико-педагогического и психолого-педагогического цикла изучают определенную сторону физического развития ребенка. Теория и методика дошкольного физического воспитания – это основа системы педагогического воздействия для достижения лучших результатов физического воспитания.

Методологической основой предмета являются основные положения ведущих ученых мира и специалистов в области философии, психологии, медицины, биологии, физиологии и других наук о взаимосвязи и взаимозависимости развития двигательных функций и психики ребенка; жизненно важной роли двигательной активности как основы жизнеобеспечения его организма.

Вопросы для контроля:

1. На какие дисциплины опирается физическое воспитание и спорт в дошкольном и начальном образовании?
2. Какие области знаний интегрирует в себе физическое воспитание и спорт в дошкольном и начальном образовании?
3. Раскройте главные идеи известных деятелей физической культуры.
4. Составьте хронологию развития и становления теории и методики физического воспитания и спорта.
5. Назовите мыслителей-гуманистов, приложивших существенные усилия в развитие теории физической культуры?

Кто является автором принципов, форм и методов использования физических упражнений для физического и интеллектуального развития человека?

ГЛАВА 2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

2.1. Средства физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях

Основными средствами физического воспитания являются: физические упражнения, которые применяются в гимнастике, спорте, игре и туризме; естественные факторы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические условия труда и быта.



Рис. 1.

В дошкольный период — от рождения до 7 лет — происходят важные изменения форм и функций организма. Годы дошкольного детства во многом определяют дальнейшее развитие личности ребенка. Важно в этот период заложить основы крепкого здоровья и гармонического развития, а для этого необходимо целенаправленно воздействовать на организм ребенка. Большое значение здесь имеет физическое воспитание как одна из сторон всестороннего воспитания детей. Правильно организованное физическое воспитание детей-дошкольников способствует адаптационным возможностям организма ребенка к неблагоприятным условиям среды, улучшает их здоровье, в дошкольном возрасте наблюдается большая потребность в самых разнообразных движениях, и ограничение этой потребности отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка. Движения

как моторная функция организма лежат в основе любой деятельности детей и отличаются своеобразными чертами от движений взрослого.

С помощью физического воспитания необходимо направлять формирование моторики от хаотических, произвольных движений в первые месяцы жизни к движениям произвольным, выполняемым детьми осознанно. Движения эти должны быть высоко координированными. Усвоение жизненно необходимых движений позволяет детям расширять контакты, общение друг с другом.

Таким образом, двигательную деятельность необходимо рассматривать как одну из возможностей познания ребенком окружающей среды. При этом чем разнообразнее движения, которыми овладевает ребенок, тем шире его контакты с окружающим миром, тем полноценнее происходит его психическое развитие. Следует отметить и то, что во время выполнения движений у детей формируются нравственно-волевые качества, дети испытывают положительные эмоции.

Каждое отдельное движение является составным элементом какого-то двигательного действия. Связывая движения между собой в определенную систему, можно выполнить определенное двигательное действие (бег, ходьбу, прыжок и т. п.)

Двигательные действия — это отдельные движения, объединенные в определенной системе и направленные на решение какой-то конкретной задачи. Двигательные действия можно выполнять как одними и теми же, так и различными движениями. Двигательные действия формируются на основе знаний и уже имеющегося какого-то двигательного опыта, в основе двигательной деятельности ребенка лежат разнообразные двигательные действия, выполняемые им для удовлетворения биологической потребности в движениях. А.Е. Аркин рассматривал двигательную деятельность ребенка, особенно в ранние годы его жизни, как первую школу воли.

Врожденные, унаследованные особенности каждого ребенка составляют лишь основу для его дальнейшего развития, в том числе и физического. Двигательная деятельность ребенка развивается. Первый период ее развития — это первые годы жизни, начало дошкольного возраста, когда ребенок овладевает основными жизненно необходимыми движениями. Эти движения являются фундаментом, на основе которого можно формировать сложные, разнообразные движения. Ученые указывают на связь правильно построенной двигательной деятельности с ростом интеллекта, и наоборот, если

ребенок отстает в развитии движения, то опаздывает и в развитии высшей нервной деятельности.

Двигательная деятельность детей должна обязательно контролироваться педагогом. Формирование движений как важной для жизни потребности зависит от особенностей и условий воспитания, то есть от того, как взрослые создают для ребенка необходимые условия для усвоения доступных детям движений.

При этом следует учитывать, что влияние движений на растущий и развивающийся организм ребенка очень велико: улучшаются функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Недостаток движений (гипокинезия) может привести к изменениям обмена веществ, нарушениям функций центральной нервной и эндокринной систем, снижению работоспособности организма.

Особо важно сочетание разнообразных видов движений. Следует учесть и то, что движения влияют и на становление речи ребенка, так как в этот период у него формируется вторая сигнальная система.

Чередование движений, в которых участвуют различные группы мышц, позволяет детям не перенапрягаться, способствует развитию двигательных качеств, необходимых в различных жизненных ситуациях.

Таким образом, правильно организованная двигательная деятельность детей в процессе физического воспитания, при условии использования всех его форм, доступных для детей дошкольного возраста, является обязательным условием развития моторики ребенка, а также всестороннего гармонического воспитания его личности.

В физическом воспитании дошкольников используются все группы средств. Кроме того, учитывая специфику дошкольного возраста, к средствам, оказывающим влияние на физическое развитие детей, относят еще разнообразные движения в различных видах деятельности: ручной труд, лепка, рисование, конструирование и др. Для физического воспитания и развития детей раннего возраста используются массаж и безусловные (врожденные) рефлексы, проявляемые с первых дней жизни ребенка.

Если рассматривать движения, входящие в различные виды деятельности детей, а именно труд, лепку, аппликацию, рисование, то говорить о них как о средствах физического воспитания можно лишь

тогда, когда они дозируются педагогом. При этом необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, уровень физического развития и физической подготовленности, а также состояние здоровья детей. В любом виде деятельности необходимо следить за правильной осанкой ребенка.

Массаж как средство физического воспитания довольно широко используется при воспитании детей в первые месяцы жизни. Применяются различные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, вибрация). Воздействуя на кожу, эти приемы влияют на весь организм ребенка, так как новорожденный воспринимает это внешнее воздействие массажа через рецепторы кожи. Массаж оказывает влияние на нервную систему ребенка. Под воздействием массажа улучшается кровоснабжение нервных центров, периферических нервных образований.

Влияние массажа на кожу способствует улучшению функций сальных и потовых желез. Кожа делается упругой, повышается сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям. При массаже усиливается чувствительность мышечных волокон к возбуждению, улучшаются восстановительные процессы в мышцах, а также сократительная способность мышц.

Массаж улучшает кровообращение суставов и тканей, окружающих их. Массаж усиливает ток крови, межтканевой жидкости, лимфы. В крови под влиянием массажа временно увеличивается количество лейкоцитов, эритроцитов, гемоглобина. При увеличении притока крови к массируемым участкам ткани лучше обеспечиваются питательными веществами и кислородом. Массаж усиливает выделительные процессы. Физиологическое воздействие массажа на системы и органы позволяет воздействовать на организм в целом и изменять его функциональное состояние.

На занятиях с детьми первых дней жизни следует делать опору на безусловные (врожденные) рефлексы, которые способствуют физическому развитию ребенка. Можно проделывать следующие упражнения: укладывать ребенка на живот, при этом он произвольно поднимает голову. Если держать ребенка на весу, он отклоняет голову назад или вперед (зависит от того, как ребенка держали: на животе, на спине, на боку). Вызывают произвольные движения у детей и прикосновения к различным частям тела: к коже ног – ребенок начинает ползать, к коже спины – выгибает позвоночник. Следовательно, опираясь на безусловные рефлексы ребенка, можно

вызвать сокращение мышц и выполнение произвольных движений, а это оказывает влияние на организм ребенка в целом. Особенно это важно в первые недели жизни ребенка.

Для использования средств физического воспитания характерен комплексный подход, то есть применение всех групп средств в их взаимосвязи, что способствует лучшей постановке всего физического воспитания детей.

Под гигиеническими факторами как средством физического воспитания детей дошкольного возраста понимаются: режим занятий, гигиена одежды, физкультурного оборудования, зала, площадки, режим труда и отдыха. Гигиенические факторы обеспечиваются определенными требованиями и нормами. Так, для детей должен быть специальный физкультурный инвентарь, соответствующий их возрастным особенностям, специальная одежда и обувь для физкультурных занятий в зале и на воздухе, определенный температурный режим в помещении и для занятий на воздухе. Сюда же входит соблюдение чистоты и порядка на месте занятий физическими упражнениями (в зале, на спортивной площадке, участке детского сада). Все эти гигиенические факторы являются обязательным условием при осуществлении процесса физического воспитания в школе, так как они способствуют более эффективному воздействию физических упражнений на организм детей. Кроме того, соблюдение требований личной гигиены, чистота помещений, физкультурного инвентаря способствуют профилактике заболеваний. Соблюдение правил гигиены вызывает у детей положительные эмоции, благодаря чему повышается работоспособность детей, желание заниматься физическими упражнениями.

Соблюдение рационального режима дня приучает детей к организованности и дисциплинированности.

Естественные силы природы: солнечная радиация, воздействие воздуха и воды – являются средствами укрепления и сохранения здоровья, закаливают организм ребенка, повышают его работоспособность.

В физическом воспитании естественные силы природы имеют два положительных значения:

1. Они усиливают воздействие физических упражнений на организм, способствуют повышению функциональных возможностей ребенка. Занятия на воздухе, солнечные ванны, упражнения в воде вызывают положительные эмоции, улучшают работоспособность детей.

2. Используются природные факторы и как самостоятельное средство с целью закаливания и оздоровления. При этом необходимо дозировать воздействие этих факторов. Закаливание организма ребенка с помощью природных факторов упражняет терморегулирующий аппарат, что способствует возможности реагировать на изменение метеофакторов. Эффект, получаемый в процессе закаливания, обладает свойством «переноса», то есть может проявляться в самых разнообразных условиях и видах деятельности.

Кроме того, следует отметить свойство воды очищать кожу человека. Воздух лесов, парков содержит фитонциды, обогащает кровь человека кислородом.

При приеме солнечных процедур у ребенка под кожей откладывается витамин D, а это предохраняет от рахита.

Природные факторы следует применять комплексно, рационально, сочетая их и используя при этом физические упражнения.

Физические упражнения считаются основным специфическим средством физического воспитания, так как они оказывают на организм человека многостороннее воздействие и для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Физическое упражнение – это двигательное действие, организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

Иначе говоря, физические упражнения можно рассматривать как двигательную деятельность человека, построенную на закономерностях физического воспитания.

Движения, совершаемые человеком, разнообразны, но к физическим упражнениям могут быть отнесены лишь те, которые направлены на решение педагогической задачи и подчинены педагогическим закономерностям.

Понятие «физическое упражнение» связывается с видом деятельности человека: трудовым, учебным, игровым, а также с двигательными действиями и движениями.

Физическое воспитание может быть отнесено к игровой деятельности, если оно осуществляется в форме активного отдыха. Может быть отнесено и к учебной, если это специально организованный педагогический процесс.

Слово «физическое» – указывает на характер совершаемой работы, выполняемой с помощью нервно-мышечного аппарата

человека. Внешне эта работа проявляется как перемещение тела человека или его частей в пространстве и во времени.

Физическое упражнение осуществляется сознательно, оказывая при этом общее влияние на человека (ребенка). Слово «упражнение» подразумевает повторяемость действий, специально направленных на совершенствование физических и психологических проявлений человека.

Физические упражнения как двигательные действия отличаются от трудового двигательного действия.

1. Физическое упражнение направлено на решение педагогической задачи, то есть на физическое совершенствование личности человека. Трудовое двигательное действие направлено на решение производственной задачи.

2. Физическое упражнение обосновывается закономерностями физического воспитания, как педагогического процесса. Трудовое двигательное действие базируется на закономерностях производства. Поэтому несмотря на некоторые внешние сходства, они не могут быть взаимозаменяемыми.

3. Трудовые действия, совершаемые в благоприятных условиях (например, физический труд на воздухе), могут благотворно влиять на организм человека, но для детей их тоже следует дозировать.

Лишь физические упражнения, применяемые во всем их разнообразии, оптимально развивают все органы и системы человека. Результативность физического воспитания объясняется рядом причин.

1. Физические упражнения, являющиеся системами двигательных действий и движений, выражают отношение человека к окружающей действительности, а также мысли и эмоции человека, то есть его мозговая деятельность внешне проявляется в мышечных движениях.

2. Физические упражнения возникли с развитием общества, когда человек осознавал возможность упражняемости (многократного повторения) какого-либо трудового действия. Постепенно такие действия вычленились в специальные физические упражнения (бег, прыжки, метания и др.). По мере развития теории и практики физического воспитания были созданы упражнения для различных групп мышц (это упражнения без предметов, с предметами, на снарядах, спортивные игры).

Таким образом, физические упражнения сложились в процессе исторического развития общества. В области физического воспитания

они являются способом передачи общественно-исторического опыта, всех научных и практических достижений.

3. В воздействии физических упражнений не только на функции организма, но и на личность в целом проявляется единство физических и психологических начал в личности человека.

4. Особенность физического воспитания как педагогического процесса заключается в том, что предметом обучения являются физические упражнения – двигательные действия, направленные на физическое совершенствование человека.

5. Выполнение физических упражнений удовлетворяет физиологическую потребность в движениях. Оптимальная двигательная активность обосновывает позиции педагогики о социальной потребности в движениях.

При малой двигательной активности ее недостаток может компенсироваться активностью, противоречащей моральным нормам общества.

Эффективность воздействия физических упражнений зависит от целого ряда факторов, так как сами физические упражнения не имеют каких-то постоянных свойств, которые позволяют добиваться одинакового эффекта во всех случаях.

1. Обуславливают эффективность воздействия физических упражнений личность педагога и его учеников, нравственные качества, умения и навыки, физическое развитие. Влияет на эффект физических упражнений наличие интереса к ним, активность обучаемых.

2. Эффективность воздействия физических упражнений зависит от достижений науки в области педагогики, психологии, физиологии, биомеханики, которые можно использовать для успешного решения педагогических задач.

3. Влияние физических упражнений зависит и от методики их применения, которая определяет дозировку упражнений, зависящую от продолжительности выполнения упражнений, их интенсивности (интенсивность выражается в сложности, скорости движений, используемой весовой нагрузке и др.). Дозировка же выражается в частоте повторения упражнений, количестве интервалов отдыха, длительности и характере отдыха (активный или пассивный); исходном положении, из которого выполняется упражнение.

Эффект и результат упражнения зависят от способа, которым выполняется двигательное действие.

После выполнения физического упражнения сохраняются какой-то период времени функциональные и эмоциональные изменения. На этом фоне изменяется воздействие на организм последующих упражнений, которое может либо повышаться, либо понижаться.

Степень воздействия последствия по глубине, продолжительности зависит от возраста занимающихся, их состояния и подготовленности. При разработке комплексов упражнений учет последствия каждого упражнения очень важен.

4. Эффект упражнений, особенно их оздоровительной направленности, зависит от санитарно-гигиенических факторов.

5. Следует учитывать воздействие метеорологических факторов познания закономерности их влияния на организм занимающихся, находить оптимальные положения, позволяющие получать наибольшую эффективность от выполнения физических упражнений.

6. Эффективность упражнений зависит от обеспечения инвентарем, снарядами, наличием спортивных сооружений, то есть от материальных факторов. Следует отметить, что эта группа факторов больше влияет на решение спортивных задач (то есть на результаты упражнений – их количественные показания) и в меньшей степени – на решение образовательных задач (то есть на обучение упражнениям).

Подводя итог всему изложенному по данному вопросу, следует отметить, что главным, специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, в основе которых лежат двигательные действия, совершаемые человеком, оказывающие разностороннее влияние на все системы и функции организма.

2.1.1 Характеристики физических упражнений

Физические упражнения как разнообразные двигательные действия человека способствуют решению задач физического воспитания. В настоящее время имеется большое количество различных физических упражнений.

Для того чтобы ориентироваться в них, правильно отбирать их для решения как общих, так и частных задач физического воспитания, важно понимать основную суть их содержания. Содержание физических упражнений – это действия, входящие в них, а также процессы, которые происходят в организме в ходе выполнения

упражнения (психические, физиологические, биохимические и др.). Физические упражнения как произвольные движения опираются на сознание человека и направлены на достижение какого-то результата. Выполнение физических упражнений связано с вниманием, мышлением, волевыми усилиями.

При выполнении физических упражнений происходят функциональные изменения, которые улучшают и совершенствуют различные системы организма человека.

Для педагога важно рассматривать физические упражнения как средства для решения воспитательно-образовательных задач физического воспитания (формирование двигательных умений, навыков, развитие физических качеств и т. д.).

Содержание физических упражнений следует рассматривать исходя из единства материальной и психической сторон.

Форма физического упражнения зависит от особенностей содержания. Форма физического упражнения – это его внутренняя и внешняя структура (т. е. организация, построение).

Внутренняя структура – это взаимосвязь различных процессов в организме, возникающая при выполнении какого-то упражнения.

При выполнении упражнения должны взаимодействовать между собой энергетические процессы (нервно-мышечные и др.).

Внешняя структура – это видимая сторона упражнений, характеризующаяся соотношением различных параметров движений (характеризуется пространственными, временными, динамическими особенностями движений).

Форма и содержание взаимосвязаны. Содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Например: с увеличением скорости бега изменяются длина шага и угол наклона туловища. Следовательно, по мере изменения каких-то элементов содержания меняется форма упражнения. Поэтому для успешного выполнения и достижения успеха в физическом упражнении изменяют его содержание, создавая тем самым условия для улучшения функциональных возможностей организма.

Форма тоже влияет на содержание. Рациональная форма выполнения упражнения способствует более эффективному проявлению физических способностей. (Правильно выполненный замах при метании увеличивает дальность броска, способствует повышению возможностей успешного выполнения упражнения.)

Содержание и форма физического упражнения неотделимы друг от друга, хотя между ними возможны некоторые противоречия или несоответствия. Техника физического упражнения – это наиболее эффективный, рациональный способ выполнения двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача.

Термин «техника» относится к тем физическим упражнениям, которые сформированы с учётом закономерностей выполнения движений, Эффективность техники выражается в определенном воздействии на организм занимающихся или же в количественных показателях физического упражнения, т. е. его результативности. При этом необходимо учитывать степень физической и даже психической подготовленности учеников.

Двигательные действия можно выполнять различными способами, но только наиболее рациональные можно назвать техникой. Эффективность техники физических упражнений постоянно совершенствуется, развивается. Это можно объяснить стремлением достигнуть все более высоких результатов при выполнении физических упражнений. Прогресс техники обусловлен открытием каких-то новых биомеханических закономерностей движений, появлением более совершенного оборудования, инвентаря, повышением физической подготовленности занимающихся. Критерием оценки эффективности техники выполняемых упражнений может быть внешняя форма (в фигурном катании, гимнастике), количественный результат (в беге, плавании и др.) или же выполнение конкретной двигательной задачи (попадание в цель). В технике физических упражнений выделяют: основу техники, основное звено техники, детали техники.

Основа техники – это главные, основные элементы упражнения, которые необходимы для решения двигательной задачи, т. е. те, которые отражают отличительные признаки одного упражнения от другого. Невыполнение, нарушение одного из элементов или последовательности элементов делают невозможным решение двигательной задачи этого упражнения, упражнение может быть не выполнено, искажено.

Определяющее звено техники – наиболее важная и решающая часть основы техники физического упражнения, которая выполняется обычно за короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий. (В прыжках – отталкивание, в метаниях – конечное усилие перед броском.) От этих частей упражнения зависит и его

результативность.

Детали техники – это второстепенные особенности физического упражнения, не являющиеся характерными для него. Они могут видоизменяться, т. е. придавать определенную индивидуальность выполнению упражнения каждым человеком. Детали техники зависят от морфологических и функциональных особенностей человека (ребенка), а также и от условий, в которых данное упражнение выполняется.

Современная техника выполнения какого-либо упражнения строится на рациональной основе двигательного действия, являющейся одинаковой для всех исполнителей, т. е. имеется стандартная техника. Стандартное выполнение двигательного действия не исключает индивидуальных особенностей исполнения некоторых элементов, которые не искажают основу двигательного действия.

Индивидуализация техники может происходить следующими способами:

1) в стандартную технику вносятся изменения, учитывающие особенности отдельных групп людей: физическую подготовленность, конституцию, возраст и т. п.;

2) изменения, вносимые в стандартную технику, учитывают особенности конкретного человека, при этом техника приобретает индивидуальный стиль, характерный только для этого человека.

При обучении детей следует уделять внимание индивидуализации техники, так как стандартная техника строится на основе анализа движений, выполняемых взрослыми. Индивидуализация техники имеет две стороны:

1) стандартную технику следует приспособлять к особенностям обучаемого;

2) обучаемый должен изменять функциональные возможности организма в соответствии с техникой.

Обучая детей дошкольного возраста, следует формировать у них основы техники доступных физических упражнений.

В движениях выделяют: пространственные, временные, пространственно-временные (кинематические), динамические и ритмические характеристики движений.

Пространственные характеристики включают: положение тела (исходное положение тела во время выполнения упражнения) и траекторию, т. е. путь движения частей тела.

Исходное положение – это положение тела перед началом выполнения упражнения, относительно неподвижное. Изменением исходного положения можно усложнить упражнение. Исходное положение должно обеспечить результативность упражнения. В технике выполнения некоторых упражнений имеют значение и определенные положения частей тела (головы, рук, ног), к ним могут предъявляться и эстетические требования (оттянутые носки, прогнутое туловище при выполнении упражнений гимнастического типа). Некоторые исходные положения, статические позы могут иметь самостоятельное значение (стойка «смирно»).

При выполнении физических упражнений тело, а также его части могут перемещаться как в пространстве, так и относительно друг друга. Эффективность физического упражнения зависит от позы в процессе самого движения. Изменяя положение тела при выполнении упражнения, можно изменять и направление всех динамических опорных реакций, что ведет к ускорению тела в нужном и выгодном для данных условий направлении.

Траектория движения – это путь, который проходит движущая часть тела или предмета.

В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду. Форма траектории может быть прямолинейной и криволинейной. Человек очень редко выполняет прямолинейные движения, но в тех случаях, когда требуется развить наибольшую скорость на коротком пути, то здесь траектория будет прямолинейной (удары в боксе, уколы в фехтовании, удар по подвешенному мячу). Чаще применяются криволинейные траектории, так как при этом не приходится тратить дополнительные мышечные усилия, чтобы преодолеть инерцию движения. (Такие траектории применяются также в метании, движении рук при плавании и т. д.). Форма траектории зависит от движущейся массы тела: чем больше масса, тем проще форма траектории (движения рук могут быть разнообразней движений ног).

Направление движения. От него зависит эффективность воздействия физических упражнений, а также и успешное выполнение поставленной двигательной задачи. Направление движения определяется внешними ориентирами или плоскостями тела (может определяться направление части тела к собственному туловищу).

К основным направлениям тела человека принято относить: направления «вверх-вниз», «вперед-назад», «вправо-влево». В сгибательных движениях применяют термины «вперед» и «назад», при

движениях в боковой плоскости (переднезадней) «вправо», влево», если движения выполняются в лицевой плоскости (наклоны в стороны); «направо», «налево» – термины для вращательных движений в горизонтальной плоскости (повороты направо, налево).

За направлением движения ведущую роль играет зрение. При быстрых изменениях направления движение головы должно опережать движение других частей тела.

Амплитуда движения определяется величиной пути перемещения частей тела. Амплитуда измеряется в угловых величинах (градусах), линейными мерами (длина шага), может определяться условными обозначениями (полуприседание), а также внешними ориентирами и ориентирами на собственном теле. Амплитуда движения как размах его зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц.

Различают активную подвижность сочленений (достигается активной работой мышц), пассивную подвижность, вызываемую действием внешних сил. Пассивная подвижность обычно больше.

В жизни, в практике физического воспитания максимальная амплитуда движений используется, но не всегда. По амплитуде движения могут быть: размашистыми (большая амплитуда), мелкими (малая амплитуда).

Если направление или амплитуда движений не соответствуют поставленной двигательной задаче, то такие движения называют неточными.

К временным характеристикам относят длительность выполнения физических упражнений или их элементов и темп.

Физические упражнения, их элементы выполняются с различной длительностью, т. е. различно затраченным временем. Зная величину длительности упражнения, а также и длительность его элементов, можно определять общий объём нагрузки и регулировать его. Темп движений как временная характеристика определяется частотой повторения циклов движений или количеством движений в единицу времени (так, темп ходьбы 120–140 шагов/мин).

Темп движений зависит от массы тела. С изменением движения качественно изменяется структура движения (бег 180–200 шагов/минуту). Изменение темпа движений приводит к усилению или уменьшению физической нагрузки. Темп зависит от особенностей организма, от уровня овладения данным упражнением.

К пространственно-временным характеристикам относят скорость движений и ускорение. «Скорость движений определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом или его частью к затраченному на это времени» (А. В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1985, 47). Скорость измеряется в метрах в секунду. Если скорость постоянна, то движение называют равномерным; если скорость изменяется, то движение называют неравномерным.

Ускорение – это изменение скорости движения в единицу времени. Ускорение может быть положительным (когда скорость увеличивается) и отрицательным (скорость уменьшается).

Выполняя упражнения, мы можем изменить их скорость и ускорение. Исходя из этого положения движения могут быть резкими, начинающимися с больших скоростей, неравномерно ускоренные и неравномерно законченные.

Движения могут быть плавными, выполняемыми без резких изменений скорости. Движения с постоянной скоростью, с постоянным ускорением встречаются редко. Не бывает обычно и внезапных изменений скорости.

Различают скорость движения всего тела и скорость отдельных частей тела.

Важно учить детей управлять скоростью движений (выдерживать заданную, увеличивать и уменьшать ее). Динамические характеристики движений определяются силами, оказывающими влияние на движение тела человека. Эти силы делятся на внутренние и внешние.

К внутренним силам относятся: пассивные силы опорно-двигательного аппарата (эластичность, вязкость мышц); активные силы двигательного аппарата (силы тяги мышц); реактивные силы (отраженные силы), возникающие при взаимодействии отдельных частей тела в процессе движения с ускорением.

К внешним силам относятся: сила реакции опоры; сила тяжести собственного тела; силы сопротивления внешней среды и физических тел; сила тяжести снаряда, инерционные силы перемещаемых человеком тел.

Двигательная деятельность человека выглядит как приложение сил мышечной тяги, которые взаимодействуют с внутренними и внешними силами. Выполняя физические упражнения, следует стремиться к более полному использованию сил движущих при одновременном уменьшении сил тормозящих. Ритмическая характеристика движений – это ритм, т. е. сочетание во времени

сильных, акцентированных частей движения со слабыми, пассивными.

Сильная акцентированная часть движения выполняется с наибольшим напряжением мышц. При правильном выполнении физических упражнений должны чередоваться моменты мышечного напряжения и расслабления.

Различают движения циклические и ациклические. Циклические движения характеризуются непрерывным чередованием одних и тех же движений (одних и тех же циклов).

Циклические движения представляют собой последовательное чередование отдельных фаз целостного движения (цикла) и самих циклов. Все элементы движений, составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений связан с предыдущим и последующим. К циклическим движениям относятся борьба, бег, ходьба, плавание, бег на коньках и лыжах, гребля, велоезда и др.

Ациклические движения – целостные однократные законченные акты, имеющие самостоятельное значение. По характеру работы это преимущественно упражнения, максимально мобилизующие силу и скорость, сокращения мышц. К ациклическим движениям относятся легкоатлетические прыжки, поднятие штанги, стрельба, гимнастические упражнения. Движения ациклического типа не имеют повторных циклов. Каждое ациклическое движение имеет определенную последовательность фаз. Так, подготовительная фаза создает наиболее выгодные условия для выполнения движения в основной, главной фазе. Такие условия можно создать с помощью движения, направленного в противоположную главному движению сторону. Для этого можно использовать движения в виде разбега, скачка, вращательных движений, которые помогают подойти к главной фазе движения.

Основная (главная) фаза движения направлена на решение основной конкретной двигательной задачи.

В этой фазе важно рационально использовать движущие силы в необходимый момент, в соответствующем месте и направлении.

Заключительная фаза направлена на затормаживание движений, сохранение равновесия.

Кроме того, что упражнения разделены на фазы, выделяют ещё и элементы движений, т. е. движения отдельных частей тела (в метании: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия).

Выделяют качественные характеристики движений, к которым относят: точные движения, экономные движения, энергичные движения, выразительные движения.

Точные движения представляют собой такие движения, которые выполнены в соответствии с двигательной задачей и в соответствии со всеми характеристиками движения.

Экономные движения отличаются отсутствием лишних движений или их минимумом.

Энергичные движения имеют ярко выраженную силу, скорость, мощность, преодолевают значительные сопротивления.

Плавные движения выполняются с постепенно изменяющейся степенью мышечного напряжения, с постепенным ускорением или замедлением.

Выразительные движения отражают психоэмоциональное состояние ребенка в соответствии с поставленной задачей или замыслом.

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста определены Программой воспитания и обучения в детском саду (1985, 1987, 2005 гг.).

Для решения задач физического воспитания в детском саду для каждой возрастной группы определен перечень упражнений, доступных детям того или иного возраста. При подборе и выполнении упражнений следует учитывать и индивидуальные особенности детей.

В первые годы жизни двигательный опыт ребенка невелик. Поэтому большое значение имеют гигиенические условия и природные факторы.

Для детей раннего возраста устанавливается определенный режим деятельности, сна, питания, активного отдыха. В раннем возрасте, начиная со второго месяца жизни, применяются пассивные, пассивно-активные упражнения в сочетании с массажем и закаливающими процедурами, имитационные упражнения, упражнения, направленные на конкретные предметные задания. Используются упражнения в ползании, подготовительные к ходьбе, катание мячей и бросание, упражнения с игрушками и предметами, простейшие ритмические упражнения.

С 3-летнего возраста используются упражнения для обучения основным движениям: различные виды ходьбы, бега, прыжков, спрыгивания в глубину, метания одной и двумя руками мячей, мешочков с песком.

Используются упражнения в ползании, в лазании, которые усложняются в каждой возрастной группе. Общеразвивающие упражнения выполняются детьми как с предметами, так и без них. Выделяются упражнения, способствующие формированию правильной осанки, профилактике против плоскостопия.

Постепенно усложняются построения и перестроения.

Очень широко используются подвижные игры, которые тоже усложняются в зависимости от возраста детей.

К 5–6 годам дошкольники умеют правильно принимать исходное положение для выполнения упражнений, овладевают простейшими построениями и перестроениями. Эти упражнения помогают детям ориентироваться в пространстве, коллективно выполнять упражнения.

Подвижные игры способствуют совершенствованию навыков основных движений, развитию физических качеств. Сложные в координационном отношении упражнения обычно используются с детьми старшего дошкольного возраста.

С дошкольниками, начиная с 3-летнего возраста, используются спортивные упражнения: катание на санках, лыжах, скольжение по ледяным дорожкам; детей с 6–7 лет обучают катанию на коньках. В летний период времени детей обучают катанию на велосипедах, самокатах; обучают элементам спортивных игр, плаванию. Если детский сад имеет плавательный бассейн, то обучение плаванию осуществляется круглогодично. Анализируя упражнения, рекомендуемые для детей дошкольного возраста, следует отметить, что почти все они носят динамический характер.

В подборе физических упражнений следует учитывать, как они сочетаются друг с другом. Подбор упражнений обуславливается и постепенным вовлечением в работу различных мышечных групп. Необходимо правильно подбирать упражнения для физкультурных занятий, с учетом главных задач занятия.

Подбирая упражнения, следует учитывать их целесообразное повторение в какой-то период времени (в течение дня, недели, месяца). Прежде чем подобрать новые упражнения, необходимо тщательно проанализировать предшествующую двигательную деятельность детей.

В основу наиболее общей классификации положены исторически сложившиеся системы средств физического воспитания, в соответствии с которыми выделяют следующие группы упражнений:

1. Гимнастика.
2. Игры.
3. Спорт.
4. Туризм.

Особенности первой группы упражнений заключаются:

- а) в избирательном воздействии на различные мышцы, группы мышц, части тела;
- б) в возможности точной дозировки нагрузки;
- в) в использовании предметов, снарядов, музыки.

В физическом воспитании дошкольников кроме выполнения основных (естественных) движений в игровой форме используются подвижные игры. Они определяются как сложная двигательная деятельность, выполняемая в неожиданно изменяющихся условиях и ситуациях, обусловленных установленными правилами, направленными на выявление конечного итога или количественного результата. Деятельность детей при этом организуется на основе образного сюжета или игровых заданий и носит комплексный характер. К игровым упражнениям относят в дошкольном возрасте и элементы спортивных игр.

Спорт (спортивные упражнения) характеризуется направленностью к достижению наивысших показателей в каком-либо виде физических упражнений. Спорт предъявляет высокие требования к физическим и психическим возможностям человека. Поэтому он доступен только по достижении определенного этапа возрастного развития, при условии соответствующей физической подготовленности и состояния здоровья. С детьми дошкольного возраста используются спортивные упражнения в упрощенном виде, которые формируют лишь правильные основы спортивных движений.

Туристические упражнения (туризм) позволяют закреплять двигательные навыки и развивать физические навыки в природных условиях. С дошкольниками организуются выходы за пределы участка детского сада, за город с использованием различных способов передвижения, прогулки. Проводятся прогулки-экскурсии с определенной целью. Эти упражнения рассматриваются как простейший туризм.

Физические упражнения могут подразделяться по направленности их для развития физических качеств.

Ловкость движений как умение управлять своим телом является одним из основных качеств, которое усиленно развивается в

дошкольном возрасте. Для развития этого качества используются постепенно усложняемые упражнения с предметами и без предметов, усложненные способы выполнения основных движений. Широко применяются упражнения для развития равновесия, являющегося важной основой многих естественных движений. Здесь используются упражнения в ползании, лазании, ходьбе по ограниченной опоре и др. Ловкость и равновесие как качества, основанные на координационных возможностях человека, очень важны для ребенка- дошкольника. Закреплять и развивать двигательные умения, связанные с этими качествами, следует в подвижных играх.

Для развития гибкости с детьми дошкольного возраста используются гимнастические упражнения с предметами и без предметов.

Детям дошкольного возраста даются упражнения для развития быстроты: главным образом упражнения, выполняемые в различном темпе, кратковременный бег на скорость. Как специальную задачу развития скорости детям дошкольного возраста ставить нецелесообразно.

Детям предлагаются упражнения для развития выносливости, главным образом в виде ходьбы и бега на определенное расстояние или в течение определенного времени.

Развитие силы. Упражнений, способствующих этому, дается очень немного, т.к. в дошкольном возрасте нельзя применять движения, связанные с поднятием и толканием тяжелых предметов. Нецелесообразно целенаправленно работать над развитием этого качества в связи с возрастными морфофункциональными особенностями детей-дошкольников.

Таким образом, физические упражнения могут подразделяться (классифицироваться) по группам на основе различных признаков: исторически сложившаяся классификация и разделение упражнений для воспитания различных физических качеств, а также по анатомическому признаку, по видам спорта и пр.

Вопросы для контроля:

1. Что вы понимаете под словом «функция»?
2. Что представляют собой функции физической культуры?
3. Дайте определение термину «формы»?
4. На какие группы делятся функции физической культуры?
5. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?

2.2. Цель, задачи, общие методические принципы физического воспитания дошкольников

Человеческое общество всегда было заинтересовано в передаче подрастающему поколению общественно-исторического опыта в виде необходимых знаний, практических умений, позволяющих подготовить к жизни, к труду. Накопление опыта обучения и воспитания, усложнение общественной жизни привели к созданию специальной науки о воспитании и обучении – педагогики. Предметом педагогики является обучение и воспитание подрастающего поколения. Система педагогических наук включает и частные методики, в том числе теорию и методику физического воспитания.

В современных педагогических науках имеется понятие «педагогическая система», под которой подразумевается совокупность взаимосвязанных средств, методов, процессов, необходимых для создания организованного целенаправленного педагогического влияния на формирование личности с заданными качествами.

Структура педагогической системы представляет собой совокупность следующих элементов:

- 1) обучаемые,
- 2) цели обучения и воспитания (общие, частные),
- 3) содержание обучения и воспитания,
- 4) процессы: технологии обучения и воспитания,
- 5) педагоги (обучающие),
- 6) организационные формы учебно-воспитательной работы.

Педагогическая деятельность в физической культуре, в физическом воспитании как части физической культуры представляет собой рационально выбранную и методически правильно осуществляемую систему средств физического воспитания, направленных на подготовку к жизни, труду, форм обеспечения дееспособности человека в условиях определенной экологической, производственно-трудовой и социальной среды.

Физическое воспитание и физическое образование есть виды воспитания и обучения, специфика которых заключена в освоении движений (двигательных действий) и в воспитании (управлении развитием) физических качеств человека.

В единстве с другими видами воспитания и при достаточных социальных условиях физическое воспитание может приобрести значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Физическое воспитание – общественное явление. Оно возникает вместе с обществом и развивается по законам общественного развития. Присвоение ценностей физической культуры происходит под целенаправленным педагогическим воздействием.

Обучение в физическом воспитании направлено на освоение различных движений, составляющих различные осмысленные двигательные действия.

При этом следует соблюдать такие требования к процессу обучения:

- 1) соответствие физических упражнений подготовленности обучающихся;
- 2) применение упражнений согласно научному пониманию организма, его возрастным особенностям;
- 3) правильный выбор методов обучения;
- 4) правильная организация учебных занятий.

Специфика обучения в физическом воспитании проявляется и в том, что основная масса нового познается при изучении разнообразных двигательных действий, выступающих в качестве основного средства и метода физического воспитания.

Согласно положениям педагогики обучение осуществляется при взаимодействии педагога и обучаемого. При этом знания, накопленные человечеством, формируются педагогом в предмет преподавания. Обучаемый осмысливает задание, превращая его в предмет умения, знания – в представления, а затем – в умения и навыки. Таким образом, в процессе обучения объективно существующее знание трансформируется в совместном труде педагога и обучаемого в продукт деятельности, выступающий как результат обучения. Результат реализуется в общественно-полезной деятельности и пополняет человеческие знания.

Обучение – целенаправленный процесс. Цели вытекают из социального заказа, из системы потребностей общества.

В физическом воспитании цели обучения – передача знаний о путях, средствах, методах физических двигательных умений и навыков и на их основе формирование умений и навыков, позволяющих управлять своим телом и решать разнообразные двигательные задачи.

В процессе обучения реализуются 3 группы взаимосвязанных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

2.3. Единство обучения воспитания и развития в процессе физического воспитания. Дидактические принципы.

Процесс обучения детей в физическом воспитании строится на общедидактических принципах, которые представляют собой наиболее важные педагогические положения. Эти принципы выражают методические закономерности единого педагогического процесса: воспитания и обучения. Дидактические принципы в сфере физического воспитания определенным образом конкретизируются и дополняются специальными положениями, отражающими особенности физического воспитания.

Принцип сознательности и активности (в дошкольной теории физического воспитания еще и самостоятельности).

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно сами воспитуемые относятся к делу. Понимание смысла разучиваемых двигательных действий, заданий педагога, активно заинтересованное их выполнение способствуют более успешному обучению, творческому использованию приобретаемых знаний, умений и навыков, повышают результативность двигательных действий. Разработал этот принцип применительно к физическому воспитанию П. Ф. Лесгафт. Смысл физического образования он видел не только в содействии развитию физических сил человека, но и в том, чтобы каждый мог научиться пользоваться ими с наименьшим трудом и в меньший промежуток времени мог производить сознательно наибольшую физическую работу. Лесгафт высказывался против механического заучивания движений, считал необходимым подготовить обучаемого ко всякой работе, воспроизводимой по слову, избегая имитаций, проявляя в действиях самостоятельность и волевые усилия.

Принцип сознательности и активности находит свое выражение в следующих требованиях:

Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий.

Предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. У детей мотивы заниматься физическими упражнениями с педагогической точки зрения случайны или малозначительны. Педагог должен раскрывать занимающимся подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на первоначальные мотивы, раскрыть сущность занятий физическими

упражнениями. Это будет способствовать и развитию устойчивого интереса. Реализация принципа сознательности и активности в том и заключается, чтобы показать цель занятий и в данный момент, и в перспективе.

Задания педагога в физическом воспитании выполняются в виде конкретных физических упражнений. Педагог должен донести до сознания детей не только то, как их выполняют, но и почему выполняются эти упражнения. Степень осмысления здесь зависит от возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся. Следует стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Хотя физические упражнения являются произвольными движениями, сама по себе необходимая степень их осмысления не появляется. В процессе формирования двигательных навыков происходит автоматизация движений. Она не должна быть механической. Ведущая роль в корректировке действий принадлежит педагогу. И на успех реализации этого положения влияет самооценка движений. Для этого необходимо использовать методы, способствующие развитию у обучаемых самооценки и самоконтроля.

Необходимо воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Предметом изучения и основным средством развития способностей в физическом воспитании является активная двигательная деятельность. Осваивая даже известные виды движений, каждый создает их как бы заново в соответствии со своими индивидуальными возможностями. Оставаясь ведущей фигурой педагогического процесса, педагог должен способствовать проявлению развития творческого отношения к занятиям и стимулировать его. Уже с самого начала обучения необходимо воспитывать умение самостоятельно решать двигательные задачи, рационально использовать средства физического воспитания. Для этого следует сообщать знания в области физического воспитания, прививать простейшие навыки самоконтроля.

Физические упражнения по своему содержанию, по своей специфике связанные с чувством радости, бодрости и другими положительными эмоциями. При разумной организации занятий действие этого фактора усиливается и может стать одним из важных моментов в пробуждении и развитии интереса. Но нельзя опираться только на этот фактор и придавать всем занятиям развлекательный

характер. Иногда неизбежны однотипные утомительные движения и важно научить понимать их важность и необходимость.

В развитии активности занимающихся играют существенную роль систематическая оценка и поощрение доступных успехов.

Принцип систематичности и последовательности является обязательным для всех мероприятий, используемых в детском саду (соблюдение режима, закаливание, формирование двигательных навыков).

Принцип систематичности раскрывается в положениях, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, в последовательности занятий, взаимосвязи между различными сторонами их содержания, потому так важна непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Физическое воспитание должно быть непрерывным процессом, охватывающим все периоды жизни.

Изменения в организме (функциональные и структурные), происходящие в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, то есть претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий. Поэтому оптимальные условия для физического совершенствования создаются лишь тогда, когда процесс физического воспитания непрерывен, то есть не имеет перерывов, вызывающих неоправданные утраты. Такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха.

В результате занятий физическими упражнениями происходит следующее:

1) рабочая фаза, то есть фаза, охватывающая отдельное занятие и нагрузку, даваемую на нем. Она сопряжена с повышенной функциональной активностью органов и систем организма. Ближайший эффект от занятия – наступление утомления, предпосылки формируемых двигательных навыков;

2) фаза относительной нормализации характеризуется возвращением ряда функциональных показателей к исходному уровню;

3) фаза суперкомпенсации, т. е. сверхвосстановления. Организм не просто возмещает затраты, а компенсирует их с избытком. Это основа отставленного, трансформированного эффекта. Если за отдельным занятием следует перерыв, то этот эффект утрачивается, наступает

4) редуционная фаза. Возвращается к исходному уровню работоспособность. Усвоенные движения сохраняют форму обычно более длительное время.

Отсюда видно, почему ставится такое требование принципа систематичности, как недопустимость длительных перерывов. Если перерывов нет, то эффект от каждого последующего занятия как бы наслаивается и суммируется – возникает кумулятивный эффект системы занятий, т. е. возникают относительно стойкие перестройки функций и структур организма, которые составят основу физической подготовленности. Повторяемость и вариативность отдельных упражнений, последовательность их на занятиях и в течение какого-то либо времени объясняются тем, что без этого невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Кроме того, это необходимо, чтобы обеспечить морфофункциональные перестройки в организме.

Последовательность занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания. Оптимальная последовательность тесно связана с доступностью. Намечая пути физического воспитания, следует исходить из возрастных возможностей занимающихся.

Биологические предпосылки для использования различных средств физического воспитания складываются неодновременно. Раньше проявляются функциональные возможности, определяющие координацию и быстроту движений, позже – силовые качества, а еще позже – предельные проявления выносливости. Но процесс физического воспитания не должен быть односторонним. Важна всесторонность. Можно только несколько акцентировать различные его стороны в связи с закономерностями возрастного развития. Идти от изученного к новому и к последующему. Направленность нагрузок следует поддерживать такую: силовые, скоростные, на выносливость или скоростные, силовые, на выносливость – как внутри занятий, так и в циклах занятий. У дошкольников силовые нагрузки должны быть направлены на укрепление различных мышечных групп.

Принцип постепенности. Этот заключается в выполнении новых заданий, более трудных, чем старые; в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ним нагрузок. Принцип выражается в следующих положениях:

- Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок. При этом характерная группа – повышение сложности упражнений, нарастание их силы и

длительности воздействия. Переход от более легких форм двигательной деятельности к более сложным необходим для решения образовательных задач: не обновляя упражнения, нельзя овладеть широким кругом жизненно важных умений и навыков. При этом важно и то, что человек овладевает все новыми координациями и тем самым совершенствует свою двигательную деятельность. Наряду с усложнением форм движений должны возрастать компоненты физической нагрузки. Это еще диктуется и закономерностями развития физических качеств (от привычной нагрузки не происходит изменений в организме). Следует отметить, что воспитание волевых качеств немислимо без преодоления все возрастающих трудностей.

- Условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок. К условиям повышения требований в процессе физического воспитания следует отнести: посильность заданий, последовательность (преемственность и взаимосвязь), регулярность занятий и оптимальное сочетание нагрузок с отдыхом. Большое значение имеет прочность приобретаемых навыков и адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств.

- Переход к более сложным, трудным упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам. При этом динамика нагрузок должна быть постепенной. Из форм постепенного повышения нагрузок выделяют: прямолинейно-восходящую, ступенчатую, волнообразную. Еще И. П. Павлов подчеркивал, что постепенность и тренировку следует считать основным физическим правом в педагогике.

Принцип наглядности – оптимального сочетания наглядных, словесных и практических приемов обучения. Этот принцип основывается на том, что познавательная деятельность представляет собой комплекс чувственно-мыслительных процессов в единстве с практикой. В процессе обучения эти компоненты постоянно взаимодействуют. Наглядность является необходимой предпосылкой освоения движений и поэтапным условием совершенствования двигательной деятельности. Практическое познание начинается с живого созерцания. Образ изучаемых движений формируется с помощью зрения, слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц и т. д. Показания этих различных органов дополняют и уточняют образ. Чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются двигательные умения и навыки.

По мере освоения движений различные органы чувств функционируют, все более тесно взаимодействуя и образуя как бы единый комплексный анализатор. Существует ряд методов избирательного воздействия на функции различных анализаторов.

Непосредственная и опосредованная наглядность должна быть взаимосвязана. Опосредованную наглядность нельзя недооценивать, так как с помощью ее можно пояснить детали и механизмы движения, которые не воспринимаются при показе. Особое значение имеет связь между чувственным образом и образным словом. При этом слово должно связываться с представлениями, в частности с двигательными. Роль слова в качестве опосредованной наглядности возрастает вместе с расширением двигательного опыта.

Широкое использование различных форм наглядности способствует повышению интереса к занятиям, пониманию и облегчению выполнения заданий, приобретению прочных знаний, умений, навыков.

Принцип доступности и индивидуализации имеет особое значение, так как на занятиях физическими упражнениями важные функции организма подвергаются интенсивным воздействиям физических нагрузок. Кроме того, необходим учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и на этой основе определение посильных для него заданий. Суть этого принципа раскрывается через следующие основные положения:

Определение меры доступного. Это зависит, с одной стороны, от возможностей занимающихся, с другой – от объективных трудностей, которые возникают при выполнении конкретного упражнения (координационная сложность, интенсивность упражнения, длительность усилий и др.). Доступность можно определить как полное соответствие между возможностями и трудностями. Нахождение и соблюдение этой меры – одна из важных и сложных проблем физического воспитания. Для ее решения важно знать функциональные возможности организма на различных этапах возрастного развития, границы колебаний этих возможностей, которые обусловлены половыми и индивидуальными особенностями, а также внешними факторами. Необходимо иметь точные данные о тех требованиях, которые предъявляются организму различными средствами и методами физического воспитания, и важно уметь практически правильно соотнести их с возможностями данного занимающегося.

Для правильного определения меры доступного педагог должен исходить из программного материала и нормативных требований, которые установлены на основе научных данных и обобщения практического опыта. В советской системе физического воспитания уже созданы обоснованные программы для всех групп населения, начиная с раннего детского возраста. Оптимальные же нормы нагрузок определены пока не полностью (лишь ориентировочно). Но даже самые совершенные программы не освобождают педагога от необходимости поиска доступного в соответствии с особенностями своих воспитанников.

Доступность обязательно предполагает посильную меру трудностей, которые могут успешно преодолеваются с помощью мобилизации физических и духовных сил занимающихся.

Методическими условиями доступного являются:

- а) преемственность физических упражнений;
- б) правило – от известного к неизвестному или от основного к не основному;
- в) постепенность;
- г) правило – от простого к сложному, от легкого к трудному;
- д) под индивидуализацией понимается такое использование средств, методов и форм занятий, при котором осуществляется индивидуальный подход к обучаемым и создаются благоприятные условия для их развития. Индивидуальные различия наблюдаются в особенностях освоения движений, в различиях реакции организма на нагрузку, в динамике адаптационных перестроек.

Проблема индивидуализации решается на основе сочетания обще подготовительного и специализированного направлений в области физического воспитания. Обще подготовительное (по программам детского сада, школы и т. д.) дает обязательный минимум жизненно важных двигательных умений и навыков, знаний, связанных с ними, и достижение определенного уровня разностороннего развития физических качеств. Индивидуализация в этом направлении осуществляется с помощью методов обучения и воспитания. Она выражается в дифференцированном определении учебных заданий и путем их выполнения, определение норм нагрузки, способов ее регулирования.

Индивидуализация выражается не только в учете индивидуальных особенностей, а также в том, чтобы улучшать врожденные задатки.

Все приведенные принципы по своему содержанию тесно связаны и частично совпадают, так как они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который, по существу, является единым и лишь условно может быть представлен в свете отдельных принципов.

Таким образом, комплексный подход к процессу обучения, в физическом воспитании, подход, при которой происходит обучение, воспитание и развитие, способствует формированию всесторонне развитой личности. При этом необходимо опираться на принципы всестороннего формирования личности ребенка.

Вопросы для контроля:

1. Дайте краткую характеристику понятий «метод», «методический прием», «методика», «методический подход» и на практическом примере раскройте соотношение между ними.
2. От чего зависит выбор того или иного метода?
3. Перечислите требования, предъявляемые к выбору метода в процессе физического воспитания.
4. Какие группы методов вам известны?
5. В чем разница между общепедагогическими и специфическими методами?
6. На какие группы делятся общепедагогические методы?
7. Перечислите и опишите словесные методы?

2.4. Методы физического воспитания детей общие понятия о методах в физическом воспитании

Слово "метод" произошло от греческого "metodos" - способ достижения цели. В физическом воспитании *методом* принято считать способ достижения цели, решения конкретной двигательной задачи, или совокупность приемов и операций, используемых для ее решения.

Методический прием — это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения. Следовательно, внутри каждого метода используются его разнообразные методические приемы. Вне метода прием теряет свое значение. Прием позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. При одном и том же методе реализация его может осуществляться разными приемами. Именно поэтому тот или иной метод используется при решении самых разнообразных дидактических задач на любом этапе обучения и при работе с любым контингентом. Причем, чем богаче запас методических приемов, тем шире диапазон применения метода. В то же время каждый методический прием используется только в частных случаях, а значит, и применяется гораздо реже.

Методических приемов так много, что они не поддаются какому-либо строгому перечислению. Некоторые из них отмирают, видоизменяются, творчеством учителя создаются новые. Часто различие в уровне преподавания объясняется именно разным объемом методических приемов, которыми владеют учителя.

В физическом воспитании используются две группы методов: общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) или методы, направленные на приобретение знания, и специфические (характерные только для физического воспитания) методы или методы, направленные на овладение, развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, которыми оперирует преподаватель с целью воспитания физических способностей учащихся в зависимости от возраста, уровня подготовки, а также требований программы обучения. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Выбор конкретного метода в практике зависит от ряда факторов и условий. В частности, их выбор определяется:

1. Поставленными задачам обучения и воспитания.
2. Характером содержания учебного материала, применяемых средств.
3. Возможностями занимающихся – их возрастом, полом, состоянием здоровья, уровнем подготовленности и др.
4. Возможностями самих преподавателей – их предшествующим опытом, уровнем теоретической и практической подготовленности, стилем работы и личностными качествами и др.
5. Временем, которым располагает преподаватель.
6. Структурой отдельных занятий и их частей.
7. Этапами обучения двигательным действиям, фазами развития физической работоспособности (повышения уровня развития качеств, их стабилизация или восстановление).
8. Особенности внешних условий, в которых проводится занятие (температура воздуха, сила ветра, состояние оборудования, количеством инвентаря).

Для эффективной организации процесса обучения методы должны отвечать следующим требованиям:

- *Научная обоснованность методов обучения физическим упражнениям с точки зрения философской теории познания и учения о высшей нервной деятельности.* Метод должен способствовать более полному использованию диалектических законов развития общества. Только тогда эффективность обучения будет на должном уровне.

- *Соответствие методов обучения поставленным задачам.* Например, задача - научить опорному прыжку через козла. Можно обучать в целом и по частям. Обучение по частям в данном случае более рентабельно и эффективно.

- Метод должен обеспечивать *воспитывающий характер обучения.* Одновременно с обучением развиваются двигательные способности, формируются двигательные, психические, эстетические качества.

- *Соответствие метода обучения специфике учебного материала.* Сложные физические упражнения требуют расчленения и применения почти всего арсенала методов. На этапе совершенствования двигательных навыков широко применяются игровой, соревновательный методы обучения физическим упражнениям.

- *Соответствие методов обучения физическим упражнениям индивидуальной и групповой подготовленности учащихся.* В этой связи необходимо отметить, что слабые ученики изучают технику физических упражнений расчлененным методом, а сильные, наоборот, любят выполнять физические упражнения в целом.

- *Соответствие индивидуальным особенностям возможностям учителя.* Разумеется, каждый педагог должен владеть всеми методами обучения в полном объеме. Тем не менее по целому ряду причин одни учителя лучше владеют одними методами, другие — другими. И эти особенности нельзя не учитывать. Если в конкретном случае от двух методов ожидается примерно одинаковый результат, то разумнее использовать тот метод, которым учитель владеет лучше. Кроме того, неизбежное возрастное снижение физических возможностей учителя приводит к перестройке его педагогических умений (а, следовательно, и применяемых им методов), позволяющей сохранить качество преподавания при меньшей личной двигательной активности на уроке.

- *Соответствие условиям занятий.* Располагая, например, нестандартным оборудованием, возможно достичь оптимальной моторной плотности урока, а при методе разучивания в целом. Если же в зале, предположим, всего два-три каната, то, обучая лазанью, целесообразно применять подводящие упражнения, позволяющие фронтальным способом изучать основные элементы лазанья. Учитель должен продумать и применение методов слова в зависимости от акустических свойств зала, размеров площадки.

- *Разнообразие методов.* Ни один из методов не может быть признан единственным и основным. Универсализация любого метода порождает недоверие к нему. При разнообразных методах достигается больший успех в обучении. Следует помнить, что не существует плохих методов. Каждый метод по-своему хорош. Делают же их плохими неграмотный подход. То, что эффективно действует в одних педагогических ситуациях, может оказаться совершенно бесполезным, даже вредным в других.

- *Результативность метода* оценивается прежде всего прочностью овладения учебным материалом при одновременном содействии оздоровлению и воспитанию учеников.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса

задач физического воспитания. Это объясняется с одной стороны - невозможностью решения задач обучения без словесной информации и без образного представления, а с другой стороны тем, что изменений в уровне физической подготовленности нельзя добиться только за счет использования общепедагогических методов. Таким образом, методы упражнения призваны обеспечить практическую сторону физического воспитания.



Схема 1.

Классификация методов осуществляется в зависимости от:

- направленности воздействия: обучение элементарным движениям, воспитание физических качеств, формирования социальных и психических качеств;
- состава факторов воздействия: практического упражнения, словесный и наглядный, а также методы кондиционного воздействия;
- способа развития упражнения: системные или методы строго регламентированного упражнения.

Общепедагогические методы

Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

Из **общепедагогических методов** в физическом воспитании широко используются словесные и наглядные методы.



Схема 2.

Словесные методы. В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников. Практически вся деятельность в процессе обучения и воспитания связана с использованием метода словесного воздействия. С его помощью сообщают знания, дают задания, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, управляют поведением занимающихся. Применение того или иного словесного метода зависит от возраста занимающихся, этапа обучения двигательному действию, уровня физической и интеллектуальной подготовленности. *К словесным методам относятся:*

✓ *Дидактический рассказ.* Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо

двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. В начальной школе, особенно в I–II классах, занятия физическими упражнениями проходят интересно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов»: отдельные действия-эпизоды последовательно разворачиваются по рассказу преподавателя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция.

✓ *Описание.* Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

✓ *Объяснение.* Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например, понятий, законов, правил и т.д. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений.

В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т.д.). Применение терминов делает объяснение более кратким. Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

✓ *Беседа.* Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

✓ *Разбор* — форма беседы, проводимая преподавателем с

занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

✓ *Лекция* представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

✓ *Инструктирование* — точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

✓ *Комментарии и замечания.* Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

✓ *Распоряжения, команды, указания*— основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык — это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.). Указания чаще всего применяют в начальной школе.

В зависимости от того, как преподаватель подает команды, как он дает указания и распоряжения, можно почти безошибочно сделать заключение о его профессиональной подготовленности.

Кроме того, в отдельную группу можно выделить методы *идеомоторного и психорегулирующего упражнения*. Основу этой своеобразной группы методов составляют специально направленное

использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений, сформированных в тесной взаимосвязи, для самовоздействия на физическое и психическое состояние, его регулирование и обеспечение оперативной готовности. *Данная группа методов включает в себя:*

✓ *идеомоторное упражнение* - многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или неудачающихся операциях. Установлено, что этот метод ускоряет овладение действиями, повышает качество обучения. Большое значение он приобретает, когда невозможно практически выполнить действия (длительный переезд, болезнь, травма и пр.). В этих условиях мысленное их выполнение способствует быстрому восстановлению и даже совершенствованию двигательных навыков;

✓ *словесная саморегуляция* – метод основан на применении внутренней речи при выполнении действий. Регуляция двигательной деятельности может осуществляться с помощью самоприказов, самоубеждений, самовнушений и др.;

✓ *эмоциональная самонастройка* на предстоящее действие (с помощью ярких образов из различных сфер жизни и творчества, с целью создания необходимого эмоционального фона для полной мобилизации) и т.п.

Кроме того, в последнее время получили широкое распространение методы так называемой *аутогенной тренировки* (система регулярно применяемых приемов самовнушения), специальных релаксационных и других методов из психологии, психогигиены, медицины, часто объединяемых в метод «*психорегулирующей тренировки*»

Методы наглядного воздействия. В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);

2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);

3) методы направленного прочувствования двигательного действия;

4) методы срочной информации.

Рассмотрим основные особенности этих методов.

✓ *Метод непосредственной наглядности* предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных движений (например, стоя к занимающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

✓ *Методы опосредованной наглядности* создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

✓ Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

Практические методы и приемы

Основываются на активной двигательной деятельности обучаемых. *Эти методы можно условно разделить на две группы:*

1. Методы строго регламентированного упражнения. Эти различия относительны, так как момент регламентации имеется в любом методе.

К методам строго регламентированного упражнения относится метод разучивания в целом.

Метод разучивания по частям предусматривает в начале обучения освоение отдельных частей действия с последующим соединением их в целое. Это облегчает овладение сложным целостным действием. Расчлняя действие, образуются подводящие упражнения, которые используются для облегчения двигательного акта. Они должны быть доступны для обучаемых и иметь законченную форму.

При обучении по частям:

а) облегчается процесс усвоения действия. Имеется возможность сконцентрировать свое внимание на каждой детали двигательного действия, что ведет к более тщательному усвоению движения в целом, укорачивается процесс обучения;

б) разучивание по частям способствует большей конкретизации процесса обучения;

в) способствует разнообразию обучения (много упражнений) и повышению интереса к занятиям;

г) формируется большой запас двигательных умений, что обогащает двигательный опыт детей;

д) этот метод способствует восстановлению утраченных навыков;

е) он незаменим, когда изучаются сложные движения.

При использовании этого метода педагог должен, основываясь на общих рекомендациях, грамотно рассчитать двигательные действия и правильно подобрать подводящие упражнения.

Метод разучивания в целом применяется на любом этапе обучения, если упражнение простое и достаточен уровень подготовленности обучаемых. При разучивании упражнения по частям метод разучивания в целом применяется на заключительном этапе обучения.

2. Методы частично регламентированного упражнения используются на этапе совершенствования движений. При этом обучаемые должны иметь достаточный объем знаний и умений и уже могут свободно выбирать те или иные действия для решения поставленных задач.

Эти методы имеют элемент соперничества между обучаемыми. К этой группе относятся игровой и соревновательный методы.

Для игрового метода характерны многие признаки, присущие игре в физическом воспитании. Игра является средством физического

воспитания, т. е. своеобразной системой физических упражнений. В то же время игра является методов обучения и воспитания. При этом игра как метод реализуется не только через общепринятые правила. Понятие игрового метода довольно широкое по средствам и формам организации по сравнению с непосредственно играми. Игровым методом можно провести все занятия и при этом не использовать ни одной игры – спортивной или подвижной.

К признакам игрового метода можно отнести следующие:

а) соперничество и эмоциональность в игровых действиях. Метод при этом воспроизводит сложные отношения между людьми. В связи с этим в игровом методе необходимо тщательно регламентировать отношения между играющими;

б) игровому методу присуща чрезвычайная изменчивость как условий выполнения действий, так и условий ведения борьбы. Играющим при этом необходимо владеть различными способами решения возникающих двигательных задач, а сформированные у них навыки должны быть гибкими, приспособленными к имеющимся условиям;

в) к творческой инициативе в действиях предъявляются высокие требования. Это проявляется в самостоятельности и выборе более результативных физических упражнений;

г) метод характеризуется отсутствием строгой регламентации в характере двигательного действия и нагрузке. При этом нагрузка полностью зависит от активности играющего и функции, выполняемой им в игре;

д) для метода характерно комплексное проявление самых разнообразных навыков и качеств и все это в самых различных сочетаниях. За счет этого обеспечивается комплексное воздействие на организм играющих;

е) взаимодействие между играющими зачастую осуществляется с помощью каких-либо предметов.

Игровой метод, опираясь на перечисленные признаки, используется как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности.

Метод имеет большое физическое значение и для решения воспитательных задач. Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнований, но как метод он имеет более широкое применение. Соревновательный метод может быть использован при любой форме организации занятий. Предметом

соревнований при этом являются любые физические упражнения. Данный метод имеет много общего с игровым методом, но между ними есть и принципиальные различия, состоящие в том, что игровой метод накладывает сюжетное содержание на процесс обучения.

Если содержанием игрового метода является какая-либо спортивная или подвижная игра, а по ней проводится соревнование, то различия между этими двумя методами исчезают.

К признакам соревновательного метода могут быть отнесены следующие:

а) ставится задача победить в том или ином действии, и этому подчинена вся деятельность занимающегося;

б) соревновательный метод характеризуется максимальным проявлением физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения;

в) метод характеризуется ограниченными возможностями в управлении деятельностью обучаемых, в регулировании их нагрузки. Здесь требуется большая самостоятельность в решении задач, возникающих по ходу действия.

Метод эффективен при совершенствовании двигательных действий, но не в начале их разучивания. Метод требует высокого уровня развития всего комплекса двигательных качеств.

С дошкольниками возможно применение элементов этого метода и то лишь в старших возрастных группах.

Наглядные, словесные и практические методы используются с учетом особенностей и во взаимосвязи.

Закономерности усвоения социального опыта определяют и формируют личность ребенка. В социальный опыт входят знания, способы деятельности, творческая деятельность и эмоционально-ценностное отношение к миру. В целях формирования этих компонентов используются следующие общедидактические методы обучения. Информационно-рецептивный метод, репродуктивный метод, метод проблемного обучения. Методы классифицированы по степени активности и самостоятельности детей. Эта классификация предполагает наличие у детей достаточно сложившейся системы учебно-познавательных навыков и умений. У дошкольников формируются лишь элементарные учебные навыки и умения и поисковые действия, поэтому применение этой группы методов обучения ограничено.

В физическом воспитании особенности применения этой группы методов заключается в следующем. Информационно-рецептивный метод – сообщение необходимых знаний и показ образцов двигательных действий. При этом знания связываются с практической деятельностью. Сущность метода: четкая информационная со стороны воспитателя, осознание, восприятие и запоминание сообщаемого материала со стороны детей.

1. Репродуктивный метод – составление системы упражнений на воспроизведение двигательных действий тех, которые известны детям и осознаны после применения информационно-рецептивного метода. Дети путем неоднократного повторения этих упражнений усваивают их. Чтобы избежать однообразия упражнений целесообразно использование их в различных вариантах.

2. Метод проблемного обучения возможно использовать в старших группах детского сада. Суть метода заключается в том, что педагог ставит перед детьми задачу, побуждая их отыскивать возможности ее решения. При этом дети должны опираться на имеющиеся у них знания и умения. Вначале педагог ведет поиск этих возможностей совместно с детьми, предлагая им готовые варианты (первый этап). Далее дети, опираясь на уже усвоенные двигательные умения и навыки, предлагают сами какие-то варианты движений (второй этап), после чего детям даются творческие задания выполняемые индивидуально и коллективно.

В каждой возрастной группе детского сада выбор методов обучения должен опираться на возрастные особенности детей.

Так, для детей младших возрастных групп большое значение имеют методы обеспечения наглядности. При этом они должны сопровождаться объяснением. Практикуется выполнение движений детьми совместно с воспитателем. Для практического выполнения упражнений широко используется игровой метод.

В средней группе повышается роль слова. В практическом выполнении упражнений используется как метод разучивания в целом, так и разучивание по частям, широко применяется игровой метод. Элементы соревнований даются только на качество движения.

В старшей и подготовительной группе используются все группы методов, изложенные выше. Методы наглядности создают правильный образ изучаемого движения, с помощью словесных ребенок осмысливает эти движения, и в практических методах разучивает и закрепляет их. Используются здесь и общедидактические методы, опирающиеся на наглядные, словесные и практические.

Вопросы для контроля:

1. Дайте краткую характеристику понятий «метод», «методический прием», «методика», «методический подход» и на практическом примере раскройте соотношение между ними.
2. От чего зависит выбор того или иного метода?
3. Перечислите требования, предъявляемые к выбору метода в процессе физического воспитания.
4. Какие группы методов вам известны?
5. В чем разница между общепедагогическими и специфическими методами?
6. На какие группы делятся общепедагогические методы?
7. Перечислите и опишите словесные методы?
8. Что представляют собой методы идеомоторного и психорегуляционного управления?
9. Назовите методы наглядного воздействия
10. Опишите специфические методы

ГЛАВА 3. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТАНОВЛЕНИИ РЕБЕНКА

3.1 Физическое воспитание – «это руководство физическим развитием людей в соответствии с социальными требованиями общества»

Физическое воспитание – «это руководство физическим развитием людей в соответствии с социальными требованиями общества»⁵. Физическое воспитание по своему содержанию представляет собой педагогический процесс «воздействия на человека физическими упражнениями, направленный на всестороннее морфо-функциональное совершенствование его организма, формирование двигательных навыков, умений и специальных знаний... Оно представляет собой педагогический процесс, направленный на развитие (прежде всего!) физических и духовных способностей человека».

Физическое воспитание является также областью культурной деятельности людей, способом передачи социального опыта в области физической культуры. Здесь важным будет процесс присвоения индивидом достижений физической культуры, то есть общественная физическая культура должна стать достоянием индивида (личности). Под воздействием физического воспитания происходят изменения личности, представляющие собой изменения в содержании и структуре личностной физической культуры.

В процессе физического воспитания удовлетворяются потребности людей в двигательной активности, «формируются интересы, мотивы, чувства, нормы, правила поведения людей» (Н. И. Пономарев, 1996, с 192). Посредством педагогических воздействий в области физического воспитания проявляются результаты физической культуры в отношении общества и личности.

Содержание физического воспитания как категория социальной жизни обусловлено интересами и особенностями каждого конкретного этапа исторического развития общества. Сторонами (частями) физического воспитания являются физическое образование, физическая подготовка, представлены и другие виды воспитания, разработанные в отечественной педагогической науке (нравственное, умственное, трудовое, эстетическое).

⁵ Пономарев Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. СПб.: СПГАФК.1996. С. 192).

Физическая деятельность – деятельность нервно-мышечного аппарата человека, имеющаяся в физическом воспитании, направлена не только на физическое развитие, но и на другие стороны развития человека. Это является отражением общей закономерности педагогики – соотношения и взаимосвязи воспитания и развития. При непосредственной взаимосвязи однородный вид воспитания сочетается с однородным видом развития (физическое воспитание – физическое развитие).

Через косвенные связи один вид воспитания влияет на другой, то есть осуществляется целостность человеческого развития.

Кроме того, воспитуемый должен быть не только объектом воздействий воспитателя, но и субъектом – то есть должен формировать самого себя.

Социальное воспитание, а это профессиональное, этическое, эстетическое, физическое и другие виды, имеет целью «формирование человека, готового к выполнению общественных функций в качестве гражданина, труженика, воспитателя своих детей, не приспособление к жизни, а преобразования её». Цели можно конкретизировать.

Цель физического воспитания имеет социальные истоки, вытекает из необходимости все более полного использования возрастающих социальных возможностей для всестороннего развития человека. Поэтому цель физического воспитания направлена на реализацию возможностей оптимального физического развития людей, всестороннего физического совершенствования свойственных каждому человеку физических способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной общественно полезной деятельности (Л. П. Матвеев, 1991).

При конкретизации этой цели учитываются как интересы индивидуального развития личности, так и общества в целом.

Практическая ориентация цели исходит из требований, предъявляемых к физическому развитию и физической подготовленности человека в основной сфере его жизнедеятельности – сфере труда.

Прогресс общественного производства изменяет место и функции человека в процессе труда, требования к трудовым умениям и навыкам, способностям. Технический прогресс не освобождает от необходимости оптимальной физической подготовки к трудовой

деятельности, так как требуется:

- 1) высокий уровень работоспособности, базирующийся на крепком здоровье, нормальном физическом развитии;
- 2) зачастую вместо грубых физических затрат нужны тонко координированные двигательные действия;
- 3) вместо стереотипных навыков – все большее овладение более сложными движениями;
- 4) возрастание требований повышения чувствительности многих анализаторов и устойчивости их функций.

Особо высокие требования предъявляются к тем людям, кто осваивает новые сферы жизнедеятельности.

Практика современного военного дела тоже требует хорошей физической подготовки воина (нужные двигательные навыки и умения, увеличение степени функциональной устойчивости к действиям стрессовых факторов, высокий уровень развития физических качеств).

Цель конкретизируется комплексом задач, которые являются слагаемыми цели, выражают ее применительно к разделам многогранного процесса воспитания, к этапам возрастного развития, уровню подготовленности, к конкретным условиям достижения результатов.

Специфические задачи:

1. оптимизация физического развития, многолетнего сохранения здоровья;
2. специфические образовательные задачи;
3. сделать достоянием каждого человека базовые знания научно-практического характера, накопленные в сфере физической культуры;
4. обеспечить рациональное формирование индивидуального фонда двигательных умений и навыков.

С учетом особенностей дошкольного возраста специалисты в области физической культуры ребенка определяют в качестве цели формирование здорового, жизнерадостного ребенка, физически развитого, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями (С. О. Филиппова и др.).

Считает целью физического воспитания воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка Э. Я. Степаненкова.

Нами определена цель физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях как укрепление здоровья ребенка, обеспечение его полноценного разностороннего развития, в том числе двигательного, физической подготовленности, формирование привычки и потребности в занятиях физическими упражнениями и приобщение ребенка к здоровому образу жизни средствами физической культуры.

Данная цель конкретизируется оздоровительными, образовательными и воспитательными задачами.

Оздоровительные задачи

- 1) охрана и укрепление здоровья детей;
 - 2) гармоническое всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма ребенка;
 - 3) повышение общей работоспособности;
 - 4) повышение адаптивных свойств организма;
 - 5) повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям, повышение сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды путем закаливания.
- б) формирование опорно-двигательного аппарата.

Охрана и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Эта задача обусловлена тем, что в силу своих возрастных особенностей ребенок нуждается в защите от неблагоприятных условий внешней среды, потому что в дошкольном возрасте идет формирование систем и функций организма, а поэтому ребенок уязвим.

Здоровье – это широкое понятие, включающее в себя физическое, душевное и социальное благополучие. Здоров тот, кто способен к трудовой и творческой деятельности, к развитию духовных способностей и к полноценному выполнению социальных функций (последнее – это пребывание ребенка в детском коллективе и освоение требований программы детского сада). Физическое и душевное благополучие означает рост и развитие ребенка. Очень важно воспитывать здоровых, крепких детей.

Охрана здоровья детей зависит от оптимальной организации воспитания и обучения. Следует учитывать, что, проводя в жизнь все мероприятия по охране здоровья ребенка, надо исходить из анатомо-физиологических особенностей детей, учитывая при этом

индивидуальные отклонения. Необходимо также опираться на взаимосвязь физического и психического развития детей, так как морфологические и физиологические особенности организма тесно связаны с психическим развитием, то есть с определенным уровнем воспринимающей и познавательной деятельности головного мозга. В целях охраны здоровья педагог должен ставить такие задачи, к решению которых дошкольник готов. При этом не следует форсировать, а также и чрезмерно облегчать требование. Чтобы не причинить ребенку вреда, педагог должен подбирать методы и приемы своей деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Условия, в которых будет заниматься ребенок, а также физкультурное оборудование и инвентарь должны соответствовать возрасту ребенка, и применять их следует с соблюдением гигиенических требований. «Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху, это прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» (В. А. Сухомлинский).

3.2. Гармоническое и всестороннее развитие функций организма

Физическое развитие человека обусловлено факторами биологическими (наследственность, взаимосвязь функциональных и структурных образований, постепенность количественных и качественных образований, изменений в организме), а также социальными (материальный и культурный уровень жизни, распределение материальных благ, воспитание, гигиенические и бытовые условия, перенесенные заболевания).

Как уже отмечалось, развитие морфологических и физиологических особенностей организма детей связано с психическим развитием. Каждый орган выполняет определенные функции. Между функцией органа и его «формой, т. е. строением, имеется связь, функционирование органа вызывает изменения в обмене веществ, а это в процессе исторического и индивидуального развития определяет рост и развитие самого органа. Отсюда физиологи считают, что «ведущая роль в единстве формы и функции

принадлежит функции»⁶. Исходя из этого положения, можно считать, что, изменяя условия жизни, можно направленно воздействовать на психическое и физическое развитие организма. Рационально организованное обучение, воспитательно-трудовая деятельность, питание, упражнения способны изменять обмен веществ, а отсюда и изменять физическое развитие, психическую деятельность, тем самым обеспечить приобретение организмом человека новых свойств и способностей. Для физического развития исключительное значение имеют двигательные действия (упражнения), приводящие к изменениям строения организма (скелета, мышц, внутренних органов). Различные виды физических упражнений по-разному воздействуют на физическое развитие. Большое значение для физического развития имеет тренировка, т. е. физические упражнения, совершаемые многократно, в системе и определенным образом дозируемые.

Рост и развитие детей дошкольного возраста происходят в тесном взаимодействии с внешней средой. Количественные и качественные изменения в организме ребенка протекают одновременно, но не совпадают по интенсивности: на фоне ускоренного роста происходит замедленное созревание, а усиленное совершенствование функций организма притормаживает рост.

Антропометрические показатели у дошкольников изменяются в сторону увеличения более или менее интенсивно в зависимости от возраста, сезона, характера деятельности.

Так, длина тела (рост) обусловлена наследственными свойствами, масса тела (вес) связана с характером питания и двигательным режимом. Показатели роста, веса, и их соотношения, показатели окружности груди взяты за основу оценки физического развития ребенка. При этом отмечается, что влияние условий жизни на физическое развитие детей проявляется быстрее всего в изменениях веса и окружности грудной клетки. Организуя занятия физическими упражнениями, увеличивая двигательную активность детей, можно способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; функций центральной нервной системы, пищеварения, а также улучшению обмена веществ. Для решения этой задачи необходима правильная организация распорядка жизни детей и постановки учебно-воспитательного процесса в целом.

Повышение общей работоспособности.

⁶ Гальперин С. И. Физиологические особенности детей: пособие для студентов факультетов естествознания пед. ин-тов. М., 1965. С.7

Работоспособность можно рассматривать как свойство человека, которое определяется состоянием физических и психических функций и характеризует возможности человека выполнять определенную деятельность с требуемым качеством в течение определенного интервала времени.

Чтобы обеспечить хорошую работоспособность в течение дня, необходимо разнообразить виды деятельности. С позиции физиологии это объясняется тем, что кора головного мозга может одновременно работать и отдыхать. Работоспособность не одинакова в течение дня, недели, а к концу недели падает. Для поддержания достаточной работоспособности важны режим дня, пребывание на свежем воздухе, использование физических упражнений.

Правильно построенная система физического воспитания детей способствует их нормальному росту и хорошему развитию психической уравновешенности, что обеспечивает проявление работоспособности ребенка.

Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям, повышение сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды путем закаливания.

Закаливание помогает приучить организм ребенка к мобилизации своих сил в опасные для здоровья моменты. Закаливание способствует адаптации ребенка к различным внешним условиям. Можно говорить как о закаливании всего организма, так и о закаливании органов пищеварения, дыхания. Говоря о закаливании, имеют в виду увеличение сопротивляемости всего организма путем воздействия на нервную систему, играющую решающую роль в сохранении жизни и здоровья. Разнообразные физические и химические воздействия на нервные окончания, расположенные в коже, оказывают влияние и на нервные центры. Задача физического воспитания (в частности, закаливание) состоит в том, чтобы избрать такие методы воздействия, которые могут вызвать наиболее целесообразные реакции, способствующие устойчивости организма к вредным влияниям.

Понятие закаливания связывается обычно с реакцией приспособления организма к охлаждению с целью сохранения постоянной температуры внутренней среды. Такое постоянство достигается с помощью равновесия между теплообразованием и теплоотдачей. Теплообразование происходит за счет химических реакций обмена веществ. У детей уровень обмена веществ выше, чем у взрослых. Теплоотдача происходит поверхностью кожи и слизистых

оболочек, а так как температура кожи относительно постоянна, то интенсивность теплоотдачи зависит от изменения внешних условий. Теплоотдача осуществляется рефлекторно. У детей теплопотери выше, чем у взрослых. Это недостаточная функциональная готовность теплорегуляционного аппарата обуславливает чувствительность детей к охлаждению. Охлаждение в свою очередь ослабляет защитные функции организма. Отсюда можно понять, как важна тренировка теплорегуляции с помощью закаливания.

Для достижения эффективности закаливания важно соблюдать следующие правила:

1. Осуществлять закаливания систематически, что приводит к образованию условных рефлексов.
2. Постепенно увеличивать силу воздействия.
3. Учитывать возрастные и индивидуальные особенности.
4. Проводить закаливание с учетом оптимального теплового состояния ребенка.
5. Создавать положительный эмоциональный настрой ребенка.
6. Комбинировать закаливающее воздействие.
7. Воздействовать на различные участки тела.

После эмоциональных и психических нагрузок уменьшить степень закаливающих воздействий.

Закаливание — это целый комплекс мероприятий, обеспечивающий соблюдение воздушного режима и воздействие различных процедур.

Формирование опорно-двигательного аппарата

Учитывая анатомо-физиологические особенности детского организма, необходимо способствовать своевременному окостенению, формированию физиологических изгибов позвоночника, укреплению сводов стопы, связочно-суставного аппарата. Поскольку мышечная система ребенка развита слабо (ее масса составляет 22–24% массы тела, а у взрослого до 40%), необходимо развивать все группы мышц, уделяя особое внимание слабо развитым мышцам-разгибателям.

Активный двигательный режим способствует развитию у детей костно-мышечной системы.

Образовательные задачи для детей дошкольного возраста:

- 1) формирование двигательных умений и навыков;
- 2) развитие двигательных способностей, проявляемых в физических качествах (ловкости, быстроте, гибкости, силе, выносливости, функциях равновесия и глазомера);

- 3) формирование правильной осанки;
- 4) освоение знаний о физической культуре, здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Формирование двигательных умений и навыков

Движения ребенка появляются на основе простых безусловных двигательных рефлексов (рефлексов положения, переступания, хватания и др.) путем подчинения их регуляторным механизмом высших отделов ЦНС. Движения формируются путем усложнения имеющихся и образования новых связей на основе разнообразных раздражителей: проприоцептивных – от рецепторов мышц, сухожилий, суставов, внутреннего уха – такие сигналы говорят о сокращениях мышц и изменениях положения тела; тактильных – от рецепторов кожи; зрительных, слуховых. Характер, объем и содержание движений, последовательность развития их у детей определяются в основном условиями жизни и воспитания. Но вместе с тем имеют значения и унаследованные, биологические факторы.

Новорожденному ребенку присуща довольно высокая спонтанная активность – двигаться. Удовлетворение такой двигательной потребности вызывает у ребенка положительные эмоции. В детском возрасте относительно легко осваиваются новые движения, так как нервная система в этом периоде пластична. Движения детей своеобразны, что обусловлено особенностями центрально-нервной регуляции, уровнем развития функциональных возможностей, особенностью строения организма. Так, в раннем возрасте движения ребенка несовершенны, недостаточно координированны, неточны, содержат лишнее. В процессе двигательной деятельности дети быстро утомляются. Это обусловлено особенностями развития двигательного анализатора. Лишь к 4-му году жизни появляется возможность коррекции грубых форм движения, а к 7 годам – более тонких.

Решая задачи начального обучения детей движениям, сформулированные в «Программе воспитания и обучения в детском саду» (2005), надо учитывать такие положения:

а) самостоятельные произвольные движения у ребенка начинают проявляться на 3-м месяце жизни, а способность к ним быстро возрастает во второй половине первого года жизни ребенка. К году ребенок должен научиться ходить, присаживаться и вставать, влезать на высокие предметы и слезать, катать мяч сидя;

б) на втором, третьем году у ребенка формируются основы навыков естественных движений: ходьбы, бега, лазания, метания. Этот период характеризуется наиболее активным формированием произвольных движений;

в) на пятом-шестом году происходит дальнейшее развитие двигательных умений и навыков в основных движениях, а также формируются навыки в движениях спортивного характера;

г) к концу дошкольного периода важно уделять внимание совершенствованию координации движений, особенно руками. Семилетний ребенок должен овладеть навыками основных движений: ходьбы, бега, различных видов прыжков, метаний, бросания и ловли предметов; навыками в движениях спортивного характера: плавания, ходьбы на лыжах, катания на коньках, езды на велосипеде. Ребенок к концу дошкольного возраста должен уметь использовать приобретенные навыки в игровых и различных жизненных ситуациях.

Развитие двигательных способностей

По мере овладения двигательными навыками, их совершенствования, в дошкольном возрасте решаются задачи развития двигательных способностей путем целенаправленного воздействия на них. Развивая двигательные способности, способствуем расширению функциональных возможностей детского организма. Расширяется и круг доступных детям движений, создаются предпосылки для достаточной умственной и физической работоспособности. Двигательные способности у человека проявляются через двигательные качества, которые обуславливают успешность проявления двигательных навыков. Формирование двигательных навыков в свою очередь зависит от уровня развития двигательных способностей. Эти обе стороны двигательной функции человека взаимообусловлены. При недостаточном уровне развития двигательных способностей обучение движениям затруднено, а в некоторых случаях невозможно. Первостепенное значение имеет воспитание ловкости и связанных с ней способностей: координации, точности, ритмичности и согласования отдельных движений ориентировки в пространстве, чувства равновесия, согласования своих действий с изменением обстановки. При правильной организации и методике занятий физическими упражнениями у дошкольников могут быть довольно значительные показатели развития данных способностей.

У дошкольников скоростные способности имеют невысокую степень развития, но их тоже можно начать воспитывать в данный

период. Воспитание быстроты у дошкольников осуществляется на основе сформированных элементарных движений. Постепенно вводят задания, способствующие способности к ускорениям, быстроте двигательной деятельности (в подвижных играх).

Воспитание силовых способностей в дошкольном возрасте подчинено задачам гармонического развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, освоения основных движений. Решить эти задачи можно лишь при условии строго дозируемых, относительно невысоких нагрузок, создаваемых в основном за счет собственного веса ребенка и игровых предметов.

Воспитание выносливости определяется особенностями возрастного созревания вегетативных функций, обеспечивающих работоспособность. Воспитывать выносливость можно путем нефорсированного содействия естественному развитию ребенка, а также путем укрепления здоровья и закаливания организма.

Воспитание гибкости у дошкольников происходит с помощью общеразвивающих упражнений, объем и интенсивность которых следует увеличивать постепенно, так как опорно-двигательный аппарат ребенка очень пластичен,

Формирование правильной осанки

Осанка внешне выражается в привычной для каждого человека манере сохранять вертикальное положение, т. е. «осанка – это индивидуальная манера и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда производных от нее и частично видоизмененных поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни»⁷. Правильная осанка способствует сохранению статического и динамического равновесия тела, а также создает условия для нормального функционирования организма. Формирование правильной осанки является одной из важных задач физического воспитания детей. Решающее значение имеет процесс воспитания осанки в младенческом, дошкольном и школьном периоде.

На тип осанки влияет наследственность, но главную роль играет приобретенный навык прямохождения. Поэтому первоочередной задачей в процессе формирования осанки будет формирование и закрепление навыка рациональной осанки прямого вида. Этому способствует овладение техникой основных видов движений и воспитание физических качеств, особенно силы и гибкости,

⁷ Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. С. 263.

способности поддерживать статическое и динамическое равновесие. Кроме того, постоянно следует приучать ребенка принимать правильное положение тела в разнообразных жизненных моментах.

Освоение знаний о физической культуре, здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ)

В доступной форме детям следует сообщать знания, связанные с физическим воспитанием детей. Дошкольники должны узнать:

- а) о пользе занятий физическими упражнениями;
- б) о технике их выполнения; старшие дошкольники уже должны уметь оценить правильность выполнения упражнений;
- в) о методике проведения упражнений; основываясь на этом, дети могут самостоятельно использовать то или иное упражнение;
- г) некоторые сведения из специальной терминологии, названия частей тела, основные направления движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и т. д.);
- д) правила подвижных игр;
- е) знания о физкультурном инвентаре, его назначении, как им пользоваться; сведения о спортивном костюме и обуви, и правила ухода за ними;
- ж) знания о безопасном использовании физических упражнений;
- з) знания о здоровье и способах его укрепления.

Полученные детьми знания позволяют им заниматься физическими упражнениями сознательно, более полноценно, использовать их самостоятельно в детском саду и дома. Знания по физическому воспитанию необходимо связывать со знаниями о природе и общественной жизни. В мышление детей. В течение всего дошкольного периода формирование двигательных навыков находится в прямой зависимости от умственной деятельности детей. При осваивании движений мыслительные действия ребенка протекают в моменты обучения детей движениям, содействуют большой отчетливости двигательных восприятий, лучшему выполнению самих движений.

Активизация мышления в процессе физических упражнений осуществляется на основе двигательного опыта детей, ярких эмоций, ориентировочной деятельности с помощью следующих приемов: выделение отдельных сторон движения; образная и игровая форма, опора на наглядность, конкретизация заданий, поисковые ситуации, указания, вопросы, которые подводят детей к умозаключениям.

Детям старшего дошкольного возраста с этой целью можно рекомендовать следующие приемы:

- 1) задания на контрастные мышечные ощущения;
- 2) задания с постоянным изменением мышечных ощущений, использование сложных образов, соревновательные формы деятельности, постепенно усложняющиеся задания.

Воспитательные задачи процессе занятий физическими упражнениями следует активизировать Содействие нравственному воспитанию.

1. Содействие трудовому воспитанию.
2. Содействие эстетическому воспитанию.
3. Содействие умственному воспитанию.
4. Формирование навыков личной и общественной гигиены и самостоятельного использования физических упражнений.
5. Формирование потребностей в ЗОЖ.
6. Воспитание культуры здоровья.
7. Развитие личности ребенка-дошкольника

Вопросы для контроля:

1. Что понимается под физической нагрузкой?
2. Дайте характеристику взаимосвязи внешней и внутренней сторон нагрузки.
3. Перечислите факторы, с помощью которых можно регулировать нагрузку.

3.3 Проблемы развития личности дошкольника через средства физического воспитания

Современные проблемы в теории и практике физического воспитания дошкольников. Личностно ориентированный подход в физическом воспитании детей в отечественной и зарубежной науке дошкольное детство считается периодом рождения личности. Именно в этом возрасте ребенок приобретает индивидуальные особенности психики и поведения, делающие его неповторимой личностью с собственными интересами, стремлениями, способностями. Однако для того чтобы ребенок стал личностью, надо сформировать у него потребность быть ею. Подняться до уровня личности Ребенок может только в условиях социального окружения, через взаимодействие с этим окружением и освоение духовного опыта, накопленного человечеством.

Среди многих факторов, влияющих на формирование личности дошкольника (социальных, культурных, гигиенических и др.), физическая культура занимает одно из важных мест. Она играет уникальную роль в комплексном развитии всех аспектов (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного) целостной личности, постепенно подготавливая ребенка для включения во все более усложняющиеся системы социальных отношений.

Результативность физического воспитания достигается благодаря использованию всей системы средств (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы и т. д.), однако наибольший удельный вес приходится на физические упражнения. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма. Именно поэтому они рассматриваются как основной признак жизни, стержень всей жизнедеятельности и поведения человека и в то же время как формирующее начало в его развитии. Хотя культура движений сама по себе не гарантирует духовного здоровья, но чем гармоничнее личность, тем более раскрепощен человек, свободнее его движения. И совершенно не случайно в современных исследованиях суть физического упражнения определяется как двигательное действие с моторной и духовной составляющими.

Наиболее полно личностное развитие ребенка осуществляется в теории личностно ориентированного обучения, которая признает право ребенка быть субъектом собственной жизни. Под личностно ориентированным подходом понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, саморазвития и самореализации личности. Применение данного подхода предполагает построение процесса воспитания и обучения с максимальной актуализацией механизмов формирования личности ребенка: мотивации, ценностей, «Я-концепции», субъектного опыта. Происходит отказ от излишнего дидактизма, назидательности; на первый план выдвигается диалог, совместный поиск истины, развитие ребенка через создание воспитывающих ситуаций. Знания, умения и навыки рассматриваются не как цель, а как средство полноценного развития личности.

Впервые понятие субъектности выделил Аристотель, который назвал ее «причинностью» человеческого поведения. Современные ученые постоянно обращаются к теме субъектности. Наиболее значимыми являются работы В.В. Давыдова, В.А. Петровского, Е.В. Бондаревской, В.В. Серикова, И.С. Якиманской. Ученые определили, что субъектность ребенка реализуется в его отношениях с миром, предметной деятельности, общении и самосознании. В парадигме субъектности они обосновывают и личностно ориентированный подход в обучении.

Составляющими личностно ориентированного подхода являются:

- основные понятия – индивидуальность, личность, самоактуализированная личность, самовыражение, субъект, субъектность, «Я-концепция», педагогическая поддержка;
- принципы личностно ориентированного подхода – диалогизация педагогического взаимодействия (позиции взрослого и ребенка должны быть равноправными); проблематизация (взрослый не воспитывает, а актуализирует, стимулирует ребенка к личностному росту, создает условия для исследовательской активности); индивидуализация (выявление и развитие общих и специальных способностей, выбор адекватных индивидуальным возможностям содержания, форм и методов обучения); доверие и поддержка (вера в ребенка, поддержка его устремлений к

самореализации и самоутверждению);

- технологическая составляющая, включающая наиболее адекватные данной ориентации способы педагогической деятельности (диалогичность, деятельно-творческий характер, направленность на поддержку индивидуального развития ребенка, предоставление ему свободы для принятия самостоятельных решений и т. д.).

Характерные черты личностно ориентированного подхода:

- целевые установки, связанные прежде всего с развитием индивидуальности и субъектности ребенка;
- личностно значимое для ребенка содержание учебного материала, способствующее самореализации и самоутверждению личности;
- актуализация жизненного опыта ребенка, создание ситуаций выбора и успеха;
- преобладание субъект-субъектных отношений, диалоговых форм общения;
- развитие индивидуальности и творческих способностей детей.

В качестве отправного пункта использования личностно ориентированного подхода ученые рассматривают введение в научный и практический обиход понятия «модель педагогического взаимодействия». Педагогическое взаимодействие определяется как воздействие педагогов и детей друг на друга, в результате чего осуществляется процесс личностного роста детей. Впервые это понятие прозвучало в концепции по дошкольному воспитанию, которая была разработана коллективом авторов под руководством В.А. Петровского. В этой концепции противопоставляются учебно-дисциплинарная и личностно ориентированная модели. При этом признается, что долгое время в отечественной образовательной системе преобладала именно учебно-дисциплинарная модель, убедительно доказывается необходимость ее замены моделью личностно ориентированного образования и педагогического взаимодействия.

О важности использования в личностно ориентированном подходе личностных механизмов самосознания свидетельствуют многие изданные в последнее время научные труды (В.А. Петровский, Е.В. Бондаревская, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.).

В основе работ известного психолога В.А. Петровского, посвященных субъектности ребенка, лежат три стратегических принципа: вариативность модели обучения; синтез интеллекта,

аффекта и действия; приоритетность старта (каждый ребенок должен иметь возможность изначально выбирать те виды деятельности, которые представляют для него наибольшую ценность).

Данные принципы реализуются в трех направлениях работы:

- 1) развитие познавательных устремлений (насыщение учебного процесса интеллектуальными эмоциями);
- 2) развитие волевых устремлений (установление баланса между свободой ребенка и различными ограничениями, запретами);
- 3) развитие эмоциональных устремлений (создание эмоциональной среды, являющейся основой для развития познавательной и волевой сфер личности).

Применение данных принципов является перспективным для становления и развития субъектности ребенка. Относительно двигательной деятельности личностно ориентированный подход рассматривается как организация условий перехода возможности быть субъектом активности в действительную двигательную активность. Такие условия возникают при проявлении ребенком самостоятельности в реализации движений (расширение двигательного «креативного поля», формирование физического «образа Я»).

Формирование субъективного «Я» в процессе двигательной деятельности осуществляется в условиях привлечения внимания ребенка к красивому телу, визуализации ребенком красивого двигательного поведения окружающих взрослых (Л.Е. Симошина). Реализовать желание детей овладеть движениями в структуре красивого образа можно с помощью ритмической гимнастики, спортивного танца. Удачное сочетание общеразвивающих упражнений, элементов акробатики, художественной гимнастики и танцевальных ритмических мелодий оказывает влияние на моделирование собственного двигательного образа одновременно с образом красивого тела.

Много внимания проблеме субъектности ребенка в двигательной деятельности уделяет В.Т. Кудрявцев, который считает, что именно на этой основе можно культивировать у детей осмысленное отношение к собственному телу, его состоянию и возможностям. В работах, выполненных под руководством В.Т. Кудрявцева, двигательные эталоны изначально задаются взрослым, но осваиваются ребенком не в готовом виде, а в проблемной форме. Инструментом проблематизации является инверсия – «перевертывание» эталона. В настоящее время представлено теоретическое и экспериментальное обоснование

данной технологии, создано ее программно-методическое и инструментально-диагностическое (мониторинговое) обеспечение применительно к работе со здоровыми и ослабленными детьми.

Наличие у педагога представлений о сути, строении и структуре личностно ориентированного подхода позволяет более целенаправленно и эффективно моделировать и строить в соответствии с данной ориентацией конкретные формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

Проблема развития личности дошкольника средствами физической культуры

Многие прогрессивные деятели науки считают, что физическое и психическое находятся в человеке в единстве и взаимосвязи, поэтому соответствующая организация двигательной деятельности может стать фактором формирования личности в целом. Одним из первых исследователей, рекомендовавших физические упражнения не столько для развития физических способностей, сколько для укрепления воли, характера, был знаменитый английский философ и педагог Дж. Локк. В его педагогической системе сочетались три аспекта: физическое воспитание, воспитание души (нравственное воспитание) и образование, т. е. такое состояние, которое может быть выражено формулой «Здоровый дух в здоровом теле». Швейцарский педагог, основоположник теории научного обучения Г. Песталоцци рассматривал физическое воспитание в теснейшей связи с трудовым и нравственным. Он предлагал создать систему последовательно выполняемых упражнений, которая не только разовьет ребенка в физическом отношении, но и подготовит его к жизни, сформирует трудовые навыки, даст возможность проявить нравственные качества, волю, выдержку, самообладание. Этой же точки зрения придерживался основатель научной системы физического образования в России, крупный ученый- педагог П.Ф. Лесгафт. По его мнению, воспитание должно осуществлять формирование нравственных качеств человека и его воли, а образование – поступательное умственное, эстетическое и физическое развитие. Между умственным и физическим развитием существует тесная связь, и всякое одностороннее развитие непременно разрушит гармонию в образовании. Знаменитый педагог современности В.А. Сухомлинский физическую культуру относил не только к культуре тела и здоровья человека, но и к таким сложным сферам личности, как моральные и

эстетические критерии, оценка окружающего мира, самооценка. Следуя идеям педагогов-классиков, современные ученые доказывают, что здоровье детей, физическая подготовленность, гигиенические умения и навыки определяют состояние их психики, общий уровень культуры, степень разносторонности развития. Такая тесная взаимосвязь физических и психических функций ребенка объясняется тем, что развитие любого двигательного качества связано, с одной стороны, с совершенствованием психической деятельности (улучшение внимания, восприятия, памяти, мышления, без которых невозможна практическая деятельность), а с другой – развитием центральных нервных механизмов, среди которых главную роль играет созревание коркового отдела двигательного анализатора и формирование его связей с иными отделами мозга. Общий механизм этих взаимоотношений представлен следующим образом. Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и во времени, поэтому активно двигающийся ребенок имеет возможность получить в единицу времени больший объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики (Г.М. Кольцова). Этой же точки зрения придерживался американский врач-психолог Г. Доман, который считал, что чем раньше ребенок начинает развиваться физически, тем быстрее развивается его мозг, что, в свою очередь, способствует гармоническому совершенствованию ребенка как личности. Исследования развития двигательных действий ребенка, обуславливающих его психическое развитие, выполнил А.В. Запорожец. Он выделил макроструктуру двигательной деятельности и рассматривал предметное содержание двигательной деятельности («схему движения»), условия, в которых скрыты средства ее осуществления, цели, мотив и результат. В двигательной деятельности, как и в любой другой, условиям и средствам соответствуют операции, а целям – действия. Специфическое соотношение элементов или частей двигательной деятельности и составляет, по мнению А.В. Запорожца, макроструктуру. Эффективность движений ребенка во многом зависит от особенностей поставленной двигательной задачи. Одни и те же компоненты деятельности могут занимать разные места в различных условиях реализации движений. То, что в одних условиях может быть целью задачи, в других может стать средством и этим изменить структурный состав деятельности. В описании движений дошкольника научные достижения лаборатории, возглавляемой А.В. Запорожцем, состоят в

следующем: выделение двигательной деятельности ребенка в качестве психологического явления; разведение операционально-технического содержания и мотивационно-потребностной стороны двигательной деятельности; обозначение возрастных изменений мотивационно-потребностной стороны двигательной деятельности у детей; • установление исходных возрастных возможностей рефлексии ребенком содержания двигательной деятельности. Взаимосвязь двигательной активности и психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения и т. п.), лежащих в основе психики ребенка, раскрыта в работах многих других ученых. Так, в исследовании А.С. Дворкина и Ю.К. Чернышенко мышление, внимание, память, воображение, восприятие развивались с помощью физических упражнений и игр. Ученые установили, что темпы прироста психических процессов максимальны в двух возрастных периодах: с 3 до 4 и с 4 до 5 лет. И только для развития способности к восприятию наиболее благоприятным является возраст 5–6 лет. Исследование Н.Т. Тереховой доказало положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность дошкольников. Она утверждала, что двигательная разрядка наиболее эффективна при ее проведении до накопления умственного утомления и требует использования физических нагрузок средней интенсивности, которые обуславливают повышение работоспособности. Малые физические нагрузки не оказывают существенного влияния на повышение работоспособности ребенка, а большие дают даже отрицательный эффект. На занятиях с различной умственной нагрузкой необходимы разные формы активного отдыха: двигательные игровые компоненты, подвижные игры, физкультминутки. Содержание и методы умственного развития дошкольников в процессе физического воспитания представлены в исследовании И.В. Стародубцевой и Е.А. Коротковой. Воздействие оказывалось на компоненты, являющиеся ведущими в умственном развитии детей (восприятие, мышление, внимание, память, речь). Суть использования физических упражнений заключалась в сочетании двух элементов: двигательного действия и упражнения, реализуемого в форме дидактической игры. За основу были взяты упражнения с включением ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания. При их выполнении создавались условия для овладения разными видами познавательных ориентировочных действий, лежащих в основе умственного развития дошкольников. Дополнительно были использованы задания и упражнения для

совершенствования сенсомоторных координаций, развития речи, воображения, памяти, внимания. Проведенное исследование показало, что средства физического воспитания содержат неограниченные возможности для развития психических функций ребенка, что обосновывает целесообразность их использования для решения задач умственного развития. Следовательно, включение в образовательный процесс игр и упражнений для развития познавательных процессов не только содействует психическому развитию ребенка, но и перестраивает саму моторику, обеспечивая быстрое, осмысленное запоминание двигательных действий. Поскольку личность – постоянно развивающаяся система, ее нельзя исследовать вне динамики отношений, в которые она включена. В педагогике одним из направлений формирования личности традиционно считается нравственное воспитание. Дети приходят в детский сад с неодинаковыми эмоциональными мироощущениями, неоднородными притязаниями и в то же время с различными умениями и возможностями. В результате каждый по-своему отвечает требованиям воспитателя и сверстников и формирует отношение к себе. Далеко не всегда взаимоотношения детей складываются благополучно, а преобразование возникших нежелательных характеристик личности требует больших усилий. Поэтому, прежде чем вывести ребенка на уровень взаимоотношений, следует научить его относиться к сверстнику как социально значимому существу, развить воображение, связанное с предвосхищением проблемных ситуаций, обогатить эмоции, возникающие в ответ на восприятие человека.

Среди разнообразных форм и методов, используемых в педагогическом процессе для формирования социального поведения и культуры детей дошкольного возраста, важнейшее значение придается игре, игровой деятельности. Дошкольная педагогика должна стремиться к тому, чтобы все запросы, интересы, общение детей были организованы и удовлетворены преимущественно с помощью игр. При этом подчеркивается важное значение подвижных игр в формировании личности.

В исследовании Т.С. Блощицкой представлена система подвижных игр и упражнений, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником (от игр, где дети не зависят от других участников, до игр, в которых прослеживалась необходимость согласованного исполнения игрового

задания, и игр, где явно видна роль каждого участника в достижении общего результата). Формирование дружеских взаимоотношений проходит под влиянием правил совместной игровой деятельности, способов взаимодействия при решении двигательных задач, оценки воспитателем поведения играющих. Все это обеспечивает высокий развивающий эффект в нравственном совершенствовании детей.

В. Козырева разработала игровую программу «Друзья Спартиашки» для формирования социального поведения дошкольников. В этой программе предусмотрена определенная модификация спартианских игр, их адаптация к особенностям физического и психического развития детей.

Основными направлениями модификации и адаптации являются:

- организация и проведение спартианских игр на сюжетной основе;
- обязательное сочетание соревновательных игр с не соревновательными, в которых нет победителей и побежденных;
- поощрение детей за улучшение ими своих прежних результатов;
- использование игр, забав, конкурсов, которые связаны с национальными и народными традициями;
- адаптация всех физических упражнений к особенностям развития детей дошкольного возраста и др.

В соревновательные игры детей включен подражательный образ – Спартиашка, который никогда не пасует перед трудностями, действует активно, настойчиво, мужественно, уважительно относится к соперникам, не хвастается своими победами, достойно переносит поражения, оказывает помощь всем участникам игр. Этот образ помогает детям освоить социально культурные нормы и правила поведения.

Особый научный интерес вызвала у ученых проблема развития волевых качеств личности и произвольности поведения ребенка в процессе двигательной деятельности. В исследовании Е.А. Сагайдачной выполнение движений любых видов, включенных в программу по физической культуре в детском саду, – гимнастических, общеразвивающих, основных подвижных и спортивных игр – затрудняется их объемом, сложностью, интенсивностью и продолжительностью. *Усложнение упражнений осуществляется путем создания следующих трудностей:*

- постепенное повышение количества повторений однообразных ациклических физических упражнений (подскоков, приседаний, прыжков и т. п.);
- постепенное увеличение продолжительности циклических упражнений (бег, ходьба и др.);
- изменение степени интенсивности выполнения разных упражнений, чаще в сторону увеличения (присесть определенное количество раз в медленном темпе, чуть быстрее, быстро);
- изменение обстановки и условий выполнения упражнений (индивидуально или совместно с кем-либо, без отягощающих пособий или с ними).

Большое значение в обеспечении успешности работы имеет применение методов и приемов стимулирования волевых усилий: контроль и учет степени развития волевых качеств, наглядная демонстрация результатов выполнения физических упражнений и др.

При изучении проблемы развития и становления волевых качеств дошкольников особое внимание уделяется самостоятельности. Это качество выступает как интегральное личностное свойство, существенной характеристикой которого является взаимосвязь уровня овладения всей структурой двигательной деятельности и способности независимо осуществлять перенос двигательного опыта, проявляя творчество в движениях. Первичные проявления самостоятельности в двигательной деятельности (сюжетные, подвижные игры) связаны с общим стремлением детей к двигательной активности. Педагог создает атмосферу коллективной деятельности, положительную эмоциональную обстановку, в которой дети чувствуют себя спокойно, уверенно, не испытывают огорчений по поводу неудач.

При выполнении физических упражнений рекомендуется создать ряд условий (внутренних и внешних), обеспечивающих воспитание самостоятельности ребенка:

- накопление информации в виде идеомоторных образов физических упражнений, двигательного опыта, имеющего личностный смысл;
- овладение эталонами техники физических упражнений;
- овладение разнообразными двигательными моделями, которые ребенок может выбрать для себя в момент становления «Я»;
- получение оценки, сравнение задуманной цели и результата выполнения физического упражнения;

- прогнозирование, контроль своих действий и действий товарищей.

Таким образом, у детей возникает своеобразный «детский ориентировочный двигательный идеал» (Т.Э. Токаева), и они могут переносить движение в другие виды деятельности, что важно для самоопределения в собственном поведении.

Благоприятные условия для формирования опыта самостоятельного выполнения движений раскрыты в исследованиях В.А. Шишкиной:

- организация физкультурно-игровой среды;
- закрепление в распорядке дня времени для самостоятельной двигательной деятельности (во время утреннего приема детей, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время в детском саду и семье);
- владение воспитателем специальными (опосредованными) методами активизации двигательной активности детей (предусматривать для каждого ребенка место для движений, привлекать детей к размещению физкультурных пособий, объединять в двигательной деятельности детей разной степени подвижности и др.).

Развитие произвольности поведения с помощью физических упражнений и игр связано с формированием направленности ребенка на собственные внешние или внутренние действия, в результате чего рождается способность управлять собой. В исследовании Н.В. Феногеновой такая работа имеет четкую последовательность. На первом этапе дети обучаются продуктивному взаимодействию. Этому способствуют игры-забавы «Карусели», «Пузырь», «Каравай» и др. В них играющие согласовывают свои действия не по ролям, а по смыслу деятельности, проявляют находчивость и изобретательность. После освоения игр-забав используются сюжетно-ролевые подвижные игры, в которых взаимодействие детей заключается не только в повторении движений за водящим, но и в ответной реакции на его слова или действия. Затем дети обучаются работе по собственному плану, ориентируясь на правила, обобщенно определяющие способ действия. Для этого используются спортивные игры (баскетбол, футбол и др.).

Отдельно следует выделить работы, в которых раскрыта возможность формирования с помощью физических упражнений и игр такого важного компонента личности, как самооценка. В исследовании Л.И. Бершедовой формирование самооценки дошкольника осуществлялось в процессе спортивных занятий через игровую

деятельность, путем ее целенаправленного усложнения и обогащения за счет введения учебных задач и действий спортивной направленности. В эксперименте широко использовались подвижные и спортивные игры, в которых актуализировались групповые формы оценки детей, направленные на осознание способов действий, самостоятельная оценка детьми деятельности сверстников; самооценка детей, выражающаяся в осознании собственной двигательной активности, ее сильных и слабых сторон.

В исследовании Г.А. Петрушиной формирование самооценки на физкультурном занятии проходило успешно в условиях, обеспечивающих непосредственное участие детей в оценочном процессе. Ребенок осуществляет самооценку с опорой на анализ своей деятельности, ее способов и результатов.

Абсолютно новое видение и осмысление в работах отечественных и зарубежных авторов приобрела проблема усвоения детьми двигательного материала с позиции культуры творческой деятельности. Согласно такому подходу физическая культура является для ребенка не системой готовых, застывших, окончательно сложившихся элементов, а открытой для изменения структурой. Процесс культуры освоения считается творческим. Для того чтобы запустить механизм творческого присвоения ребенком ценностей физической культуры, необходимо предусмотреть своего рода «перекодирование» различных двигательных проблем на «язык» детских движений. Это позволит детям подключиться к активному восприятию и решению указанных проблем на доступном им уровне (Л.Д. Глазырина, Е.А. Сагайдачная, Т.С. Яковлева, В.Н. Шебеко).

В работах Э.Я. Степаненковой применение разнообразных комбинаций движений в подвижных играх активизирует творчество детей, способствует использованию физических упражнений в качестве средства решения двигательных задач и основного фактора их выразительности. При ведущей роли педагога дети привлекаются к составлению вариантов игр, учатся самостоятельно их организовывать. Наивысшим уровнем детского творчества является придумывание новых подвижных игр по сюжету знакомых художественных произведений. Творческая направленность игровой деятельности детей определяется продуманной эмоционально-образной методикой руководства игрой. Задача состоит в том, чтобы постепенно формировать у детей эмоционально положительное отношение к игровым образам, чувство сопереживания и творческое

соучастие в игровой ситуации.

В последние годы в технологию развития творческих способностей дошкольника активно включаются методы психофизического (театрального) тренинга – погружение в атмосферу, условия, среду. Использование психофизического тренинга и методик погружения позволяет безболезненно для ребенка создавать настрой на обучение, психологическую готовность усваивать большие объемы информации.

Таким образом, в современном физическом воспитании дошкольников физические упражнения рассматриваются как средство не только физического, но и личностного развития ребенка.

Вопросы для контроля:

1. Дайте определение понятия «лично ориентированный подход». Кто из ученых исследовал данную проблему??
2. Продолжите фразу: «Тесная взаимосвязь физических и психических функций ребенка объясняется тем, что развитие любого двигательного качества связано с...».
3. В чем заключаются социальные принципы формирования физической культуры человека?
4. Раскройте методы умственного развития дошкольников в процессе физического воспитания.
5. Перечислите условия, способствующие формированию опыта самостоятельного выполнения движений.
6. Какие условия стимулируют волевою активность детей при выполнении физических упражнений? Назовите возможные пути усложнения упражнений.
7. Опишите принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

3.4. Программа по физическому воспитанию дошкольников. Общее положение

Государственная учебная программа дошкольного образовательного учреждения (далее: «*Государственная учебная программа ДОУ*») является нормативно-правовым документом, разработанным в соответствии с Государственными требованиями к развитию детей раннего и дошкольного возраста Республики Узбекистан, в котором отражены цели и задачи дошкольного учреждения, основные идеи учебно-воспитательной деятельности, а также определены основные компетенции ребенка при переходе его на следующую ступень образования. *Государственная учебная программа обязательна для применения в следующих образовательных учреждениях, расположенных на территории Республики Узбекистан:*

- государственных дошкольных образовательных учреждениях;
- негосударственных учреждениях, оказывающих услуги в сфере дошкольного образования;
- детских домах «Мехрибонлик», имеющих дошкольные группы;
- органах управления, курирующих дошкольное и начальное образование.

3.4.1. Применение государственной учебной программы ДОУ

Государственная учебная программа является обязательным базовым документом при создании вариативных учебных программ.

Образовательное учреждение имеет право использовать утвержденные Министерством дошкольного образования вариативные учебные программы. Образовательное учреждение имеет право разработать свою рабочую программу ДОУ на основе Государственной учебной программы. Учебная программа образовательного учреждения составляется педагогами учреждения с привлечением родителей и утверждается согласно действующему законодательному порядку⁸.

Цели и задачи ДОУ

Целями и задачами ДОУ являются:

- создание благоприятных условий для всестороннего и гармоничного развития ребенка с учетом его индивидуальных

⁸ Приложение 1 к Программе

потребностей на основе Государственных требований развития детей раннего и дошкольного возраста и в соответствии с Государственной учебной программой;

- организация и осуществление учебно-воспитательной деятельности детей дошкольного возраста;
- организация и осуществление просвещения родителей и общества в вопросах раннего развития детей;
- организация и реализация сотрудничества с семьей и обществом в вопросах раннего развития детей.

Цели и принципы образовательной деятельности в ДОУ (Глава 2.)

Цели образовательной деятельности в ДОУ

Целью учебно-воспитательной деятельности является создание условий для формирования у ребенка общих компетенций и компетенций областей развития.

Принципы организации образовательной деятельности в ДОУ

Принципами образовательной деятельности ДОУ являются:

- учет прав, индивидуальности и потенциала развития ребенка;
- взаимосвязь всех видов областей развития в образовательной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья ребенка, и удовлетворение его потребностей, в том числе потребности в движении;
- поддержка творческих способностей ребенка;
- обучение и развитие через игру;
- создание благоприятной среды для развития и социализации ребенка;
- обеспечение безопасной среды для ребенка;
- сотрудничество ДОУ с семьей, махаллей, школой;
- придание ценности национальным культурным традициям и уважение к культуре других, учет особенностей культур других национальностей.

Поддержка развития ребенка в дошкольном учреждении является коллективной работой, за проведение которой отвечает руководитель дошкольного учреждения.

Организация дополнительных образовательных услуг

Дополнительные образовательные услуги организуются дошкольным образовательным учреждением исходя из возможностей в соответствии с потребностями детей и населения.

Дополнительные образовательные услуги являются факультативными и в их организации не исключается возможность участия волонтеров, родителей и спонсоров.

Образовательная деятельность для детей с особыми потребностями

Поддержка развития ребенка с особыми потребностями в дошкольном учреждении является коллективной работой, за организацию которой отвечает руководитель дошкольного учреждения.

При необходимости, педагогический состав и руководство дошкольного учреждения, с привлечением узких специалистов, составляют для ребенка индивидуальный план (его развития) учебно-воспитательной деятельности.

Партнерство с родителями

Для обеспечения всестороннего развития ребенка дошкольное образовательное учреждение может организовать следующие формы взаимодействия с родителями:

- учет ожиданий родителей в отношении дошкольного образовательного учреждения;
- просвещение родителей в вопросах раннего развития;
- вовлечение родителей в активное участие в учебно-воспитательную деятельность;
- поддержка инициативы родителей участвовать в жизни дошкольного учреждения.

Компетентностный подход в образовании детей дошкольного возраста (Глава 3.)

Компетентностный подход в образовании детей дошкольного возраста предполагает подготовку растущей личности ребенка к жизни, формированию у него способов деятельности, необходимых для решения жизненно важных задач, связанных с освоением нравственных норм и ценностей, общением с другими людьми, построением образа Я.

Начальные ключевые компетенции требуют целостного развития ребенка, как субъекта деятельности и поведения.

Компетенция – совокупность знаний, умений, навыков и ценностных установок ребенка. Начальные компетенции являются базой для формирования личности ребенка, в независимости от области развития.

Общие ключевые компетенции ребенка дошкольника 6-7 лет
Коммуникативная компетенция – умение использовать средства общения в различных ситуациях.

Игровая компетенция – творческое применение ребенком опыта, знаний и навыков в процессе игры и ее организации. Является основой для учебно-воспитательной деятельности.

Социальная компетенция – умение вести себя со взрослыми и сверстниками в жизненных ситуациях с соблюдением согласованных правил и норм поведения.

Познавательная компетенция – сознательное восприятие окружающего мира и применение полученных знаний, умений, навыков и ценностных установок для решения учебных и практических задач.

Компетенции областей развития ребенка

Компетенции ребенка определяются в следующих областях развития ребенка:

- физическое развитие и формирование здорового образа жизни;
- социально-эмоциональное развитие;
- речь, общение, навыки чтения и письма;
- познавательное развитие;
- творческое развитие.

Компетенции области «Физическое развитие и формирование здорового образа жизни»

По завершению учебно-воспитательной деятельности в области «Физическое развитие и формирование здорового образа жизни» ребенок в возрасте 6-7 лет:

- проявляет физическую активность соответственно своим возможностям и возрастным нормам физического развития;
- умеет выполнять различные виды двигательной активности координированно и с целью;

- использует навыки мелкой моторики в различных жизненных и учебных ситуациях;
- регулирует свои движения при помощи органов чувств;
- применяет навыки личной гигиены;
- знает основы здорового образа жизни и питания;
- следует правилам основ безопасной жизнедеятельности.

Компетенции области «Социально-эмоциональное развитие»

По завершению учебно-воспитательной деятельности в области «Социально-эмоциональное развитие» ребенок в возрасте 6-7 лет:

- имеет представление о своем «Я» и ролях других людей в среде жизнедеятельности;
- регулирует свои эмоции и выражает их в соответствии с ситуацией;
- распознает чужие эмоции и реагирует соответственно;
- общается со взрослыми и сверстниками в соответствии с ситуацией;
- находит конструктивные выходы из затруднительных ситуаций.

Компетенции области «Речь, общение, навыки чтения и письма»

По завершению учебно-воспитательной деятельности в области «Речь, общение, навыки чтения и письма» ребенок в возрасте 6-7 лет:

- слушает и понимает речь;
- пользуется в речи правильным произношением, подходящими грамматическими формами и разнообразными конструкциями предложений;
- проявляет интерес к изучению второго языка;
- демонстрирует первоначальное владение вторым языком;
- проявляет интерес к произведениям художественной литературы;
- имеет представление о лексической, слоговой и фонетической структуре слова;
- умеет самостоятельно составить и пересказать различные формы содержания;
- владеет первоначальными навыками и инструментами письма.

Компетенции области «Познавательное развитие»

По завершению учебно-воспитательной деятельности в области «Познавательное развитие» ребенок в возрасте 6-7 лет:

- проявляет активный интерес к познанию;
- самостоятельно находит и применяет информацию для учебной и жизненной деятельности;
- понимает простые связи между предметами, событиями и явлениями и воспринимает их как единое целое;
- знает цифры, счет и применяет их в жизни;
- ориентируется в пространстве, формах и времени;
- выполняет элементарные математические вычисления;
- наблюдает и исследует явления и предметы окружающего мира;
- демонстрирует бережное отношение к окружающей среде.

Компетенции области «Творческое развитие»

По завершению учебно-воспитательной деятельности в области «Творчество» ребенок в возрасте 6-7 лет:

- проявляет интерес к искусству и культуре;
- ценит национальные традиции и воспринимает их частью повседневной жизни;
- самостоятельно выражает предпочтения определенному виду искусства;
- применяет полученные знания и навыки для создания и воплощения творческого замысла в различных жизненных ситуациях;
- понимает созидательную роль человека в преобразовании мира.

Учебно-воспитательная деятельность (Глава 4.)

Учебно-воспитательная деятельность осуществляется на основе «Государственных требований к развитию детей раннего и дошкольного возраста Республики Узбекистан».

Дошкольное образовательное учреждение организует учебную и воспитательную деятельность по учебным годам.

Учебный год начинается 2 сентября и продолжается до 31 мая.

С 1 июня до 31 августа в ДООУ организовывается летний - оздоровительный период.

Планирование учебно-воспитательной деятельности

Учебно-воспитательная деятельность опирается на дневной

распорядок дня группы, в котором чередуются повседневные действия, детские игры, свободное время и виды учебно-воспитательной деятельности, запланированные педагогом⁹.

Учебно-воспитательная деятельность ведётся согласно учебному плану, который основан на возрастном и индивидуальном развитии ребенка, с целью удовлетворения образовательных и социальных потребностей (здоровье, питание и безопасность). Учебно-воспитательная деятельность соединяется в единую целую тематику, вытекающую из жизни ребенка и окружающей его среды¹⁰.

Планирование учебно-воспитательной деятельности строится на основе интеграции, разнообразия и гибкости в зависимости от условий обучения.

В учебно-воспитательной деятельности выделяют следующие виды планирования:

- годовой тематический;
- еженедельный.

При планировании приводятся цели, тематика, содержание и виды деятельности. При выборе деятельности учитываются как общие цели учебно-воспитательной деятельности, так и цели по областям развития, интеграция содержания и видов деятельности.

При планировании необходимо учитывать распорядок дня. Распорядок дня задает ритм работы и должен помогать ребенку плавно переходить от одной деятельности к другой. Необходимо помнить, что игра является основной деятельностью в дошкольном возрасте. В составлении распорядка дня учитываются дневной сон, время для отдыха, время прогулок.

Годовой тематический план.

В годовом тематическом плане отражены темы месяца, темы недели на каждую возрастную группу. Дошкольное образовательное учреждение вправе составить свой годовой тематический план с учетом региона или других особенностей. Данный тематический план утверждается на Педагогическом совете дошкольного учреждения¹¹.

Еженедельный план

Еженедельный план основан на годовом тематическом плане, и

⁹ Приложение 2 к Программе

¹⁰ Приложение 3 к Программе

¹¹ Приложение 3 к Программе

включает в себя малые темы недели, а так же мероприятия, которые будут проводиться по данной теме недели.

Еженедельный план направлен на определение целей по всем областям развития, подготовку соответствующих центров, распределение занятий, в соответствии с темой недели. Тема недели должна проходить через все центры свободной деятельности. В еженедельном плане планируются дидактические игры, подвижные игры, как в группе, так и на прогулке¹².

Содержание и последовательность работы с детьми должны планироваться с учетом вида деятельности (активная деятельность / пассивная деятельность; индивидуальная деятельность / в малой группе в большой группе деятельность, проводимая под руководством воспитателя / деятельность, проводимая под руководством ребенка) и местом его проведения (деятельность в помещении / деятельность на улице).

Еженедельный план работы является разнообразным и гибким, т.е. учитывая изменения погоды и заинтересованность ребенка, планируемая деятельность может быть заменена другой, или время активности может быть скорректировано. Например, если воспитатель планирует посетить весенний цветущий сад, но погода слишком дождливая, то она может заменить это мероприятие другим, которое можно провести в помещении.

Еженедельный план это - Рабочий журнал воспитателя и конспекты занятий.

Рабочий журнал воспитателя включает в себя следующие разделы:

- титульный лист;
- режим дня группы в теплый и холодный периоды;
- комплекс утренней гимнастики;
- планирование образовательного процесса в группе с сентября по август (включает в себя утренний круг, прогулку, вторую половину дня, беседы с родителями);
- анализ работы за неделю;
- приложения.

Конспекты занятий содержат в себе цели, краткое описание деятельности, необходимое оборудование. Данные конспекты носят рекомендательный характер, и могут быть творчески изменены на усмотрение воспитателя.

¹² Приложение 4 к Программе

Достижения ребёнка по областям развития (Глава 5.)

Данная программа ставит своей целью индивидуальный подход к развитию ребенка, уважение к его личности, учет его интересов, потребностей и уровня развития, заботу об эмоциональном комфорте, стремление к созданию условий для свободного творческого самовыражения. Поэтому, наряду с планированием, **наблюдение за развитием ребенка** является важным моментом в работе педагога. Педагог систематически наблюдает за жизнью детей, чтобы лучше понять ребенка и настоящие причины его поведения, увидеть развитие ребенка, его внутренний мир, поддержать, определить пути развития, выявить потребности и интересы. На основе педагогических наблюдений разрабатывается и улучшается планирование образовательной деятельности.

Для наблюдений за индивидуальным развитием ребенка были взяты области и подобласти развития ребенка с Государственных требований к развитию детей раннего и дошкольного возраста Республики Узбекистан и ожидаемые результаты (умения и навыки).

Карта развития ребёнка включает в себя период от 3 до 7 лет, заполняется три раза в год индивидуально на каждого ребёнка¹³.

На выходе из дошкольного учреждения заполняется **Карта готовности ребёнка 6-7 лет к школе (только для выпускников дошкольного учреждения¹⁴)**.

Под готовностью к школе понимается сформированность у ребенка общих компетенций и компетенций областей развития. Данная карта заполняется на каждого выпускника дошкольного учреждения. В ней представлены ожидаемые результаты по пяти областям развития (компетенции ребенка) в соответствии с Государственной учебной программой.

Воспитателю предлагается отметить в какой степени отражается тот или иной результат. Результаты по пяти областям развития (компетенции ребенка) обобщаются и в виде рекомендаций и пожеланий доводятся до сведения родителей.

¹³ Приложение 6 к Программе

¹⁴ Приложение 7 к Программе

Организация предметно-развивающей среды. (Глава 6.)

При организации предметно – развивающей среды в дошкольном учреждении важнейшим условием является учет возрастных особенностей и потребностей детей, которые имеют свои отличительные признаки.

Содержание предметно-развивающей среды:

содержание предметно-развивающей среды дошкольного образовательного учреждения должно соответствовать культурно-историческим ценностям: национальным и региональным традициям; особенностям, обусловленным природой, климатом; спецификой производственной жизни местности;

содержание среды должно закладывать основы первичного мировоззрения, способствовать успешной социализации ребенка.

Приложения (Глава 7.)

Приложение 1.

Рекомендации к составлению образовательной программы дошкольного учреждения.

Образовательная программа (далее - Программа) – документ в соответствии с которым в определенной возрастной группе организуется образовательный процесс, руководствуясь Государственной учебной программой ДООУ, которая должна обеспечить достижение целевых ориентиров.

Программа инструмент, с помощью которого воспитатели (специалисты) определяют оптимальные и наиболее эффективные для определенной возрастной группы детей формы, методы и приемы организации образовательного процесса в соответствии с Государственными требованиями к развитию детей раннего и дошкольного возраста Республики Узбекистан.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации Государственных требований к развитию детей раннего и дошкольного возраста.

Обязательная часть Программы предполагает комплексный подход реализации всех пяти образовательных областей: физическое развитие и формирование здорового образа жизни; речь, общение,

навыки чтения и письма; познавательное развитие; социально-эмоциональное развитие; творческое развитие.

Программа должна показывать, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей воспитатель (специалист) создает индивидуальную педагогическую модель образования на основе Государственных требований к развитию детей раннего и дошкольного возраста.

Программа содержит в себе три основных раздела:

- **целевой** – это раздел, включающий в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы;

- **содержательный** - это раздел, представляющий общее содержание Программы и обеспечивающий полноценное развитие личности детей;

- **организационный** – это раздел, содержащий описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, распорядок дня, а также мероприятия, праздники, организация предметно-развивающей среды.

Форма написания Программы принимается на Педагогическом совете ДООУ и утверждается приказом заведующего.

Содержание комплексной программы физического воспитания в дошкольном образовании.

Учение и обучение двигательным действиям

Одной из основных сторон физического воспитания, как и любого другого педагогического процесса, является обучение. В качестве слагаемых обучение включает в себя обучающую деятельность преподавателя (преподавание) и учебно-познавательную деятельность учащихся (учение). Можно сказать, что ученик учится, а учитель помогает ему учиться. В самом широком смысле обучение – это взаимообусловленный, целенаправленный, организованный, планомерный и систематически осуществляемый процесс передачи педагогом определенных знаний, умений, навыков и их овладения обучаемыми.

Обучение в физическом воспитании – это организованный процесс передачи и усвоения системы специальных знаний, формирования основного фонда двигательных умений и навыков, направленных на физическое и психическое развитие человека.

Обучение двигательным действиям – это «тот же самый педагогический процесс, но осуществляемый для решения более узких задач» (Б.А. Ашмарин), т.е. направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от различных факторов: компетентности, авторитета, значения учителя в обществе, признания учителя учеником. Система взаимоотношений между учителем и учеником имеет демократический характер. Это значит, что не только учитель передает информацию ученику, но и ученик одновременно информирует учителя. Такая «дидактическая система коммуникации» приводит к определенным изменениям двигательном поведении ученика. Она также влияет на поведение учителя, который может в ходе обучения изменить способы воздействия и методы обучения в зависимости от поведения ученика во время попытки выполнения им двигательного действия.

Итак, в обучении существенная роль принадлежит информационному каналу. С точки зрения успешности деятельности данного канала рассмотрим, что представляют собой носители информации. Наибольшую ценность в контактах между учителем и учеником имеет слово. С его помощью учитель объясняет, инструктирует, поправляет и усиливает результаты обучения. Вторым носителем информации является образ выполняемого действия. Некоторые психологи утверждают даже, что он более эффективным носителем информации, чем слово, поскольку глаз в одну секунду воспринимает значительно больше информации, чем ухо. В физическом воспитании большое значение придается демонстрации двигательных действий. Однако нужно помнить, что сознательное восприятие зрительной информации является весьма сложным процессом. Это зависит, прежде всего, от личного опыта, знаний, организации демонстрации (личный показ, рисунок, фотография, видео, фильм и т.д.).

Существенную роль в обучении играет также кинетическая информация: точные сведения о пространственных и временных перемещениях конечностей, напряжении или расслаблении участвующих в движении мышц. В обучении, однако, наибольшее значение придают концентрации внимания ученика. Словесная, зрительная и кинетическая информация служит формированию

представления осваиваемого двигательного действия. Но представление будет полнее в том случае, если ученик будет опираться на все источники информации. При этом нет смысла рассуждать, какой носитель информации в обучении является более важным: слово, показ и т.д. Здесь важно точнее применять слова, которые мы используем в обучении, сообразить, как лучше организовать показ и какие подобрать подготовительные и подводящие упражнения, чтобы в сумме добиться лучшего эффекта.

В системе «дидактической коммуникации» важное значение принадлежит также информации, исходящей от ученика. На основе наблюдения за его двигательным поведением учитель модифицирует собственную деятельность. В этих целях полезно задавать ученику вопросы, выслушивать ответы, совместно искать понимание предмета обучения. В некоторых случаях можно попросить ученика нарисовать отдельные фазы совершаемого им двигательного действия. Итак, в процессе совместной «дидактической коммуникации» ученик должен попытаться понять, проанализировать, осуществить синтез и оценить качество выполняемого им двигательного действия. В ходе обучения важно, чтобы ученик постигал причины эффективных и неэффективных движений, а на основании самооценки переходил бы к совершенствованию осуществляемого им двигательного действия. Успешность обучения, по мнению известных специалистов (А. Нотц, Б. Чабаньски), во многом зависит от эмоционального состояния и даже отдельных чувств, существующих между учителем и учеником. Ученик, который любит учителя, охотнее прислушается к его советам и информации. Учитель, который в свою очередь любит ученика, старательнее подбирает подводящие и подготовительные упражнения, и способы воздействия на последнего. Положительные отношения учителя и ученика являются основанием быстрого и устойчивого учения. Как отмечает Б. Чабаньски, «эмоциональное состояние – это своеобразный фильтр, который или пропускает наплывающую информацию, или способствует ее удержанию в памяти». Эффективность обучения тем выше, чем больше знает учитель о процессе учения и умеет воздействовать на его основные элементы. Это относится к выбору соответствующих методов содержания обучения с учетом возрастных, половых и индивидуальных анатомо-физиологических и психических особенностей развития ребенка, подбору подводящих и подготовительных упражнений, использованию соответствующих носителей информации

одновременно или последовательно. Так, учитывая, что ученик имеет только ограниченные возможности в восприятии информации, ему не следует выдавать более 3 – 5 сведений одновременно.

В процессе физического воспитания, ставятся образовательные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений. Особенности двигательных действий и закономерности формирования двигательных умений и навыков во многом определяют дидактические особенности физического воспитания.

Двигательным действиям обучают, решая различные конкретные задачи. *В большинстве случаев они сводятся к следующим:*

1. Обеспечить «начальную школу движений», т.е. научить управлять относительно простыми движениями в основных звеньях двигательного аппарата, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности.

2. Обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей.

3. Сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни, в трудовой, спортивной и других сферах деятельности.

В зависимости от характера этих задач и особенностей изучаемых двигательных действий процесс обучения приобретает ряд особенностей. Методы и особенности построения процесса обучения зависят от структурной сложности формируемых действий. Она же определяется, во-первых, числом движений и фаз, составляющих данное действие; во-вторых, требованиями к точности движений в пространстве, времени и по величине усилий; в-третьих, особенностями координации движений в каждой фазе и в целом, простотой или сложностью ритмической структуры двигательного действия; в-четвертых, степенью участия врожденных и приобретенных автоматизмов в данном двигательном акте.

Задачи обучения учитель определяет путем одновременно последовательного решения частных задач обучения, распределенных

по трем группам:

- частные задачи 1 группы определяют последовательность изучения: от целого к деталям (дедуктивный путь) или от деталей к целому (индуктивный путь); порядок изучения операций, входящих в состав действия, и т.д.;

- частные задачи 2 группы определяют последовательность обучения в связи с закономерностями поэтапного формирования действий, от знаний и представлений к умениям и навыкам;

- частные задачи 3 группы определяют пути реализации дидактических принципов и требований в процессе обучения.

Решение частных задач второй группы подготавливает успех решения частных задач первой группы; решение частных задач третьей группы – необходимое условие успешного решения частных задач первой и второй групп и обобщенных задач обучения (М.М. Боген).

К общеобразовательным задачам обучения в физическом воспитании относят не только формирование специальных знаний, двигательных умений и навыков. Учителю важно научить учеников применять теоретические и методические знания, двигательные умения в процессе самостоятельных занятий, во время досуга, при осуществлении оздоровительных процедур. В образовательные задачи предмета должно входить формирование навыков работы с учебником, другой методической литературой, умений планировать содержание самостоятельных занятий, организовывать их, осуществлять самоконтроль. Учитель должен также знакомить учеников с новыми видами спорта, системами физического воспитания и тренировки, применяемыми в разных странах.

Проблема целей и задач обучения неотъемлемо связана с понятием «необходимый уровень овладения» двигательным действием. Изучаемый материал (двигательное действие) может быть освоен на четырех уровнях.

На первом уровне формируются умения и навыки распознавания и классифицирования двигательных действий. Обучаемый усваивает смысл и характерные признаки действия, овладевает умениями и навыками узнавания действия, но он еще не пробовал выполнить его практически.

На втором уровне обучаемый усваивает изучаемый вариант действия и способен выполнить действия в стандартных условиях.

На третьем уровне обучаемый способен выделить в действии закономерности решения задач данного класса, что позволяет решать двигательную задачу не только в стандартных, но и в вариативно изменяющихся условиях, включая экстремальные (соревнования, экзамен, жизненно опасная ситуация), а также самостоятельно обнаруживать и исправлять ошибки.

На четвертом уровне формируется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы принятия решений и действий, т.е. самостоятельно формировать двигательные задачи (на предыдущих уровнях ученик решал задачи, сформулированные учителем). Легко увидеть, что овладение двигательным действием на четвертом уровне – это и есть обобщенная цель и конечная задача физкультурного образования.

Успешное решение дидактических целей и задач напрямую зависит от правильно выбранных методов обучения и их сочетания.

1. Содержание включает в себя перечисление частей Программы, параграфов, разделов, списка литературы и приложений с указанием страниц, все заголовки, имеющиеся в тексте. Формулировка их должна точно соответствовать содержанию работы, быть краткой, четкой, последовательно и точно отражать её внутреннюю логику.

2. Целевой раздел включает в себя пояснительную записку, в которой важно указать нормативно-правовые документы, на основе которых разработана Программа, а также различные формы, методы и приемы организации образовательного процесса.

3. Также необходимо описать:

- возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников, обучающихся по Программе;
- цель программы;
- задачи программы;
- срок реализации программы;
- основные принципы;
- базисные характеристики личности ребенка к окончанию данной группы.

Описание целевых ориентиров Программы должно совпадать с целевыми ориентирами Государственной учебной программы дошкольного учреждения и Государственных требований к развитию детей раннего и дошкольного возраста Республики Узбекистан.

4. В содержательный раздел входит описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по

пяти образовательным областям: задачи образовательной области, содержание образовательной деятельности, результаты образовательной деятельности, региональный компонент, формы организации образовательной деятельности по реализации.

Комплексно-тематическое планирование (с учетом реализации всех пяти образовательных областей). Раскрытие данного подраздела предполагает интегративную модель, которая раскрывает тему недели в разных видах деятельности, формах, со всеми участниками образовательного процесса. Составная часть комплексно-тематического планирования, представленного в Программе, может быть представлена в виде таблиц.

В комплексно – тематическом плане раскрывается последовательность изучения разделов и тем программы. Показывается распределение образовательной деятельности. Указываются формы работы с детьми и итоговые мероприятия.

5. Организационный раздел. В данном разделе представляются режим дня, структура образовательного года, расписание образовательной деятельности (согласно нормативным документам), организация предметно- развивающей среды с учетом возраста, краткое описание различных форм, методов, способов реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. Также могут быть представлены особенности психолого-педагогической работы в разных видах деятельности и культурной практики, особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

6. Условия реализации Программы:

- материально-техническое оснащение;
- учебно-методическое обеспечение (программы, технологии, учебные пособия, научно-методическая и учебно-методическая литература, литература для детей, родителей, интернет-ресурсы, образовательные CD-диски, дидактический материал, документация).

7. Список используемой литературы.

8. Приложения к Программе, где могут быть представлены следующие материалы:

- конспекты занятий, сценарии развлечений, праздников и т.д.;
- рабочая программа (план) по углубленному направлению работы воспитателя;
- описание игр и игровых упражнений;
- сценарии мастер-классов для педагогов и родителей;

- сопроводительные методические папки-копилки по каждому возрасту;
- сценарии различных форм сотрудничества с семьями воспитанников (консультации, круглые столы, тренинги, практикумы, семинары) для родителей.

Приложение

Далее педагог (воспитатель) заполняет карту развития ребенка не менее 3 раз в год, отмечая галочкой (✓) достигнутый результат. Наблюдение проводится по всем областям развития. Если в той или иной образовательной области индикатор «не сработал», то педагогу (воспитателю) необходимо сделать пометки в графе Примечание. На основании данного наблюдения педагог (воспитатель) в сотрудничестве с педагогом-психологом, логопедом, инструктором по физической культуре и другими выделяют достижения ребенка, а также выявляют слабые стороны освоения образовательных областей. В соответствии с этим проводят корректирование образовательного процесса, а также планируется индивидуальная работа и намечаются задачи для ее реализации, которые отражаются в Рабочем журнале воспитателя. В конце учебного года (обычно в мае) проводится итоговое наблюдение по этой же карте.

Карта развития ребенка от 3 до 5 лет

Фамилия, имя ребенка _____

Пол _____; дата рождения _____

Дата поступления в детский сад _____

Дата начала наблюдения _____

Возраст на начало наблюдения _____

Дата окончания наблюдения _____

Таблица 1.

		Возраст								Поля
		4-й год				5-й год				
		3 года 3 мес	3 года 6 мес	3 года 9 мес	4 года	4 года 3 мес	4 года 6 мес	4 года 9 мес	5 лет	
1.	Физическое развитие и формирование здорового образа жизни									
1.1	Крупная моторика									
1	ходит разными способами (прямо, свободно, в заданном направлении)		<input type="checkbox"/>							
2	бегает, сохраняя равновесие		<input type="checkbox"/>							
3	прыгает на двух ногах на месте		<input type="checkbox"/>							
4	прыгает с продвижением вперед		<input type="checkbox"/>							
5	проползает под дугой		<input type="checkbox"/>							
6	повторяет упражнения во время зарядки			<input type="checkbox"/>						
7	катается на трехколесном велосипеде			<input type="checkbox"/>						
8	по спортивной лестнице вверх и вниз			<input type="checkbox"/>						
9	может перестроиться в колонну, круг			<input type="checkbox"/>						
10	ходит на носочках, пятках, спиной, на внешней стороне стопы и высоко поднимая колени									
11	сохраняет равновесие во время ходьбы по веревке									
12	бегает, высоко поднимая колени									
13	перепрыгивает через невысокие						<input type="checkbox"/>			

	препятствия									
14	пытается прыгать через прыгалку						✓			
15	ползает на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками									
16	лазает по гимнастической стенке									
17	Катается на самокате									
1.2	<i>Мелкая моторика</i>									
1	вдевает веревку в кольцо									
2	складывает мелкие предметы в определенном порядке									
3	самостоятельно собирает игрушки в коробку и берет их из коробки		✓							
4	нанизывает бусы большой величины на нитку с помощью взрослых		✓							
5	перекладывает предметы из одной посуды в другую									
6	самостоятельно застегивает и расстегивает пуговицы, застёжки одежды, обуви									
7	нанизывает мелкие, средние и большие бусы на нитку согласно образцу									
8	открывает и закрывает замки, задвижки, пользуется ключом									
9	закручивает и откручивает мелкие предметы (детали конструктора)									

Вопросы для контроля:

1. Дайте определение понятиям «обучение», «обучаемость», «знания».
2. Как вы понимаете фразу «научить управлять двигательным действием»?
3. Опишите общую структуру процесса обучения и особенности его этапов
4. От чего зависит эффективность обучения двигательным действиям?
5. Дайте определение двигательной ошибке.
6. Перечислите основные причины ошибок и пути их устранения.
7. Назовите этапы обучения двигательным действиям, цель и задачи на каждом этапе.
8. Каковы особенности использования различных методов на этапе начального разучивания?
9. Каковы особенности использования различных методов на этапе углубленного разучивания?
10. Каковы особенности использования различных методов на этапе закрепления и совершенствования?

ГЛАВА 4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

4.1 Возрастные особенности развития детского организма

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. *В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков (В. И. Лях, 1996):*

— анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов — сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

— физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем — максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

— биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

— телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

— хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно повысились (Б.М. Теплов, 1961).

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности. Периоды интенсивного развития отдельных физических способностей у детей приведены в таблице № 1. Видно, что каждая способность имеет свой сенситивный период, причем периоды интенсивного развития той или иной физической способности у девушек и юношей не совпадают. Как правило, девушки обгоняют подростков на 1,5-2 года.

4.2. Особенности развития детей раннего и дошкольного возраста

Жизнь ребенка начинается еще до его рождения в период внутриутробного развития, в зависимости от чего организм новорожденного характеризуется уже широко варьированными физиологическими особенностями. Физиологический принцип классификации родившихся детей в первую очередь по признакам физиологической зрелости или незрелости, а не по массе и длине тела обоснован профессором И. А. Аршавским. Поэтому в разные возрастные периоды организм может считаться совершенным и зрелым, если все его физиологические функции соответствуют его календарному возрасту и организм способен адаптироваться к тем условиям, с которыми он должен взаимодействовать.

Физиологическая незрелость младенца характеризуется как отставанием в развитии физиологических функций, которые возникли в период внутриутробного развития, таки более поздним ослаблением их функционирования по сравнению с физиологически зрелым новорожденным. Сразу же после рождения младенец попадает в условия со значительным перепадом температур и подвергается резкому холодному воздействию. Однако при этом у новорожденного теплоотдача не снижается, а повышается. Это

происходит за счет расширения сосудов кожи (вазодилатацией) и увеличением кровотока в ней. Новорожденный реагирует потоотделением на сниженную температуру среды, а это повышает теплоотдачу. После рождения ребенок имеет специфическую позу: согнутое положение головы по отношению к туловищу, сложенные в локтевых суставах ручки, пальцы сжаты в кулачки (большой палец внутри), ножки согнуты в коленях, пальчики стопы согнуты к подошве. Это характеризует сгибательную гипертонию, которая повышает уровень теплопродукции и уменьшает общую поверхность тела для теплоотдачи.

За первые 7 лет своей жизни ребенок проходит огромный путь развития, успешность которого определяется факторами окружающей среды и особенностями воспитания. Окружающим ребенка взрослым следует помнить, что воспитательный процесс начинается с уважения к ребенку как индивиду, человеческая индивидуальность уже существует и в младенческом возрасте. Многие в индивидуальности определяются особенностями нервной системы, врожденными и приобретаемыми, это в полной мере относится к свойствам нервной системы, которые играют огромную роль в развитии ребенка. Еще Л. С. Выготский писал, что развитие ребенка – это единый, но не однородный, целостный, но не гомогенный процесс. Поэтому возрастная эволюция мозга ребенка является сложным и многосторонним процессом. Необходимо понимать механизмы созревания нервной системы, что даёт возможность понять механизмы нервной деятельности. Этот механизм заключается в приеме раздражений из внешней и внутренней среды; в передаче импульсов в центры головного мозга, где они анализируются; а затем в выработке ответной реакции, которая осуществляется рабочими органами. В этих положениях заключен принцип рефлекса, лежащий в основе нервной деятельности. У грудного ребенка рефлексы варьируются: от простого сокращения мышц до проявления комплекса оживления при виде лица матери.

Уже при анализе схемы рефлекса можно выявить индивидуальные особенности нервной системы, поскольку один и тот же раздражитель дети воспринимают неодинаково. На процессе развития отражаются все эти особенности нервной системы. «Биологический каркас личности» составляет вся совокупность индивидуальных особенностей ребенка. Этот каркас в процессе воспитания подвергается изменениям, а также в него вплетаются

формируемые у детей социальные навыки.

Также большое влияние на развитие ребёнка и его нервных процессов оказывает становление двигательных функций. В свою очередь их созревание напрямую связано с деятельностью двигательного анализатора, развитие которого происходит на базе дистантных рецепторов, т. е. рецепторов зрения, слуха, а также и тактильно-мышечного анализатора. Все это сказывается на психофизическом развитии ребенка.

В первое полугодие жизни развитие движений ребенка базируется на безусловных рефлексах, постепенно формируя условно-рефлекторные связи, которые совершенствуются в течение всей жизни. У ребенка, в отличие от животных, довольно длителен путь становления жизненно важных движений и важнейших способов деятельности. Как отмечается физиологами: чем выше в эволюционном ряду стоит живое существо, тем дольше у него продолжается у него период детства.

У человека при рождении «автоматических» действий гораздо меньше, чем у животных, но зато он более способен к обучению. Специфика мозга человека как раз и состоит в огромной возможности усваивать новые знания и различного рода социальные традиции.

Центральная нервная система ребенка развивается тоже на основе врожденных безусловных рефлексов, которые у физиологически зрелых новорожденных детей проявляются в ответ на раздражение определенных участков поверхности кожи. К таким безусловным рефлексам относятся: хватательный, подошвенный, пяточный рефлекс (рефлекс И. Н. Аршавского), когда обобщенная двигательная активность сочетается с гримасой плача и криком, вызывается умеренным надавливанием на пяточную кость; рефлекс шагательный и ползательный. По мере развития ребенка они постепенно сворачиваются, а затем вновь формируются, но уже под воздействием воспитания. Развитие нервной системы происходит также на основе таких врожденных рефлексов: пищевого, ориентировочного, оборонительного, защитного.

У ребенка первых недель жизни начинают возникать условные рефлексы на различные раздражители – зрительный, слуховой и т. п. Применение каких-либо внешних раздражителей длительное время в определенной последовательности способствует формированию целостной системы ответных реакций – динамическому стереотипу. Условные рефлексы ребенка формируются на основе взаимосвязи

первой и второй сигнальных систем.

Следует отметить, что центральная нервная система ребенка сохраняет в себе следы длительной эволюции животного мира. Об этом говорят следующие факты: регуляция работы внутренних органов, сердца, автоматические реакции на температурные и болевые, раздражители регулируются примерно теми же нервными центрами, что и у животных. Однако у человека значительно больше развита кора больших полушарий и особенно ее лобные отделы, чем у высших млекопитающих.

У человека (ребенка) в нервной системе имеются эволюционно более древние группы центров, которые регулируют относительно примитивные функции. Многоплановыми сложными действиями руководят эволюционно более новые центры, которые объединяют различные системы организма. Так, центры спинного мозга регулирует работу внутренних органов в пределах определенных участков сегментов тела. Дыханием и сердечной деятельностью управляют центры продолговатого мозга. Центры среднего мозга регулируют комплексную реакцию всего организма на зрительные и слуховые раздражители. Промежуточный мозг и подкорковые узлы интегрируют все сигналы, поступающие из внешней и внутренней среды. Здесь же формируются эмоциональные состояния – чувство страха, напряженности, агрессивности, радости. Как доказали физиологи, у человека имеются участки в подкорковых центрах, раздражение которых вызывает различные эмоциональные состояния: гнев, блаженство, страх, безразличие.

Сложной системой глубинных центров управляет кора больших полушарий, которая без этих структур не может функционировать и сопоставлять полученные от них сигналы с индивидуальным опытом, а также и руководить активизацией или торможением отдельных нервных центров. Только функции коры головного мозга имеют способность тонко анализировать обстановку, приобретать и использовать индивидуальный опыт в случае его необходимости. При этом одни реакции в нервной системе жестко запрограммированы и запускаются в виде автоматической последовательности действий, другие реакции являются непостоянными, видоизменяясь в процессе своей реализации.

При правильно организованном процессе воспитания у ребенка можно выработать множество стереотипов, что в значительной мере облегчит реагирование на окружающие внешние условия, тем самым

повышая работоспособность нервных клеток. Ребенок привыкает выполнять ежедневно физические упражнения на утренней гимнастике, после дневного сна, в самостоятельной двигательной деятельности, что ведет к формированию стереотипа и потребности в их выполнении в одно и то же время. Так у ребенка складываются определенные двигательные паттерны (последовательность выработанных действий), которые отражаются на его поведении. Как становление, так и изменение паттернов зависит от возраста, окружающей среды, особенностей развития ребенка. Поэтому нервную систему даже у младенца можно тренировать, и эти воздействия осуществлять с учетом выработанных стереотипов, развивая у него потребность сознательно реагировать на окружающее.

По мере развития ребенка и его нервной системы у него появляются и упрочиваются функции статического и динамического равновесия. Это происходит и под влиянием внешних и внутренних факторов. Как утверждал И. М. Сеченов, все произвольные движения ребенка формируются под воздействием социальных условий. Это касается и функции прямохождения, поскольку ребенок как дитя природы в нем даже не нуждается. Только находясь в социуме как социальное существо, он может выполнять жизненно важные движения, которые совершенствуются в процессе воспитания и обучения.

На формирование навыков движения большое влияние оказывает состояние органов чувств, с помощью которых ребенком воспринимается окружающая среда. К моменту рождения органы чувств ребенка развиты больше, чем движения.

М. Ю. Кистяковская выявила последовательность образования связей между двигательным анализатором другими. Так, длительное развитие двигательного анализатора ребенка влияет на становление его двигательных функций, которые формируются на базе дистантных рецепторов, которые способны воспринимать раздражители на расстоянии. Это относится прежде всего к системам зрения, слуха и ряду других анализаторных систем.

На втором месяце жизни устанавливается связь между кинетическим и вестибулярным аппаратом и это проявляется в поднимании и удерживании головы при разных положениях ребенка: на животе, на спине, в вертикальном положении. В этот же возрастной период возможно образование связи между кинестетическим анализатором и слизистой оболочкой губ, ротовой полостью, кожей

рук, что проявляется в сосании пальцев и направлении рук ко рту. Позднее устанавливаются связи между двигательным и зрительным анализаторами, что выражается у младенца в поднимании руки над лицом и ее рассматривании. В возрасте 3,5–5 месяцев у малыша появляются еще более сложные зрительно-кинетические связи. Можно наблюдать как он направляет руки к подвешенному предмету (игрушке) и захватывает его.

Формирование межрецепторных связей способствует образованию сложных функциональных систем с формированием своеобразной иерархии центров с очень сложной соподчиненностью. Многие двигательные акты дублируются на разных уровнях, что создает высокую надежность осуществления навыков движения, способности видоизменять способ двигательного действия при внезапно меняющихся условиях.

Физиологами установлено, что самый низкий уровень регуляции движений осуществляется сегментным аппаратом спинного мозга. Клетки каждого сегмента связаны с определенными группами мышц и регулируют их деятельность. Двигательные нервные клетки постоянно получают информацию от рецепторов мышц и сухожилий. Сегментные аппараты спинного мозга находятся под контролем целой системы двигательных центров головного мозга. Эти центры, собирая информацию от органов чувств тела, руководят решением сложных двигательных задач, которые требуют участия многих мышечных групп. Одной из таких систем является экстрапирамидная система, в которой хранится набор сложнейших двигательных реакций: от реакций, обеспечивающих регуляцию позы, до осуществления важных двигательных актов. У человека экстрапирамидная система редко проявляет себя в «чистом виде», однако она играет важную роль в общей организации моторики. От особенностей ее регуляции зависят плавность, грациозность, ловкость, эмоциональная выразительность движений. Функции ее отчетливо выражаются уже в детском возрасте, когда высшие корковые моторные центры еще не сформировались окончательно. Этими особенностями развития экстрапирамидной системы, по мнению Л. О. Бадаляна и Н. Миронова, объясняется любовь большинства детей к шумным подвижным играм: дети любят убежать, догонять, прятаться, увертываться, подпрыгивать, прихлопывать, раскачиваться, кружиться, выполнять различные ритмические движения.

В старшем дошкольном возрасте начинает преобладать пирамидная система регуляции моторики, центры которой формируются в передней центральной извилине головного мозга.

При помощи пирамидной системы каждое полушарие головного мозга связано с противоположной половиной тела. Физиологи утверждают, что если образно представить проекцию тела в передней центральной извилине головного мозга, то человек получается перевернутый вверх ногами и непропорциональный. Кисть и лицо этого человека занимают большее место, чем все остальное тело. Основной функцией пирамидной системы является регуляция произвольных движений, которые усваиваются только в процессе воспитания и обучения. Пирамидная система обуславливает способность ребенка к обучению сложным и точным движениям, и эти возможности безграничны.

В моторике каждого ребенка пирамидная система доминирует в той или иной степени, а ее ведущая роль формируется постепенно. Чем меньше ребенок, тем слабее у него организована произвольная моторика, и наоборот. Мысль и ее двигательное воплощение у ребенка связаны недостаточно. В процессе моторного развития ребенка многие двигательные навыки автоматизируются, и далее нет необходимости вспоминать каждый раз о способах выполнения того или иного двигательного действия. Автоматизм движений дает множество преимуществ: разгружается от излишней работы: сознание, более рациональной становится целенаправленная деятельность, ребенок имеет большие возможности для скорейшего достижения результатов. Запас готовых формул движения фиксируется в основном в теменных долях коры больших полушарий головного мозга. Способность запоминать движение в целом и использовать его по мере необходимости получила название праксиса. Центр праксиса находится в теменной доле головного мозга и тесно связан с корковым отделом пирамидной системы, а также с ядрами пирамидной системы.

В регуляции движений принимает участие мозжечок. Как и вестибулярный аппарат, он тесно связан с экстрапирамидной и пирамидной системами, обеспечивает координацию движений и поддержание равновесия тела. От мозжечка зависят такие характеристики движения, как точность, соразмерность мышечного усилия двигательной задаче, твердость походки, способность быстро перераспределять напряженность отдельных мышц, а также координация как автоматических, так и произвольных движений. Его

развитие накладывает отпечаток на индивидуальные различия человеческой моторики.

У детей процесс формирования нервной системы многогранен и характеризуется преобладанием процесса возбуждения над торможением.

Для формирования двигательного стереотипа необходима определенная повторяемость раздражителей и последовательность их применения. Раздражителями являются также физические упражнения, которые следует подбирать в соответствии с возрастом ребенка и проводить их в определенной системе. Так, уже на первом году жизни ребенка необходимо создать условия для формирования у него произвольных движений, включая движения в занятиях с ребенком и при обеспечении его свободной двигательной деятельности. В таком случае под воздействием физических упражнений и подвижных игр осуществляется становление и тренировка центральной нервной системы, обеспечивается психическое и моторное развитие ребенка. Именно на первом году жизни ребенка появляются первые основные жизненно важные движения: развитие кисти руки и, как следствие, появление функций схватывания, бросания, захватывания; к 6–7 месяцам – ползания. К концу первого года жизни ребенок начинает ходить.

На втором году жизни ходьба ребенка улучшается, а к концу этого периода ребенок начинает бегать.

Под воздействием воспитания и обучения на втором и третьем году у ребенка значительно совершенствуются навыки бросания, ловли, ползания, лазания.

На третьем году жизни у ребенка появляются движения, подготовительные к прыжкам, а к концу этого возраста ребенок овладевает прыжками с движением вперед. К трем годам он овладевает всеми основными движениями и начинает применять их в повседневной жизни.

С 3 до 7 лет жизни у ребенка закрепляются и совершенствуются условные связи под воздействием обучения, повышается его физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, знание и понимание педагогами особенностей развития нервной системы ребенка позволяет им ее совершенствовать и укреплять с помощью упражнений и подвижных игр.

В первые 7 лет жизни ребенка идет интенсивный процесс физического развития. За этот период значительно изменяются показатели роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. Так, за первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см, а к 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Утраивается масса тела ребенка на первом году жизни по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2–2,5 кг, а к 6–7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

При рождении окружность грудной клетки составляет 32–34 см. В течение первых 3–4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5–3 см в месяц, а далее ее прирост снижается. К концу первого года она составляет около 0,4–0,5 см в месяц, а за первый год окружность грудной клетки увеличивается на 12–15 см. За весь остальной период дошкольного детства увеличение грудной клетки происходит примерно так же. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и физической подготовленности ребенка.

Окружность головы при рождении ребенка примерно составляет 34–35 см. За первые 9 месяцев жизни она увеличивается на 3–3,5 см в квартал. Затем ее рост резко замедляется и возрастает в течение 2–3 года жизни на 1–1,5 см в год. Изменение окружности головы в раннем возрасте обусловлено увеличением массы головного мозга. Физические упражнения улучшают только физическое развитие ребенка, его телосложение, а также развитие и совершенствование массы головного мозга.

Кости ребенка мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поскольку в них много хрящевой ткани. Поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям, что требует внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с возрастными возможностями ребенка.

Процесс окостенения опорно-двигательного аппарата начинается с 2–3 лет и происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы позвоночника в шейном, грудном и поясничном его отделах. Правильное физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль, влияет на формирование нормальной осанки, на состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы, на технику движений. При

выполнении физических упражнений S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм.

Формирование свода стопы начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения и правильно подобранная обувь.

Развитие костной системы, скелета в целом тесно связано с развитием мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Мышечная система ребенка раннего возраста развита недостаточно, его мышечная масса составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса, сократительная способность мышечной ткани и сила мышц.

В раннем и младшем дошкольном возрасте мышцы-сгибатели у ребенка развиты больше, чем разгибатели, поэтому его движения и осанка часто бывают неправильными. Мышечная масса увеличивается к 5 годам, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5–4 кг в младшем дошкольном возрасте до 13–15 кг к 7 годам. Различия в показателях силы появляются у мальчиков и девочек с 4 лет. Значительно увеличивается становая сила с 15–17 кг в 3–4 года до 32–34 кг к 7 годам.

В первые месяцы жизни ребенка тонус мышц-сгибателей преобладает над разгибателями. В раннем возрасте мышечный тонус мышц-сгибателей несколько уменьшается под воздействием гимнастики и массажа.

В дошкольном возрасте мышечный тонус туловища имеет большое значение для формирования правильной осанки, поскольку он создает естественный «мышечный корсет». Постепенно у ребенка укрепляются мышцы спины и живота в результате регуляторного функционирования центральной нервной системы и положительного воздействия физических упражнений.

Претерпевает морфологические и функциональные изменения в дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система. Увеличивается масса сердца с 70,8 г у 3–4-летнего ребенка до 92,3 г – у 6–7-летнего. Также увеличивается сила сердечных сокращений и повышается работоспособность сердца. С возрастом увеличиваются показатели артериального давления: на первом году жизни оно составляет 80/55–85/60 мм рт. ст., а в возрасте 3–7 лет оно уже в пределах 80/50–110/70 мм.рт. ст.

По мере развития ребенка уменьшается частота дыхания: так, к концу первого года жизни она равна 30–35 в минуту, к концу третьего года – 25–30, а в 4–7 лет – 22–26. Возрастает у ребенка глубина дыхания и легочная вентиляция, что свидетельствует об увеличении двигательных возможностей детей¹⁵.

Таким образом, в процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности, что выражается в повышении тренированности мышц, работоспособности, совершенствовании организма в целом.

Также в процессе возрастного развития ребенка установлены критические этапы изменения совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

Исследованиями доказано, что в период с 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой годы жизни, когда происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций организма. Наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития характеризуется возраст от 4 до 5 лет.

Таким образом, знание особенностей психофизического развития ребенка, формирования у него двигательных функций, позволяет создавать для ребенка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры, обеспечивая процесс воспитания и обучения.

4.3. Тенденции развития физической подготовленности дошкольников

Организация физической подготовки дошкольников.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Сегодня известно: 40% заболеваний у взрослых были "заложены" в детском возрасте, в 5-7 лет. Многие врачи сейчас говорят о том, что уже более половины детей

¹⁵ Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2001. С. 59–61.

школьного возраста больны. Наиболее распространенным заболеванием среди детей является искривление позвоночника. Так называемый сколиоз. И в большинстве случаев сколиоз является не врожденным, а приобретенным. Почему же он возникает? Да наверное потому, что сейчас очень мало внимания уделяется физическому развитию детей. И, как следствие, дети вырастают слабыми. Именно поэтому дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Главная задача физического воспитания — обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Основное содержание физического воспитания в дошкольных учреждениях базируется на разных вариантах ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания; некоторых видах спортивных упражнений (плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде); спортивных играх (футбол, хоккей, бадминтон, городки, баскетбол и др.); общеразвивающих упражнений, элементах акробатики и ритмической гимнастики; подвижных играх.

В процессе физической подготовки детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др., название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т. д.

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу,

выносливость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния.

Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества.

Приобщая старших дошкольников к двигательной культуре, необходимо приучать их осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, особенно при усвоении сложно-координированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега. Необходимо повышать требования к качественному выполнению движений: следить за точным соблюдением исходного положения, чёткостью промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу. Важно научить дошкольников контролировать и оценивать как собственные движения, так и движения других сверстников.

Система физического воспитания в условиях ДОУ складывается из нескольких составляющих: физкультурно-учебная работа, физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, активный отдых, самостоятельная двигательная деятельность, физкультурно-массовые мероприятия, работа, проводимая совместно с родителями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Физкультурные занятия — самая эффективная школа обучения движениям.

Занятия по физической культуре проводятся как в помещении (спортивный зал, группа, так и на свежем воздухе. В занятие входят: построение, перестроение; ходьба, бег; комплекс ОРУ, основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазанье, метание, бросание).

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются и это способствует развитию выносливости у детей.

В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

К физкультурно-оздоровительной работе относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулках (утренней и вечерней, физкультминутки).

Каждый день организация физической подготовки дошкольников начинается с утренней гимнастики. Она включает: ходьбу, бег, комплекс ОРУ, игру малой подвижности. Также очень важно использовать в утренней гимнастике художественное слово.

Активный отдых складывается из физкультурных развлечений, досугов, спортивных праздников, Дней здоровья.

Большую роль в физической подготовке играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность.

Следует рационально организовать двигательный режим, в течение дня разнообразить двигательную деятельность дошкольников.

Разнообразная двигательная деятельность снимает утомление, накопившееся в организме, активизирует память, мышление, развивает движения, а значит, обеспечивает организм ребенка резервными возможностями.

Очень важно приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, закрепить у них положительное отношение к такому виду деятельности.

Активность дошкольника во многом обусловлена его заинтересованностью. Необходим хороший эмоциональный фон, увлекательные физические упражнения и игры, вызывающие у детей желание заниматься по собственному побуждению.

Самостоятельная двигательная деятельность дошкольников протекает под наблюдением воспитателя. В дошкольном образовательном учреждении подвижные игры занимают одно из ведущих мест в физической подготовке дошкольников. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности.

Особое место должна занимать индивидуальная работа с детьми по физической подготовке вне занятий. Задачи её могут быть разнообразны:

- подготовка ребёнка, пропустившего физкультуру, к предстоящим занятиям;
- освоение некоторых спортивных упражнений;
- упражнение с движениями, изученными на занятии;
- подготовка детей с разными уровнями физического развития к сложным упражнениям;
- развитие определённых физических качеств, которых недостаточно сформированы.

При организации и проведении индивидуальной работы с воспитанниками необходимо учитывать уровень физической подготовленности детей; строгое соблюдение дозировки и темп нагрузок; основные приёмы и методы должны быть игровыми.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др., название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т. д.

Обогащение двигательного опыта ребёнка осуществляется последовательно от одного возрастного этапа к другому.

Уровень физической подготовленности отражает в первую очередь эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения программ, здоровьесберегающих технологий и инноваций.

В настоящее время используются новые подходы к организации физической культуры как общества в целом, так и отдельной личности на основе трёх основных направлений:

- социально-психологического, направленного на формирование потребности к освоению ценностей физической культуры;

- интеллектуального, предполагающего получение комплекса теоретических знаний;
- двигательного — развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала.

С учётом этих направлений реализуется комплексный подход к физическому воспитанию детей. Так, в целях объединения педагогов, воспитанников, родителей, пропаганды здорового образа жизни, создание условий для активации двигательной деятельности детей, формирование потребности в систематических занятиях физкультурой в течение года проводятся спортивные развлечения, праздники, досуги, дни здоровья, соревнования.

Мероприятия распределяются по месяцам так, чтобы соблюдалась последовательность и систематичность в физкультурной работе.

Параллельно этой работе создаётся предметно-развивающая среда и двигательная среда: атрибуты, пособия, нетрадиционное спортивное оборудование из бросового и природного материала.

Необходимо помнить, что нельзя дать хорошее моторное развитие ребёнку в ДОУ, не опираясь в этом деле на помощь родителей. Родители являются активными участниками и помощниками. Они помогают создавать двигательную среду, знакомятся с успехами и достижениями детей, участвуют в различных мероприятиях «Мама, папа, я – спортивная семья», «На старт всей семьёй», «Весёлые старты», «Спортивная радуга» и другие. Для них организуются консультации, оформляются стенды, газеты с точной и полной информацией о результатах физкультурно-оздоровительной работы.

Следует отметить: преимуществами такой организации физкультурной работы являются, во-первых, заинтересованность всех участников педагогического процесса — педагогов, детей, родителей — в достижении высоких результатов; во-вторых, массовый характер мероприятий. В результате этого активизируется двигательная деятельность детей, они начинают стремиться к самосовершенствованию, развиваются их интеллектуальные, двигательные, социальные, художественно-эстетические способности, повышается физическая работоспособность, творческий и познавательный интерес, укрепляется здоровье. И у педагогов появляется реальная возможность для повышения профессионального уровня, совершенствования педагогического мастерства.

Физическое воспитание дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в дошкольнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе. «Организация игровой деятельности дошкольников в условиях реализации» Игра – ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста

Функции игры:

Развлекательная — направлена на достижение удовольствия и пробуждение.

«Организация работы по ознакомлению дошкольников с ПДД в ДОУ». Безопасность жизнедеятельности детей представляет собой серьезную проблему современности. Зачастую виновниками ДТП являются сами дети, которые.

Конспект занятия по физической культуре у младших дошкольников методические рекомендации для воспитателей «Организация экспериментальной деятельности дошкольников» Мы, педагоги и родители воспитанников дошкольных образовательных учреждений хотим видеть наших детей любознательными, общительными, самостоятельными. Организация здоровьесберегающей деятельности дошкольников Взрослые должны помочь детям сохранить и укрепить их здоровье, привить лучшие качества: вырастить их чуткими, вежливыми, умными, креативными. Проектная деятельность как один из факторов успешной подготовки дошкольников к обучению в школе (из опыта работы). Развитие у дошкольников универсальных предпосылок учебной деятельности, подготовки руки к письму, обучение основам грамоты среди наших родных сказочных персонажей, которые были «изобретены» устным народным фольклором восточных славян, особенное место занимает Жар-Птица. Этот волшебный образ – представитель светлой стороны.

Философы древности считали круг венцом совершенства и придавали ему большое значение. «Из всех фигур прекраснейшая – круг» – говорил Пифагор. В мистическом плане круг и окружность олицетворяли собой...

Вопросы для контроля:

1. Перечислите факторы, определяющие развитие координационных способностей
2. Раскройте возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей.
3. Дайте краткую характеристику методов развития координационных способностей.
4. Как проявляется мышечная напряженность?
5. Как можно преодолеть координационную напряженность?
6. Каковы особенности дозирования нагрузки в процессе развития координационных способностей?

4.4 Развитие двигательных навыков

Моторика (от лат. motor, приводящий в движение), т. е. движения ребенка.

Первые годы жизни ребенка характеризуются очень интенсивным формированием всех органов и систем организма. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими способностями, которые и составляют основу для физического и психического развития (наследует в числе прочих и особенности нервной системы), но для того, чтобы обеспечить полноценное физическое и психическое развитие, важно создать для этого определенные условия и организовать правильное воспитание ребенка.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Двигательная деятельность для малыша является одним из основных источников познания окружающего мира. Чем большим количеством разнообразных движений будет владеть ребенок, тем шире будут его контакты с реальной действительностью, тем благоприятней условия для его развития.

Любое движение важно не только в плане познания окружающего. Каждое движение сопровождается ощущениями, которые ребенок получает извне (от внешних предметов) и от собственных проприорецепторов (мышц, связок, сухожилий). Эти два потока раздражений – центробежные (от ЦНС к мышцам) и центростремительные (от двигательного аппарата к мозгу) – обеспечивают связь между эволюцией движений ребенка и ростом его

интеллекта. Таким образом, двигательная деятельность возбуждает работу мозга и дает для нее «пищу». Развитие движений благоприятно влияет на укрепление здоровья детей, на равномерное развитие функций организма. Движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают деятельность нервной системы.

При выполнении движений улучшается эмоциональное состояние детей. Эмоции радости, повышенное самочувствие при движениях субъективно отражают оживление жизненных процессов. Доказано влияние разнообразных физических упражнений (движений) на становление и развитие речи ребенка.

Расширяющийся двигательный опыт ребенка вызывает у детей уверенность в своих силах, способствует воспитанию смелости и решительности. При напряжении мышц, связок, ребенок испытывает чувство усилия. Отсюда – проявление воли, активности в действиях, уверенности в своих силах. Таким образом, можно говорить о важном значении развития моторики ребенка для его полноценного всестороннего развития.

В двигательном аппарате человека различают три основных элемента:

- 1) мышцы – исполнители движений;
- 2) Кости, которые служат опорой или рычагами (при проявлении мышечных усилий);
- 3) нервная система, которая направляет движения и руководит ими.

У новорожденного ребенка имеются все скелетные мышцы. Наиболее развиты мышцы туловища, головы верхних конечностей. Достаточно развиты мышцы сгибатели, обеспечивающие характерную позу плода. Мышцы-разгибатели интенсивно развиваются после рождения ребенка (мышцы-разгибатели плеча – широчайшая, задняя часть дельтовидной, большая круглая и др.; мышцы-разгибатели предплечья – трехглавая мышца плеча, локтевая и др.).

Кроме того, мышцы детей эластичней, чем у взрослых: при сокращении они больше укорачиваются, при растяжении – больше удлиняются. Масса мышц новорожденных составляет 23–25% от массы тела, а у взрослых — 40–44%. Не совершенно и строение. По мере развития ребенка постепенно увеличивается масса мышц, совершенствуются их строение и сократительная способность.

Костная система детей богаче хрящевой тканью, по сравнению со взрослыми. Отсюда недостаточная прочность костей ребенка. Неустойчивы формирующиеся изгибы позвоночника, наблюдается большая, по сравнению со взрослыми, подвижность суставов.

Центральная нервная система ребенка тоже имеет свои особенности. Так, ей присуща незаконченность морфологической структуры, недостаточность, незавершенность функционального развития коры головного мозга. Так, например, развитие координации движений связано с развитием и строением нервной системы, в частности с миелинизацией нервных волокон. Хаотичность движений новорожденного обусловлена отсутствием миелинизации большинства эфферентных двигательных волокон. (Эфферентный – выносящий – нервные волокна, передающие возбуждение от ЦНС к тканям (мышцам); другие – афферентные нервные волокна, передают возбуждение от тканей к ЦНС.) Кроме того, развитие координации движений связано и с разными сроками созревания различных участков двигательного анализатора. Такие особенности обуславливают способность ребенка выполнять упражнения примитивно, без тонкой и мелкой их отделки, т. е. дети демонстрируют основы техники того или иного движения, не обращая внимания на их детали. Следует отметить, что развитию двигательного анализатора предшествует развитие зрительного и слухового.

Миелинизация заканчивается к 10 годам. Рост нервных клеток, к которым принадлежат нервные волокна, заканчивается к 18 годам.

Особенности опорно-двигательного аппарата ребенка, его нервной системы создают предпосылки для появления и развития движений в соответствии с возрастным периодом. Так, к 2–3 месяцам нормально развивающийся ребенок овладевает умением поднимать и удерживать голову, находясь в положении лежа на животе или в вертикальном положении на руках у взрослого. Эти движения способствуют формированию изгибов позвоночника, укреплению мышц шеи и спины, улучшению кровоснабжения головного мозга. В этот же возрастной этап начинается развитие движения руки, захватывание видимого предмета, удержание его, это способствует развитию кисти руки.

В 3–4 месяца ребенок начинает стоять при поддержке его под подмышки.

В 4–5 месяцев ребенок овладевает умением поворачиваться со спины на бок, на живот, опираться на выпрямленные руки, лежа на животе.

В возрасте от 3 до 6–7 месяцев ребенок осваивает движения, которые являются подготовительными к ползанию (поднимание головы с опорой на руки). В 7–8 месяцев ребенок уже встает на четвереньки и ползает. Это является очень важным этапом в развитии движений ребенка, т.к. при этом он получает новые впечатления.

На 8–м месяце ребенок приучается садиться, сидеть, ложиться, вставать, стоять и опускаться, держась руками за барьер. При этом следует помнить, что, пока ребенок сам не научится садиться и вставать, нельзя принуждать его к этому.

Освоенные на этом возрастном этапе двигательные умения способствуют укреплению мышц туловища и ног, формированию изгибов позвоночника, гармоничности физического развития.

В 8–9 месяцев ребенок может передвигаться вокруг манежа, влезать на ступеньки горки, перелезать через бревно. Все это укрепляет мускулатуру, способствует выработке хорошей координации и нервно-психическому развитию.

В 9–10 месяцев у ребенка появляется умение бросать предметы.

К 11–12 месяцам ребенок уже может самостоятельно ходить и стоять без опоры, приседать и вставать, поднимать предметы. Таким образом, первый год жизни ребенка – это период, подготавливающий к прямо хождению. Нами представлены фото, иллюстрирующие движения ребенка первого года жизни.

1-й месяц жизни

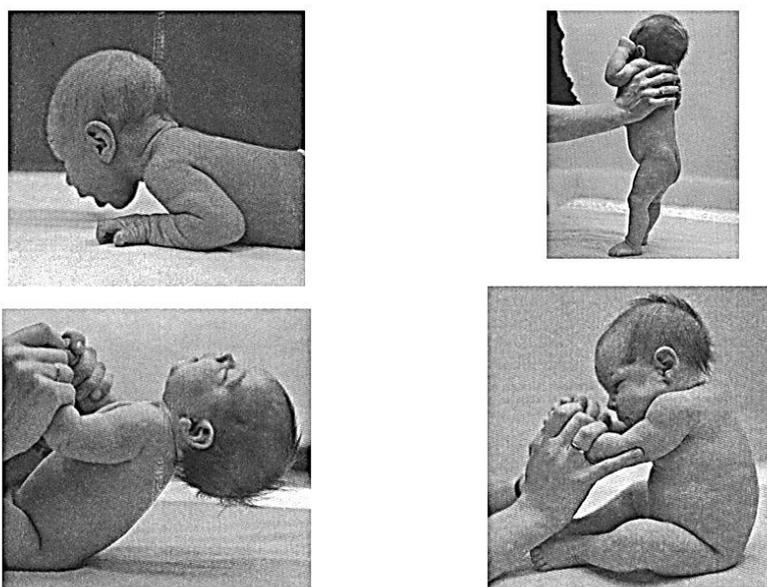


Рис. 1.

2-й месяц жизни

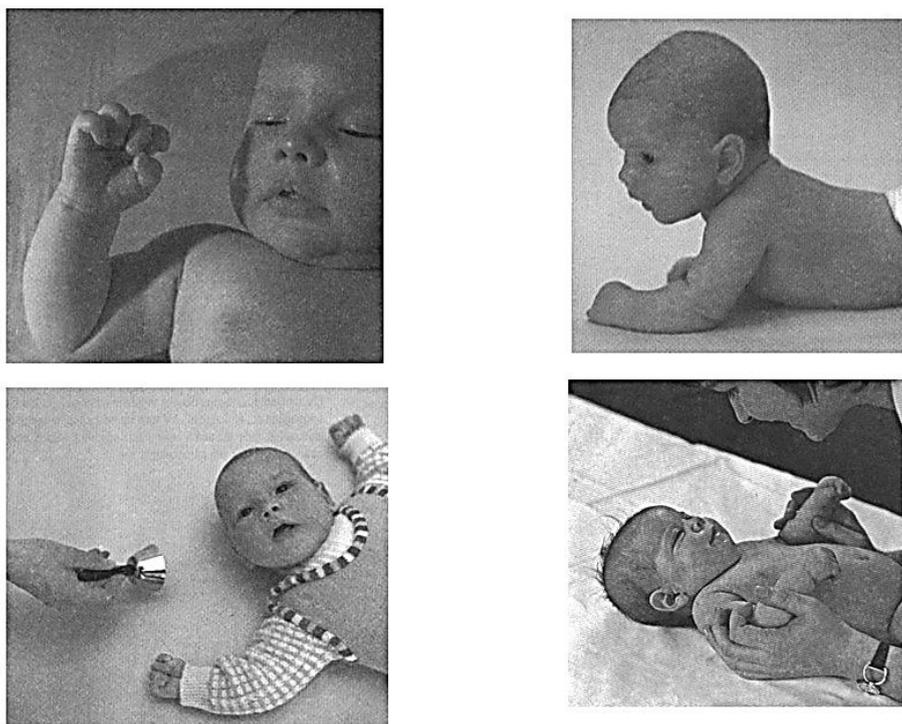


Рис. 2

3-й месяц жизни

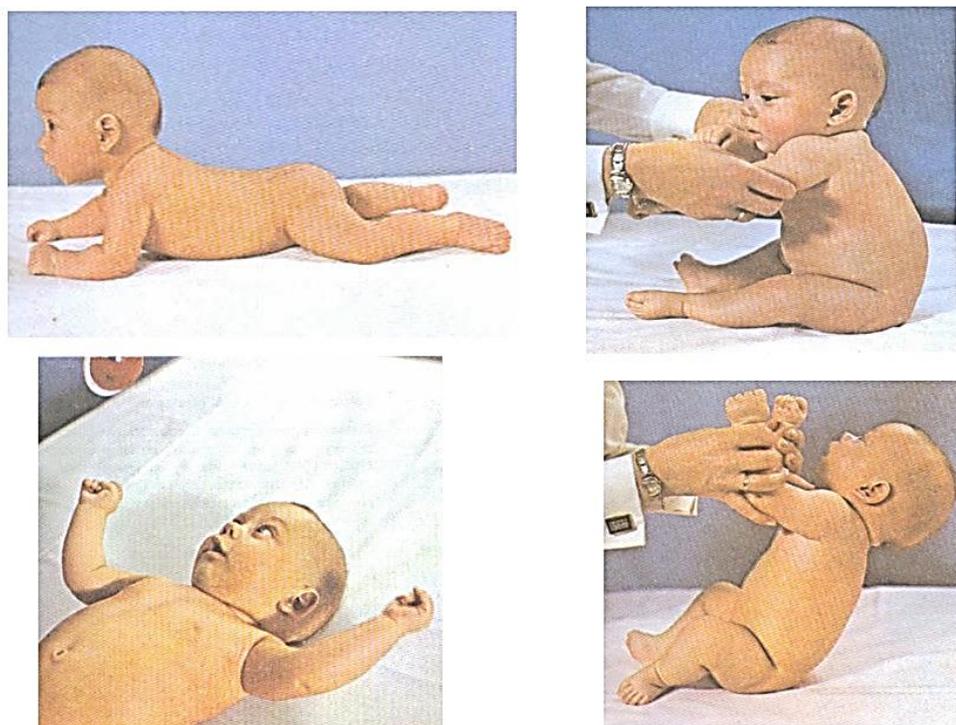


Рис. 3.

4-й месяц жизни

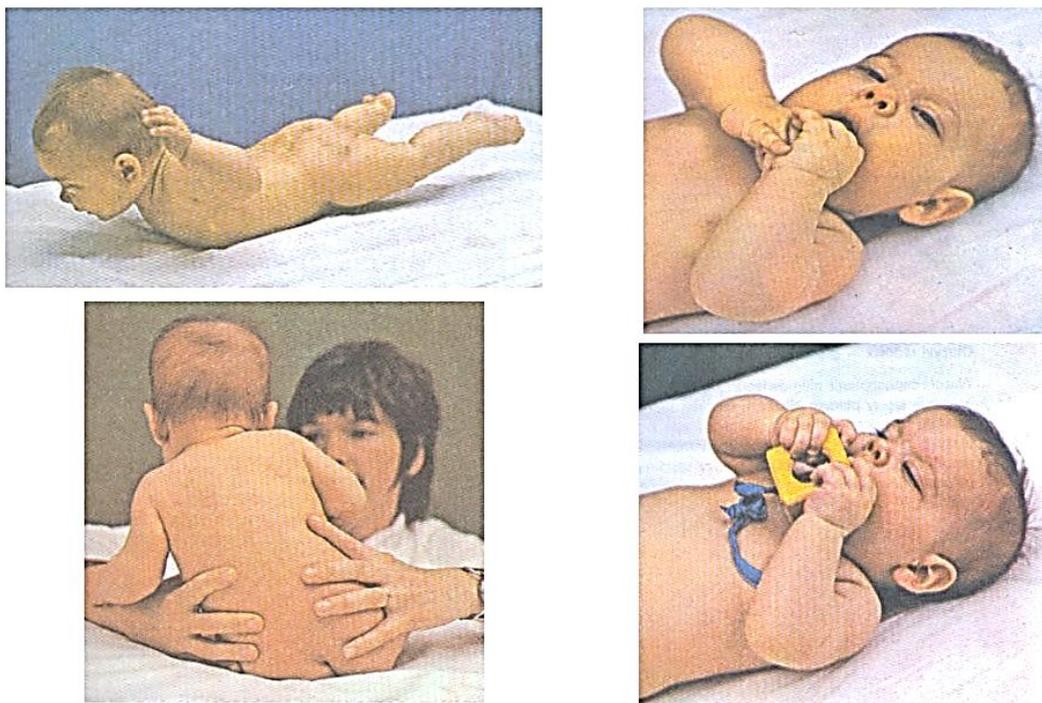


Рис. 4

5-й месяц жизни

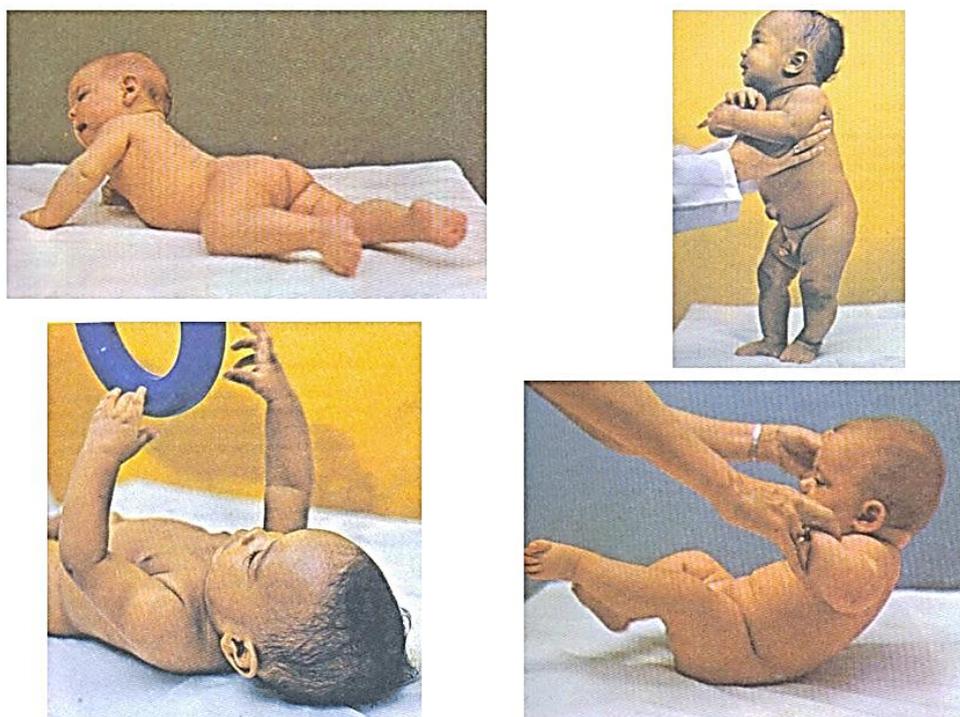


Рис. 5

6-й месяц жизни

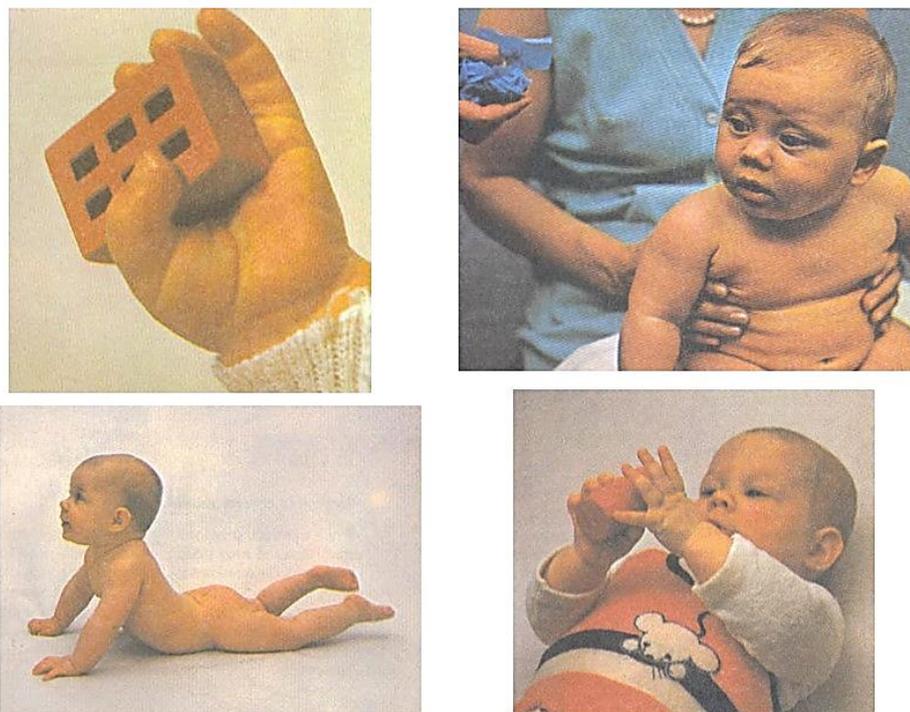


Рис. 6

7-й месяц жизни

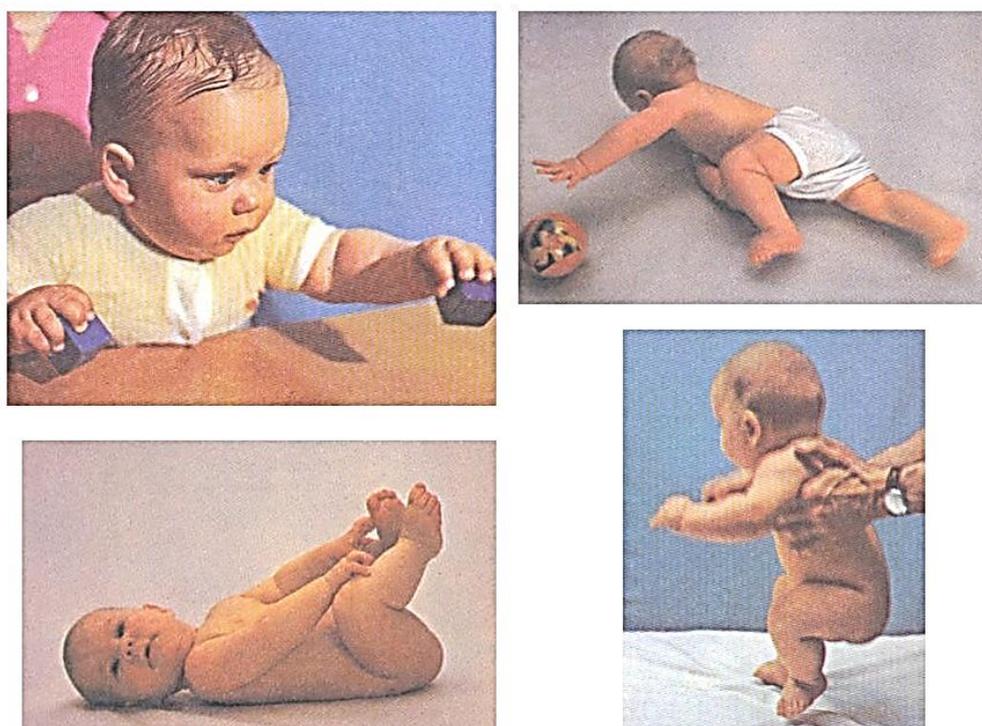


Рис. 7

8-й месяц жизни

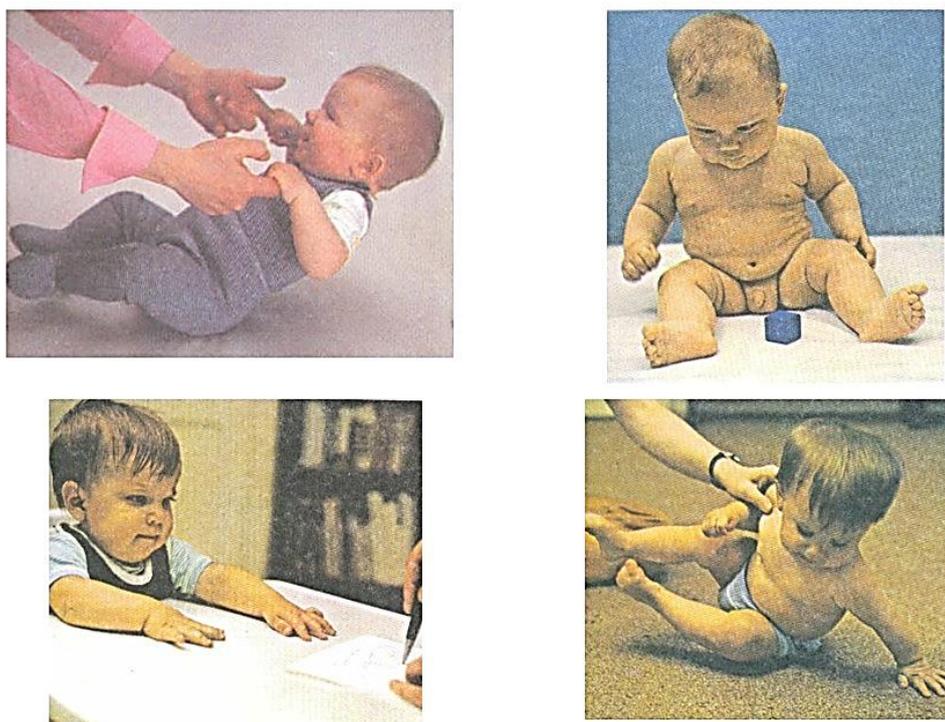


Рис. 8

9-й месяц жизни

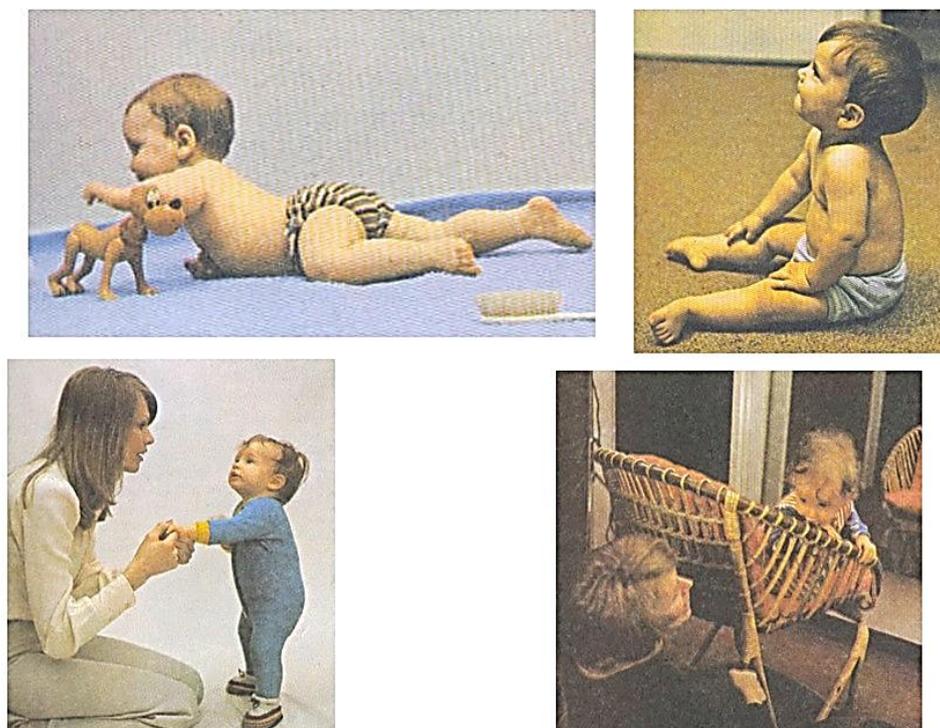


Рис. 9

После года особое значение для развития ребенка имеет правильная ходьба. При этом линия опоры проходит через пятку и второй палец ноги. Это обеспечивается при условии параллельной постановки стоп. Ходьба на втором году жизни ребенка характеризуется слабой автоматизацией и координацией движений. Центр тяжести у ребенка находится выше, чем у взрослого, и поэтому ему сложнее сохранять равновесие. У ребенка второго года жизни следует развивать чувство равновесия, координацию движений, правильную осанку.

При ходьбе у ребенка этого возраста наблюдается неравномерный темп движения (то почти бежит, то замедляет шаг). На третьем году жизни при ходьбе у детей появляются согласованные движения рук и ног.

В конце второго года жизни ребенка формируется бег. Но он еще не совершенен. Бег выполняется мелкими семенящими шагами, с плохим отталкиванием, слабо выражена фаза полета. На третьем году жизни бег несколько совершенствуется.

Ребенок от 1 года до 3 лет хорошо и уверенно ползает (сначала на животе, а затем на четвереньках), овладевает ползанием по наклонной доске, скамейке, бревну, овладевает влезанием на лесенку.

К 2 годам дети уже могут приседать на месте, пружинить, подпрыгивать, слегка отрывая ноги. В результате обучения дети овладевают умениями спрыгивать с высоты, прыгать в длину с места.

Еще до года (к 9–10 мес.) у ребенка развивается умение бросать как правой и левой рукой, так и обеими руками. К концу второго года жизни появляются элементы замаха.

К 2 годам у ребенка велика потребность в катании, переключивании, бросании предметов.

На третьем году жизни ребенок начинает овладевать умением ловить мяч.

Таким образом, к 2-летнему возрасту у детей появляется значительная часть основных движений.

Воспитание в области движений должно подготовить ребенка к экономному и совершенному владению своими мускулами. Прогресс моторики заключается в отборе более совершенных движений и превращении их путем упражнений в автоматизированные движения. Это способствует лучшему развитию личности, экономии сил и использованию их для достижения новых целей, выдвигаемых жизнью.

Воспитательные воздействия играют большую роль в выработке индивидуальных движений. В воспитании следует руководствоваться таким правилом: способствовать появлению тех функций организма, которые подготавливаются на каком-то возрастном этапе созреванием центров нервной системы, а не ждать, когда какой-либо навык или умение возникнут сами собой. Воспитательные воздействия должны создавать условия для проявления новой функции. Если ребенка предоставить самому себе, то его развитие замедляется.

Для правильного физического воспитания детей 1-го года жизни большое значение имеют рациональный режим дня и соответствующие гигиенические условия: время кормления, сна, бодрствования, их последовательность, тщательный гигиенический уход, т. е. необходима правильная организация внешней среды. Для укрепления здоровья детей используют и естественные факторы.

Для воспитания движений у детей 1-го года жизни применяют массаж, пассивные упражнения, гимнастические упражнения, пассивно-активные и активные, учитывая при этом возрастные и индивидуальные особенности его развития.

Приступая к массажу, следует опираться на такие правила:

1. Начинать массаж следует с 4-й недели жизни (первый месяц).
2. Массаж делают не менее чем через 40 минут после еды и за 30 минут до очередного кормления.
3. Массаж делают только здоровым детям.
4. Руки массажиста должны быть чистыми, с остриженными ногтями, без украшений.
5. Ручки и ножки ребенка должны быть полусогнуты.
6. Движения при массаже направлять от периферии к центру (от кисти к плечу, от стопы к паху, обходя коленную чашечку).
7. Избегать толчкообразных движений в области суставов.
8. При массаже живота щадить область печени.
9. При массаже спины щадить область почек.
10. Не задевать половые органы.
11. Температура воздуха не ниже 21–22°C.

Рекомендуются следующие приемы массажа:

1. Поглаживание.
2. Растирание.
3. Разминание – эти приемы усиливают тормозные процессы, успокаивают нервную систему, вызывают расслабление мышц.

4. Похлопывание.

5. Вибрация (вибрационный массаж) – эти приемы усиливают возбудительные процессы, вызывают сокращение мышц.

Все приемы массажа следует проводить с легкостью и нежностью.

В возрасте 1–1,5 месяцев здоровым детям вместе с массажем назначают и гимнастические упражнения. Эти упражнения включают: рефлекторные (ответ на раздражение кожно-нервного, кожно-мышечного аппарата малыша); пассивные (проводимые взрослыми); пассивно-активные (с помощью взрослых); активные – выполняются самостоятельно ребенком.

В первом полугодии жизни ребенка для стимулирования активности используют врожденные безусловные рефлексы (рефлекторные упражнения) – хватательный, подошвенный, сгибание пальцев, феномен ползания, пяточный (надавливание на пяточную кость вызывает двигательную активность и плач), рефлексы позы. Выполняют и пассивные движения. Главным образом это рефлексы, связанные с разгибанием.

Во втором полугодии жизни ребенка активность выполнения движений стимулируется условными раздражителями: зрительными – игрушки, движения взрослого; слуховыми – речь взрослого «дай-дай», «иди-иди» и т. п. При этом слово должно сочетаться со зрительным раздражителем двигательным, т. е. с одновременно выполняемым движением.

Упражнения, которые выполняются с ребенком во втором полугодии, должны подготовить ребенка к таким движениям, как сиденье и стояние, ходьба.

При составлении комплексов упражнений следует соблюдать такие требования:

1. Упражнения должны охватывать все мышечные группы – рук, плечевого пояса, спины, груди, живота, ног, стоп.

2. Чередовать физические упражнения с массажем, который предшествует упражнению.

3. Последовательно применять упражнения для рук, туловища, ног.

4. Чередовать исходные положения: лежа на спине, животе, боку, сидя, стоя.

5. Комплекс упражнений начинать с более легких упражнений, постепенно переходить к сложным и заканчивать снова более легкими.

6. Чередовать упражнения с отдыхом, может быть, с массажем, вызывающем меньшее напряжение мышц.

При проведении комплекса упражнений следует соблюдать такие методические требования:

1. Быть с ребенком приветливым, добиваться контакта с ним.
2. При выполнении упражнений не захватывать суставы ребенка.
3. Не подвергать толчкообразным движениям голову и конечности ребенка.
4. Не допускать ушибов головы.
5. При выполнении упражнений правильно держать ребенка.
6. Постепенно увеличивать нагрузку за счет частоты повторения упражнений и приемов массажа.
7. Длительность занятий увеличивается с 5–6 минут в первом полугодии до 8–10 минут к концу года.
8. Если у ребенка есть любимые упражнения, то начинать и заканчивать следует ими.
9. Температура воздуха должна быть не ниже 20–22°C.

Гимнастику и массаж с детьми первого жизни следует проводить ежедневно.

На втором году жизни у ребенка важно закрепить навыки ходьбы. Для этого необходимы многократные упражнения в ходьбе и их повторения в новых сочетаниях и условиях.

Упражнения в ползании целесообразно сочетать с переползанием через бревно, гимнастическую скамейку, так как оба этих движения формируются на первом году жизни. Новым движением для детей этого возраста является лазание, которое дети осваивают довольно медленно, потому что боятся высоты. Лазанию лучше всего обучать на лесенке-стремянке, выполняя этот вид движений произвольно.

На втором году жизни дети продолжают закреплять умения в бросании и начинают осваивать упражнения в метании, поскольку у ребенка появляются элементы замаха. Ребенок может бросать предметы (мяч) вниз или вдаль одной или.

Ближе к двум годам может проявляться такое движение, как бег, и для его формирования в этом возрасте не ставятся какие-либо определенные задачи, так как оно еще очень несовершенно – фаза полета очень незначительна, и достаточно трудно для детей. Дети могут выполнять его только в произвольном темпе и ритме и с произвольной координацией. Педагогу при выполнении детьми этого

упражнения следует обращать внимание на положение головы и на сохранение направления движений (в программном материале для ДОУ задачи и упражнения для развития бега не представлены, предложены только игры «Догони мяч», «Догони собачку»).

Прыжки – в этом виде движений детям дают самые простые упражнения: «пританцовывания», подпрыгивания, игровые упражнения, такие как «зайчик» и т. п.

Общеразвивающие упражнения с детьми этого возраста используются мало. Большинство из них выполняется с предметами, что помогает более точному их выполнению. Упражнения должны быть простыми, исходное положение – в основном сидя или лежа. В эту группу упражнений включают упражнения, способствующие формированию правильной осанки и свода стопы. При выполнении ОРУ педагог осуществляет руководство, сочетая слово с действием.

У детей второго года жизни необходимо развивать чувство равновесия. Для этого рекомендуются специальные упражнения на ограниченной площади опоры, главным образом посредством усложнения упражнений в ходьбе.

Обучение движениям детей второго года жизни в основном проводится на организованных занятиях. Рекомендуется от 1 года до 1 года 6 месяцев объединять детей в подгруппы по 2–5 человек, а после 1 года 6 месяцев до 2 лет по 6–8 человек. Желательно это делать с учетом уровня развития и подготовленности ребенка. Проводя занятия с подгруппой, следует занять остальных детей.

При планировании занятий следует учитывать такие методические положения:

1. Упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка.
2. Чередовать упражнения для различных мышечных групп.
3. Избегать длительных статических положений.
4. Соблюдать постепенность и последовательность в нарастании трудности упражнений, в увеличении нагрузки, следить за их соответствием двигательным умениям ребенка.
5. Подбирать методы способы организации детей в соответствии с их возрастными возможностями.
6. Вызывать у ребенка положительные эмоции.
7. Учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей раннего возраста ограничена.

8. При планировании необходимо учитывать время, отведенное на выполнение движений, и строго их регламентировать.

На занятиях с детьми до 2-летнего возраста освоение движений идет путем многократного повторения.

Показ и объяснение должны быть одновременны с выполнением упражнений.

В работе по воспитанию движений педагогу необходимо опираться на индивидуальные воздействия, поощрения и непосредственную помощь. На каждом занятии следует планировать новый и знакомый материал.

С детьми раннего возраста для развития движений используют подвижные игры и игровые упражнения. С помощью этих средств создаются условия для выполнения движения, стимулируется двигательная деятельность ребенка.

Одной из главных задач физического воспитания дошкольников является задача развития у них жизненно необходимых движений: ходьбы, бега, лазания, прыжков, метания. В этих движениях, в основном, проявляется двигательная активность детей, которая способствует всестороннему и гармоничному развитию личности.

На третьем году жизни под влиянием воспитания и обучения продолжается совершенствование основных движений.

Сам по себе навык ходьбы у дошкольников еще несовершенен. На третьем году уже наблюдаются сочетающиеся движения рук и ног, сохраняется направление движения.

К пятому году жизни в ходьбе у ребенка наблюдается большая согласованность рук и ног, большая ориентировка в пространстве, при изменении направлений. Все шаги совершаются в определенном ритме, координация движения правильная. Кроме того, закрепляются и навыки ходьбы различных видов (на носках, пятках). Ходьба детей пятого года жизни более устойчива, с большей шириной шага.

Для ходьбы детей седьмого года жизни характерны: хорошая координация движений, довольно правильная техника, умение сохранять осанку при ходьбе. Ходьба является способом передвижения в пространстве, расширяет возможности ребенка для ознакомления с окружающим миром, ориентировки в нем, измерения пространства.

Мы воспринимаем пространство при ходьбе с помощью зрительных, слуховых, кинестетических и вестибулярных ощущений. При исследовании пространственных ориентировок в ходьбе с

помощью различных анализаторов установлено, что ее совершенствование продолжается до 13–14 лет. У детей дошкольников недостаточно развита мышечная, возможно, вестибулярная чувствительность, которые наряду со зрением обеспечивают пространственную ориентировку.

Бег формируется у детей второго года жизни. На третьем году бег детей характеризуется семенящими мелкими шагами. Дети плохо отталкиваются, плохо соблюдается направление. Но, несмотря на эти недостатки, появляется фаза полета. Бег выполняется на всей стопе, движения рук часто не согласуются с движениями ног.

К 4-летнему возрасту улучшается координация движений рук и ног в беге. Бег становится более ритмичным, улучшается фаза полета, но длина шага еще недостаточна.

У пятилетних детей в основном сформированы основы техники бега, но не отработаны детали техники.

Для шестилетних детей характерно владение техникой бега. Бег становится легким и ритмичным, равномерным, наблюдается хорошая координация движений. Таким образом, с 2 до 7 лет у детей формируется техника бега, основного варианта, а также дети овладевают способностью выполнять различные виды бега.

Ползание и лазание. Движения в ползании у детей появляются на первом году жизни. За дошкольный период навыки эти совершенствуются. Большинство детей первого года жизни могут ползать на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Некоторые дети при этом попеременно переставляют руки и ноги, а часть детей делает это одновременно: переставляют обе руки, подтягивая к ним обе ноги. Дети этого возраста могут ползать, опираясь на ладони, стопы. Далее, усложняя эти движения, их доводят до степени совершенства: дети овладевают ползанием по ограниченному пространству, по скамейке, бревну. Многие дети могут ползать на животе (даже с младшего дошкольного возраста). Старшие дошкольники овладевают ползанием на предплечьях, коленях, подлезанием под препятствие перелезанием через них.

У детей-дошкольников формируют умение в лазании (по наклонной и вертикальной гимнастической стенке) на втором году жизни. Вначале дети могут лезть по наклонной лесенке-стремянке, при этом им легче сохранять равновесие и зрительно контролировать движения. При этом дети могут лезть приставным шагом: берутся обеими руками за перекладину, встают на перекладину одной ногой,

подтягивают к ней другую. Приставным шагом дети и опускаются. Постепенно формируется чередующий шаг, т. е. на каждой перекладине находится одна нога или рука. (20% двухлетних детей овладевают этим, 60% – трехлетних в лазании по наклонной лестнице, 40% трехлетних овладевают лазанием по вертикальной лестнице.) У пятилетних детей чередующийся шаг может появляться спонтанно, т. е. без обучения.

При систематически организованном обучении детей старшей и подготовительной групп удастся добиться быстрого ритмичного лазания с выполнением каких-либо заданий.

Дети старшего дошкольного возраста способны овладеть лазанием по шесту и канату.

Прыжки. Дети очень широко используют различные виды прыжков в различных жизненных ситуациях. Им присуща потребность прыгать. У ребенка попытки выполнить прыжок появляются очень рано: ритмичные приседания в раннем возрасте, умение подпрыгивать, слегка отрывая ноги от опоры.

До трехлетнего возраста дети не могут правильно прыгать, так как еще нет достаточной координации движений, чувства равновесия, готовности опорно-двигательного аппарата. Овладение ходьбой, бегом способствует укреплению мышц ног, свода стопы, развитию координации, умению сохранять равновесие. Это в свою очередь способствует лучшему освоению прыжков.

При условии систематических занятий треть детей в возрасте 2,5 лет в состоянии подпрыгивать на месте на двух ногах и спрыгивать с высоты 5–10 см. Дети третьего года жизни не в состоянии самостоятельно овладеть прыжком в длину с места. После специального обучения дети 2,5 лет могут прыгать в длину от 10 до 30 см, – трехлетние – 25–40 см. Дети не умеют мягко приземляться, но уже в 2,5 года прыжок у большинства детей представляет собой законченное целое движение, в котором можно выделить основные фазы: подготовительную – приседание, основную – толчок, полет, и заключительную – приземление. В дальнейшем навык прыжка совершенствуется по качественным и количественным показателям.

Пятилетние дети могут подпрыгивать с продвижением вперед, спрыгивать с высоты 20–25 см, прыгать в длину с места не менее 70 см.

На шестом году жизни дети в состоянии овладеть основными элементами техники прыжка в длину и в высоту с места, с разбега. Но они еще недостаточно согласовывают движения рук и ног, а

отталкивание производится слабо. Количественные результаты прыжков в длину с места должны составлять не менее 80 см, с разбега – 100 см; в высоту с прямого разбега – 30–40 см.

На седьмом году жизни прыжки детей отличаются легкостью, ритмичностью, согласованностью движений рук и ног, довольно энергичным отталкиванием, мягкостью приземления и дальностью полета. Дети овладевают различными видами прыжков, в том числе и прыжком в высоту на 50 см с прямого разбега и с бокового разбега способом «перешагивание».

Метание. Бросание, проявляемое у ребенка со второго полугодия жизни, является подготовительным движением к метанию. Большинство детей метает предметы правой рукой. Уже к концу второго года жизни у ребенка появляются элементы замаха при броске. Дети третьего года жизни метают еще плохо, но потребность к таким движениям, как катание, бросание, у них большая. Относительно легким видом в метании является метание на дальность. Для детей этого возраста характерны элементы метания: исходное положение – ноги слегка расставлены, замах от плеча и бросок. Бросок выполняется неточно, что объясняется анатомо-физиологическими особенностями и недостаточным двигательным опытом ребенка.

Большинство детей 3–4 лет уже в состоянии принимать правильное исходное положение при метании, но еще не умеют разворачивать туловище в сторону метаемой руки. Дети этого возраста пытаются кидать мяч и ловить его, метать предметы (мешочек) вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели, но с расстояния 1–1,5 метра. Прицеливание у них заключается в направлении в нужную сторону взгляда. Длительность прицеливания от 1–4 сек. Ребенок еще слабо соизмеряет силу броска.

Дети 4–5 лет могут выполнять разнообразные упражнения в этом виде движений: бросать и ловить мяч (52% детей 5 лет), метать на дальность и в цель. К 7 годам дети должны овладеть всеми видами катания, бросания, ловли, метания, некоторыми навыками спортивных игр (волейбол, баскетбол), усвоить технику метания различными способами.

Кроме того, под влиянием обучения детей дошкольного возраста помимо основных движений формируются двигательные умения в упражнениях спортивного характера.

На развитие движения большую роль оказывает двигательный анализатор, который представляет собой нейрофизиологическую

систему, осуществляющую анализ и синтез сигналов, возникающих в органах движения человека. От развития двигательного анализатора зависит управление движениями тела человека. Периферический отдел двигательного анализатора (проприорецепторы) представляет собой чувствительный аппарат (рецепторы) мышц, сухожилий, кожи, суставов, внутреннего уха. Проприорецепторы передают сигналы в спинной и головной мозг о сокращениях мышц, изменения положения тела в пространстве.

Совершенствование физических упражнений связано с постоянным получением из органов движения через двигательный анализатор информации о деятельности мышц, состоянии связок, суставов, сухожилий.

Отсюда важно знать, как с возрастом развивается мышечное чувство, как производится анализ сигналов.

Двигательный анализатор ребенка находится в стадии развития. Так, проприорецепторы Гольджи (окончания афферентного нерва, оплетающего сухожильные и мышечные волокна) формируются на 3,5–4 месяцах внутриутробной жизни, их развитие заключается в росте нервных волокон, миелинизации, и к рождению ребенка они бывают уже полностью оформлены. Дальнейшее их развитие идет за счет увеличения размеров, расширения сети нервных волокон, дифференцировки ядер. Рецепторы этого типа возбуждаются при сокращении мышцы и ее растягивании.

Рецепторы второго типа находятся в мышцах (интрафузальных веретенах). Формирование мышечных волокон начинается с 2,5–3 месяцев внутриутробного развития. Происходит формирование капсулы мышечного веретена, в нее проникают нервные волокна, увеличивается число волокон за счет их расщепления. После рождения происходит дальнейшее развитие мышечных волокон: увеличение ветвлений нервных волокон, увеличение диаметра миелиновой оболочки и мышечного волокна. После 4–6 лет диаметр мышечного веретена не увеличивается, а растет длина веретена и количество ядер в интрафузальных волокнах. В 12–15 лет структура мышечных веретен такая же, как у взрослых. Рецепторы этого типа возбуждаются только при расслаблении.

Благодаря этим двум типам рецепторов постоянно в центральную нервную систему поступает поток импульсов, сигнализирующих обо всех состояниях и изменениях в двигательном аппарате.

По уровню совершенства движений судят о степени развития двигательного анализатора. Чем старше становится ребенок, тем более высокими оказываются показатели освоенных им движений. Следует отметить, что развитие основных движений происходит на протяжении всего школьного возраста.

Ряд ученых считают, что появление новых движений в определенные возрастные периоды наследственно обусловлено и объясняется созреванием различных анатомо-физиологических систем (нервных структур, костно-мышечного аппарата и др.) вне зависимости от воздействия внешней среды.

Если проанализировать, как происходит развитие двигательного анализатора, то получается следующая картина: чувство равновесия и ориентировки в пространстве достигают максимального развития к 13–14 годам. У дошкольников функция равновесия прогрессивно развивается от 4 до 7 лет (у девочек может быть несколько лучше, чем у мальчиков), имеются и индивидуальные различия. Для выявления состояния равновесия дается контрольное задание на максимальную продолжительность сохранения устойчивой позы с закрытыми глазами.

В пространственной ориентировке (при ходьбе) главную роль играет зрение, вестибулярная чувствительность, мышечное чувство. Наиболее высокого уровня ориентировка в пространстве достигает у 13–14 летних.

Двигательный анализатор участвует и в ориентировке во времени. Чувство времени благодаря выполнению движений развивается. Определено, что способность оценивать свои движения во времени, чувствовать темп движений достигает максимального развития в 13–14 лет. Развивается это чувство очень интенсивно с 7 до 13 лет.

Чувство ритма и темпа развивается у ребенка главным образом с ходьбой, так как ходьба является циклическим локомоторным актом, которому присуще постоянство ритмики. Хотя ребенок довольно рано овладевает ходьбой и совершенствует ее на протяжении всего дошкольного возраста, способность удерживать ритм и частоту движений продолжает развиваться на протяжении ряда школьных лет.

На основании изложенного можно заключить, что двигательный анализатор к концу дошкольного возраста развит недостаточно. Непрерывное его развитие продолжается до 13–14 лет. Этот вывод подтверждают и цитологические исследования мозга детей, которые

подтверждают, что ядра двигательного анализатора достигают степени зрелости взрослых к 12–13 годам. Следует отметить и то, что созревание двигательного анализатора происходит к периоду полового созревания. Большую роль (наряду с биологическими закономерностями) играют условия деятельности человека, социальная среда и процессы воспитания. У детей первостепенную роль играет двигательная активность. Чем больше движений совершает ребенок в своей повседневной жизни, тем больше образуется временных связей между различными анализаторами и внутри самого двигательного анализатора. Все это сказывается и на развитии.

Дети непрерывно двигаются, и основную массу движений ребенка составляют игровые и различные бытовые движения, которые многочисленны и разнообразны. И чем раньше начинается обучение ребенка движениям, тем большей степени совершенства он в них достигнет.

При выполнении любого движения большую роль играет орган зрения, звуко-речевая, кинестетическая (осознательно-мышечная) и вестибулярная чувствительность. Все эти системы образуют сложный комплексный анализатор. У спортсменов комплексный анализатор движения способствует возникновению сложных ощущений («чувство воды», чувство снега» и т. д.).

Орган зрения обеспечивает взаимоотношения с внешним миром. Человек посредством зрения познает форму, величину, цвет предмета, определяет расстояние. Занятия физическими упражнениями совершенствуют функции глаза. Установлено, что формирование двигательного навыка более других связано со второй сигнальной системой двигательного анализатора и навыки, выработанные с его участием, легче вербализуются (вербальный – словесный), легче поддаются словесной регулировке.

Большую роль в выполнении физических упражнений играет орган слуха (при образовании и выполнении двигательных навыков). Занимающиеся физическими упражнениями на слух воспринимают словесные указания педагога. Все эти указания, команды должны быть четкими, выразительными и не слишком громкими.

Развитие движений, т. е. переход от непроизвольных (неосознанных) к произвольным (сознательным) осуществляется при помощи второй сигнальной системы. Управление моторикой в ходе развития человека происходит при возрастающем участии словесных

указаний и требований, принимаемых на слух окружающими людьми. С помощью внешней и внутренней речи самого ребенка (когда он сам себе дает какие-то указания). Еще в 20-х годах установлено, что речь ребенка, сопровождающая его движения, упорядочивает их. Уже в дошкольном возрасте слово начинает выполнять роль регулятора при формировании движений и интонационно-ритмическую функцию. В дошкольном возрасте, когда нейродинамика способна обеспечить систему речевых связей (которая как бы систематизирует обобщенный опыт ребенка), возможно образование нового действия по словесной инструкции соответственно ее смыслу. Установлено, что на протяжении дошкольного детства увеличивается процент правильного выполнения системы движений по словесной инструкции.

Таким образом, развитие движений у детей школьного возраста обеспечиваются развитием двигательных и других анализаторов. Большую роль играет речь.

Для формирования и совершенствования моторики ребенка важно правильно организовать воспитательные воздействия. Педагогу необходимо формировать у детей правильные навыки движений, добиваться усвоения ребенком основы движения. Благодаря систематически организованному обучению к старшему дошкольному возрасту у детей бывают сформированы навыки целого ряда основных движений, которые в дальнейшем будут совершенствоваться.

К задачам развития движений у детей в детском саду относятся:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию. При этом следует учитывать возрастные особенности жизнедеятельности ребенка. Здесь важно систематическое проведение специальных упражнений.

2. Равномерное развитие костно-мышечной системы ребенка.

3. Воспитание правильной осанки.

4. Формирование правильных навыков движений.

5. Необходимость развивать ориентировку в пространстве (выше, ниже, ближе, дальше, вперед, назад).

6. Важно учить детей согласовывать свои движения с заданным темпом.

7. Развивать физические качества.

8. Развивать в процессе игр и упражнений выдержку, организованность, активность и другие черты характера.

Дошкольники в связи со своими возрастными особенностями плохо ориентируются в пространстве: прыгая через препятствия, бросая мяч, они не учитывают заданное расстояние (либо ближе, либо дальше).

Средствами развития пространственных представлений являются подвижные игры. В них требуется: бежать в определенном направлении, выше прыгнуть, дальше бросить, выполнить движения с предметами. В играх ребенок зрительно и мышечно воспринимает положение предмета. Важны и словесные подкрепления путем образования понятий: «близко», «далеко», «вверх», «вниз», «величина» и др.

Для согласованности движений, овладения их темпом важно выполнять коллективные игры и упражнения. Очень полезно использовать музыкальное сопровождение. Музыкальный ритм регулирует движения человека, способствует их экономному выполнению. Ходьба и бег под музыку характеризуются равномерностью длины шагов и выполнением их в темпе музыки (в заданном темпе). Этому же служит словесная регуляция движений путем счета. Следует отметить, что чувство темпа развивается с возрастом, но специальные упражнения совершенствуют его. У дошкольников наблюдаются сдвиги в этом направлении, которые возникают под влиянием специальных упражнений.

Дети-дошкольники еще не умеют ставить цель и сознательно добиваться ее осуществления. Волевые качества развиты слабо. Двигательная деятельность способствует их развитию. Подвижные игры, упражнения, спортивные развлечения позволяют увеличить подвижность детей. Но организовывать их следует так, чтобы они оказали пользу. В процессе разнообразной деятельности детям необходима частая смена поз. Руководство со стороны воспитателя способствует формированию дисциплинированности, более четкому выполнению движений и общему развитию детей.

Воспитательные воздействия играют большую роль в формировании движений у детей. Пример педагога дает ребенку образцы точных координированных движений. Для развития движений детей необходим учет их возрастных и индивидуальных особенностей.

4.5. Закономерности формирования двигательных действий

Обеспечение здоровья детей, полноценное развитие их организма составляют серьезную проблему в современном обществе. Врачи, педагоги и родители отмечают тот факт, что наблюдаются отставание, задержки, нарушения, отклонения и несоответствие нормам развития у большого количества детей, а также неполноценность их здоровья. В первую очередь это касается нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Усилия медицинских работников в основном направлены на лечение заболеваний, а деятельность педагогов редко включает оздоравливающие и развивающие методы работы с детьми. Практически не разработаны подходы к процессу обучения с позиций развивающей ребенка предметно-двигательной среды.

Современная система дошкольного образования опирается лишь на санитарно-гигиенические нормы, обеспечивающие условия жизни ребенка, а также разрабатывает и определяет нормы уровня развития двигательных качеств и навыков.

Существует единая основа проблем физического и нервно-психического развития ребенка, которая потребовала и обусловила создание двигательных программ, содействующих нормальному развитию ребенка. В настоящее время эта проблема развития искусственно разделена на две составляющие: физическим развитием и физической подготовленностью занимаются педагоги по физической культуре, а нервно-психическое развитие обеспечивают педагоги, психологи и неврологи. В современной системе дошкольного образования полноценные программы развития этих двух составляющих не сформированы.

На основе исследований И.К. Шилковой, А.С. Большева, Ю.Р. Силкина и других сделана попытка объединить две составляющие целостного процесса развития, совместив их со средовым развивающим подходом.

В основе их развивающих двигательных программ положено сопоставление данных сравнительно-физиологического и онтогенетического исследований врожденных и приобретенных форм двигательной и рефлекторной деятельности, которое показывает, что в самом широком смысле функциональное развитие нервной системы в онтогенезе отражает филогенетические закономерности ее развития (А.А. Волохов, 1968, 1979). Это подтверждается изменениями

функциональных и биохимических процессов в мозге в процессе онто- и филогенеза (Н.А. Вержбинская, 1964; Е.И.Крепе, 1967; З.Д. Пигарева, 1975). Двигательная активность как кинетический фактор определяет развитие организма и нервной системы совместно с генетическим фактором и под влиянием сенсорной разномодальной информации (Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд, 1987). Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, развитие двигательных способностей и оптимального двигательного стереотипа посредством развивающего движения строятся на основе гармоничной последовательной организации нервной системы, еечувствительных и двигательных центров, анализаторов. Поэтому программа дошкольного образования по физическому развитию и здоровью должна быть направлена в одинаковой степени как на телесное и функциональное (физическое), так и на нервно-психическое развитие ребенка.

При создании программ авторы опирались на фундаментальные разработки теории физического воспитания, лечебной физической культуры (ЛФК), врачебного контроля (ВК), социальной педагогики и психологии, прикладной кинезиологии и др. (Рис. 9.).

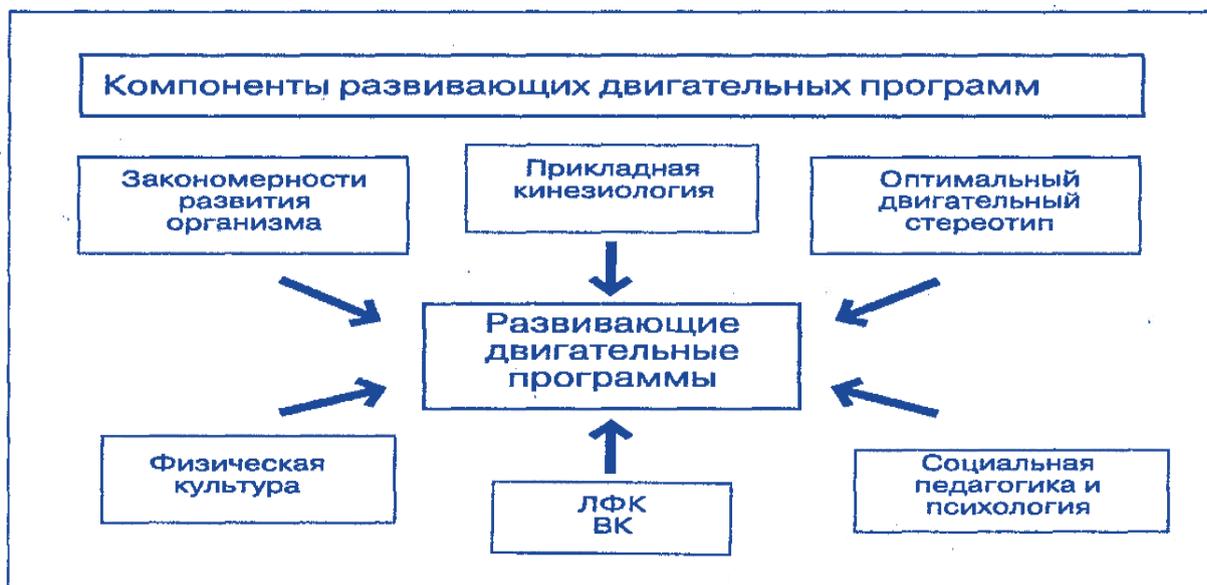


Рис. 9.

«В основу развивающих программ положены принципы системного подхода. При анализе закономерностей развития учитывались:

- 1) особенности воздействия среды на развитие организма;
- 2) оптимальный двигательный стереотип как конечный и одновременно промежуточный (базовый для следующего этапа) результат каждого этапа развития как основополагающая цель физического развития;
- 3) характеристика базовых факторов развития организма, нервной системы – собственно процесса развития «изнутри». Новизна авторского подхода в разработанных программах соответственно имеет три основные особенности.

Первая особенность – сопоставление средовых закономерностей эволюционного (филогенетического) и индивидуального онтогенетического развития движений, врожденных и приобретенных форм двигательной и рефлексорной деятельности. Движение ребенка (и аналогично животных в эволюции) совершается в различном окружении – в водной, наземной, социальной и других средах. В результате исследования был отобран и сформирован закономерный комплекс двигательных развивающих сред для растущего ребенка.

Вторая особенность – введение в систему оптимального двигательного стереотипа, характеризующего этапную и конечную цель двигательного развития. Авторы считают, что при постановке целей двигательного развития оптимальный двигательный стереотип более приемлем, чем устоявшаяся ориентация педагогов на двигательные качества, навыки, на спортивный результат.

Третья особенность – включение в систему и реализация базовых факторов развития, специфических для формирования нервной системы и психики ребенка. Базовые факторы развития в большей степени относятся к нервной системе, анализаторам, формированию сенсомоторных и психомоторных процессов. При этом на первый план выходит координация, сопряжение, с одной стороны, тонких установочных движений глаз, мышц шеи, уха при улавливании сенсорной информации и, с другой стороны, движений рук, частей тела, мышц лица, губ, языка при двигательном ответе. Физическое развитие в этом случае первоначально проявляется как развитие нервной системы и психических функций ребенка. Через оптимальное формирование центров регуляции дыхания, кровообращения, обмена веществ, координации движений развитие нервной системы опосредует развитие всего организма и в том числе опорно-двигательного аппарата»¹⁶.

¹⁶ Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для

Развитие движений в течение жизни ребенка соотносится с эволюцией движений у живых существ. В организме человека и высших животных сохраняется память обо всех предшествующих этапах своей эволюции. Это отражено такой последовательностью локомоторных движений младенца: плавание, ползание, лазание, прямохождение. И. К. Шилкова, А. С. Большев, Ю. Р. Силкин (2001) считают, что пяти миллионно летняя эволюция вида *Homo Sapiens* сформировала определенный комплекс ключевых движений и развивающих сред, необходимый для развития ребенка.

В филогенезе животные последовательно проходят, а также живут и двигаются в определенных средах: вода – рельефная земная поверхность – упругая лесная среда (ветви деревьев) – рельефная земная поверхность – реорганизованная современным человеком среда (город, дом или квартира).

Соответственно этим сменяемым друг друга средам в животном мире эволюционируют следующие формы передвижений, или локомоций: плавание в упругой среде (рыбы и морские животные); «выход на сушу», противодействие гравитации, «отрыв» тела от поверхности земли; ползание (земноводные и пресмыкающиеся); лазание по упругим ветвям деревьев (обезьяны); передвижение на четвереньках, начало прямохождения, прямохождения, бег (обезьяночеловек) и формирование зрелого стиля, походки, бега, осанки у человека. Такая же последовательность вырисовывается и в индивидуальном развитии человека.

Так, на первом этапе развития движений еще до рождения плод плавает в околоплодной жидкости, которая оказывает смягчающий эффект при резких движениях. Одновременно проявляется упругость этой жидкой среды, регулирующей и ограничивающей избыточность движения плода, обеспечивающей трехмерный и объемный характер перемещений плода с матерью во всех трех плоскостях. Эти движения определяют развитие трех важнейших центров заднего мозга: вестибулярных и слуховых ядер, которые связаны с ориентацией тела в трехмерном пространстве; центров координации движений частей и всего тела, которые располагаются в мозжечке; центров регуляции сложных движений, кровообращения и дыхания в продолговатом мозге. Качающиеся, плавающие совместные с матерью движения плода, а затем и новорожденного адекватны для сенситивного к ним мозга плода и ребенка.

В настоящее время нередки ситуации, когда женщина малоподвижна, лежит на сохранении беременности, использует тугое пеленание новорожденного, не берет его на руки, тогда организм ребенка лишается фактора воздействия и уже на самом раннем этапе не создаются условия для правильного развития.

Второй этап развития движений тесно связан с первым, на этом этапе формируются системы противодействия гравитации. В первый год своей жизни ребенок в момент рождения повторяет «выход животных из морской невесомости на сушу» – в мир тяжести и гравитации. Поэтому только к двум месяцам за счет развития и укрепления мышц шеи ребенок сможет удерживать голову, в период с 5–6 до 8 месяцев по мере развития и укрепления мышц туловища, позвоночника он может садиться, а к 12 месяцам своего существования – вставать вертикально.

Когда в процессе эволюции живые существа из водной среды вышли на сушу, то это многократно увеличило нагрузку на организм, в результате чего потребовалась перестройка опорно-двигательного аппарата и систем регуляции.

Нечто похожее происходит с ребенком в момент родов, когда водная поддерживающая дородовая среда сменяется и ребенок оказывается в условиях гравитации. Поэтому переходный период от момента рождения до 1 года жизни ребенка ему необходимо обеспечить промежуточные двигательные среды и комплексы движений.

На этом этапе приемлемо: «плавать раньше, чем ходить»; следует отказаться от пеленания и от принятого «не брать ребенка на руки».

Первые полгода своей жизни ребенок не может самостоятельно двигаться и это требует от родителей активного содействия. Ребенок должен совершать «пассивное» плавание в качестве «наездника» на руках родителей, подобно детенышу обезьяны, и получать необходимые вестибулярные, зрительные и кинестетические импульсы. Это обеспечивает реализацию кинетического, кинестетического и пространственного факторов развития, а также формирование синестезий – взаимосвязей органов чувств и анализаторов.

На третьем этапе развития движений ребенок осваивает ползание. В таком случае на первый план выходит координация движений глаз и рук, головы и ног. При ползании постоянно происходит перефокусировка глаз на видение своих рук, на видение ближней и

дальней опорной поверхностей, а также активно включаются в деятельность мышцы шеи и туловища, постоянно изменяя положения головы.

Важно уяснить, что в возрасте от 0,5 до 1,5 года начинает прорабатываться и формироваться важнейшая координационная система – «глаз–рука» в более целостной и крупной системе зрительно-моторной координации. В дальнейшем это будет определять учебную, профессиональную и бытовую деятельность: рисование, письмо, чтение, работу на компьютере, манипуляции с предметами, инструментами и др. Недоотработка ползания нарушает формирование ручной умелости. При обучении в школе это скажется в неумении использовать рабочее учебное пространство, держать строку, проявится в пропусках слов при переписывании текста и т. п.

Таблица 1.

Оптимальная традиционная среда обитания вида Homo Sapiens и этапы развития движений ребенка в сопоставлении с эволюцией движений

Возраст	Биологически традиционно е движение детеныша человека	Филоонто-генетическая среда
Плод	«Плавание» плода внутри подвижной матери	Водная, плотная и одновременно податливая, «гасит» быстрые движения
0–1 год	Движение на матери в трехмерном пространстве (пассивное плавание)	Переход из воды на земную поверхность («выход на сушу»), сменяемость сред
0,5–1,5 года	Разнообразное ползание по изменчивому рельефу	Земной рельеф (неровный). Опорная поверхность от мягкой до жесткой
0,5–3 года	Лазание в трехмерном пространстве с постоянным балансированием	Упругие ветви деревьев
1–5 лет	Прямо стояние и прямо хождение в единстве с манипуляциями и балансированием	Земной рельеф (неровный). Опорная поверхность от мягкой до жесткой
1–7 лет	Социализированные движения: осанка, стиль ходьбы и бега, бытовые и профессиональные движения, танец, речь, письмо, творчество	оциум с гармоничным сочетанием факторов первой и второй сигнальных систем

При ползании отрабатывается фактор межполушарного взаимодействия, что происходит во время координации попеременной и сочетаемой работы левой и правой рук, левой и правой ног.

Эти факторы с 5–7-летнего возраста очень тесно связаны с развитием логических процессов абстрактного мышления, а также координацией работы левой и правой частей тела, что проявится в танцах, игре на музыкальных инструментах, при выполнении творческих манипуляций.

Далее, на четвертом этапе, ребенок осваивает лазание. Это может рассматриваться как переход от горизонтального ползания к прямохождению: все еще используются четыре точки опоры, но расположение туловища уже вертикальное. Природа как бы дает шанс доработать проблемы ползания, поскольку в лазании аналогично ползанию функционируют система «глаз – рука», левые и правые конечности. Кроме того, лазание должно происходить в упругой среде, подобной ветвям деревьев, а эта среда является для ребенка опять новой, поскольку сопровождается большей активацией вестибулярного аппарата.

Однако можно наблюдать неправильно организованное воспитание детей в период ползания и лазания, поскольку многие родители считают ползание и лазание ненужным, не человеческим видом движений и стремятся быстрее поставить ребенка на ноги. Другой причиной является то, что в современных условиях часто отсутствует среда для ползания и лазания, а также могут преобладать соображения безопасности: не ползать по холодному полу, ребенку лучше в манеже, лазая, он может упасть и т. д.

Недооценка родителями и педагогами важности третьего и четвертого этапов тоже приводит к недоразвитию детей и появлению различных форм «школьной незрелости».

На пятом этапе такие движения, как прямохождение, становление бега в основном опосредуются влиянием социальных факторов. Обретение стиля ходьбы, бега, осанки – наиболее протяженный период, длящийся от 1 года до 5–7 лет, т. е. весь дошкольный период.

Обеспечивая процесс естественного развития движений, следует помнить, что в развитии человека на протяжении длительного времени присутствовала неровность земной поверхности в виде микро-, мезо- и макрорельефа. Микрорельеф при ходьбе босиком активизирует многие органы и системы организма через раздражение рефлекторных

зон подошвенной поверхности стопы. Мезорельеф (средний) заставляет человека ставить стопу на землю под разными углами, перешагивать, перепрыгивать кочки, камни, бревна – все это тренирует вестибулярный аппарат, системы зрительно- и сенсомоторной координации, а также свод стопы, позвоночник, опорно-двигательный аппарат в целом. Макрорельеф – холмы, склоны, овраги – тренирует и развивает процессы, укрепляя сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную и другие системы организма.

Также можно отметить, что ходьба, бег, вертикальные положения и движения человека в естественной среде всегда сочетались с манипуляциями: хватанием ветвей, плодов, дополнительными движениями с орудиями труда или битвы, выкапыванием корней, обработкой пищи и т. д. Поэтому постоянно осуществлялась тренировка зрительно-моторной координации системы «глаз – рука».

В естественном развитии человек мог чередовать вертикальное положение с ползанием, лазанием, кувырками. Это помогало создавать оптимальное соотношение всех указанных движений и связанных с ними развивающих факторов.

Для формирования и совершенствования навыков ходьбы, бега и освоения вертикального положения сегодня имеем следующие условия.

Ребенку и взрослому в городе предложена ровная горизонтальная поверхность пола, дороги, тротуара вместо среднего рельефа, которая рассматривается как идеал градостроительства и комфорта. Макрорельеф преодолевается и сглаживается транспортом, лифтами, подъемниками, а микрорельеф не воспринимается из-за постоянного ношения обуви. Цивилизация уводит от трех уровней рельефа к ровной поверхности, ослабляя тем самым развитие и формирование многих систем организма ребенка.

Разъединены с ходьбой и вертикальными положениями движения тела с манипуляциями: человек или только ходит, ничего не выполняя руками, или в положении сидя работают одни руки. Как следствие этого положения система «глаз – рука» мало и однобоко тренируется.

Представительскими стали вертикальные позы: стояние, ходьба и полувертикальные – в социальном обществе это сидение, которые перестали чередоваться с «неприличными», по мнению большинства, движениями – ползанием, лазанием. В результате этого происходит перегрузка и искривление позвоночника, которые стали болезнью всего человечества.

Поэтому пятый этап развития движений, в рамках которого происходит освоение прямохождения, прямо хождения, а также вертикальных поз и осанки, требует пристального внимания педагогов и родителей к детям в связи с переходом к социально обусловленной деятельности. Представленный сравнительный анализ формирования движений в развитии ребенка показал их закономерный последовательный характер. Однако следует отметить, что за последние 50–100 лет среда развития человека, в том числе и среда двигательная, существенно деформировалась.

По совокупности всех воздействующих факторов можно выделить среду традиционную, оптимальную, и «современную», менее оптимальную для развития.

Видоизмененная в современном мире двигательная среда, а также условия жизни и развития вызывают необходимость создания двигательных комплексов, которые должны моделировать развивающую двигательную среду, положительно воздействующую на растущий организм ребенка. Такие средовые условия и средства развития движений ребенка разработаны И.К. Шилковой, А.С. Большевым, Ю.Р. Силкиным (2000 г) для каждого из пяти этапов развития движений.

Моделирование и создание наиболее оптимальной для развития индивида двигательной среды, которая учитывала бы и сенситивные периоды развития органов и систем организма ребенка, имеет своей целью формирование оптимального двигательного стереотипа. «Оптимальный двигательный стереотип (ОДС) – это наиболее экономичный, присущий индивиду комплекс движений, характеризующийся внешней и внутренней гармонией движений тела. ОДС гармонично проявляется во внешней предметно-двигательной среде и во внутренней – морфофункциональной и психической сфере организма»¹⁷.

Авторами выделены четыре уровня ОДС, формирующиеся в развивающей предметно двигательной среде.

На начальном этапе исследований по созданию развивающих двигательных программ педагогами и кинезиологами была проведена диагностика исходного состояния двигательного стереотипа, что выявило его, как правило, неоптимальное состояние. Также были выявлены асимметрии мышечных групп, определено локальное

¹⁷ Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет: пособие для педагогов дошкол. учреждений. М., 2001. С. 17.

состояние мышечного тонуса как нормальное, повышенное или пониженное; были обнаружены зоны спастики и гипермобильности. На основе такой диагностики были установлены взаимосвязи «заинтересованных» мышечных групп (спазмированных, перерасслабленных и т. д.) с состоянием внутренних органов и нервной системы. На этой основе стали подбираться двигательные техники и комплексы для коррекции выявленных неоптимальностей опорно-двигательного аппарата, а в дальнейшем и для последующего развития ОДС.

Таблица 2.

Пессимальная современная (связанная с издержками НТР и урбанизации) модификация среды и движений ребенка

Доминирующие факторы развития	Возраст	Современная модификация движения ребенка	Современная модификация среды
Внутренние морфологические факторы	Плод	Плавание плода внутри малоподвижной матери (боязнь движений, «на сохранении»)	Околоплодные воды и оболочки
Внутренние морфологические факторы \approx Факторам онтогенетической среды \geq Факторам социальной среды	0–1 год	Малоподвижность – лежание и сидение	Зона детской кроватки
Факторы социальной среды доминируют над факторами онтогенетической среды. Морфологические продолжают свое действие	0,5–1,5 года	Ограничение перемещений, однообразии ползания. Запреты ползать: «холодный грязный пол», «сразу ходит»	Плоские, ровные полы, покрытия
	0,5–3 года	Ограничение лазания отсутствие м среды и запретами: «по деревьям не лазать, «не портить мебель»	Плоские стены без зацепов
	1–5 лет	Прямо стояние, сидение и хождение без предметов, без балансирования	Плоские ровные полы, покрытия, тротуары
	1–7 лет	Социализированные движения: статические и информационные перегрузки в школе, у телевизора и за компьютером. Однобокость (праворукость) движений	Социум с доминированием в второй сигнальной системы

Оптимальное и неоптимальное соотношение среды и видов движения ребенка, этапы развития

Идеальная (оптимальная) развивающая среда, развивающее обучение	Неоптимальная среда развития: условия НТР, урбанизация, интенсивное обучение
Преобладание природной среды	Преобладание городской среды
Преобладание сигналов первой сигнальной системы	Преобладания второй сигнальной системы
Оптимальный сенсорный поток	Избыток символьной информации и дезинформации
Деятельность на свету и в темноте	Деятельность только в освещенных помещениях
Оптимум движений	Гипокинезия, дискинезия
Трехмерное пространство движений	Преобладание движения по плоскости
Опорная поверхность упругая	Опорная поверхность статичная
Наличие микро-, мезо- и макрорельефа	Рельеф опорной поверхности сглажен
Богатые природные сенсорные потоки	Шумы массовой культуры, «электронный смог»
Частая смена вертикального прямого, горизонтального и перевернутого положения тела	Редкая смена положения тела, отсутствие перевернутой позы

Почти 90% наших детей имеют следующие отклонения в строении опорно-двигательного аппарата: неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, нарушения осанки, плоскостопие, неоптимальность статических положений тела и движений. Все эти нарушения должны обязывать педагогов использовать развивающие двигательные программы для формирования ОДС, применяя методы диагностики только для детей с выраженными нарушениями развития и органической патологией.

Программы формирования ОДС способствуют нормализации мышечного тонуса, активации деятельности нервной системы как реализации энергетического фактора развития через биологически активные зоны, моторно-висцериальной оптимизации через брюшное дыхание, рефлекторные и ассоциативные связи мышц с внутренними

органами, а также на коррекцию общих для современных детей имеющих исходных недоразвитий опорно-двигательного аппарата.

Таблица 7

Оптимальные средовые условия и средства для реализации развивающих движений ребенка в дошкольном учреждении

Развиваемое движение	Средовые комплексы и средства
Плавание	Водная, бассейн, большие гимнастические мячи
Переход к движениям в трехмерном пространстве, развитие антигравитационных систем (ортостаза)	Водная, бассейн, большие гимнастические мячи, батуты, упругие маты
Ползание	Рельефные (неровные) покрытия, варьирование от мягких до жестких, скользкие покрытия, лед
Лазание	Приспособления для лазания: лесенки, канаты, сети, большие гимнастические мячи
Прямо стояние и прямохождение в единстве с манипуляциями и балансированием	Балансиры, модули разной плотности, атрибуты художественной гимнастики: мячи, ленты, палки, обручи
Социализированные движения: осанка, стиль ходьбы и бега, бытовые и профессиональные движения, танец, речь, письмо, творчество	Социум: богатая предметная среда с гармоничным сочетанием факторов первой и второй сигнальных систем

Первый уровень в формировании ОДС направлен на оптимальную статику, осанку и постановку стопы. Он строится на развитии устойчивого равновесия, ориентации ребенка по отношению к опорной поверхности в гравитационном поле. Внешне кажется, что тело человека не совершает движений, однако происходит очень

большая внутренняя работа. Для поддержания позы требуется динамическое перераспределение мышечного тонуса и микродвижения мышц. Все это осуществляется в тесной координации с дыханием, центральной гемодинамикой, перистальтикой кишечника, жеванием. При развитии оптимальной статики необходимо чередовать неодинаковые опорные среды: неровную и ровную, неустойчивую и устойчивую, упругую и податливую. С этой целью должны широко применяться балансиры-полусферы, большие мячи, модули поролоновые, резиновые, деревянные; массажные коврики и др. Для маркирования опорной оси позвоночника и активации кинестетического фактора следует использовать «сигнальный груз», положенный на голову. Нужно применять перевернутые стойки, различные кинезиологические техники, способствующие нормализации мышечного тонуса.

Второй уровень формирования ОДС – это основные манипуляции и локомоции: плавание, ползание, лазание, ходьба, бег, бытовые и спортивные движения. Этот уровень требует тренировки автоматизма, произвольной регуляции для построения «штампа движения», что диалектически приводит через произвольную регуляцию к формированию индивидуального стиля конкретного движения. Последовательность формирования способов передвижения должна отражать средовую этапность развития движений: плавание, ползание, лазание, ходьба, бег. В этих локомоциях адекватно отрабатываются зрительно-, слухо-, тактильно-, ритмо- и другие сенсомоторные координации, которые реализуют факторы развития нервной системы. Второй уровень также тесно связан с развитием двигательных способностей, отражающихся в основных двигательных качествах: силе, скорости, координации, ловкости, выносливости, гибкости. ОДС второго уровня – основных манипуляций и локомоций – тесно связан с формированием статики, осанки и движений.

Третий уровень формирования ОДС – это формирование психоэмоциональных и музыкально-ритмических движений. Он опирается на эмоциональные и биоритмические особенности личности в музыкально- ритмической сфере предметно-двигательной среды, выражается в танце, выразительном движении, хореографии, пении. При этом фундаментальной основой организации морфофункциональных процессов в организме: дыхание, сердцебиение, ритмы мозга, перистальтика полых органов, сокращение и расслабление мышц и т. д. – являются биоритмы.

Выраженный резонансный эффект взаимодействия внутренних и внешних для организма биоритмов проявляется в улучшении психоэмоционального состояния, активации деятельности мозга (энергетический фактор), развитии и функционировании всех органов и систем организма.

Четвертый уровень формирования оптимального динамического двигательного стереотипа направлен на высокосоциализированные движения, тонкую моторику кисти и артикуляции, связан с развитием второй сигнальной системы и социальной адаптацией личности. Все предыдущие уровни ОДС органично вбирает в себя социализация движений и мышечных групп. У человека она осуществляется с учетом хода эволюции и онтогенеза по следующим направлениям:

1. Формирование мышечных двигательных систем поиска, доставки, анализа, переработки и отправки вербальной, сенсорной и структурной информации. Ее получение осуществляется как в средовых потоках информации, так и в непосредственном общении людей.

Социализация тесно связана с развитием тонкой моторики кисти и движениями, которые ею осуществляются, – письмо, работа на компьютере, творческие движения, трудовые операции и работа артикуляционного аппарата и мышечных групп, обеспечивающих мимику и жестикуляцию. Максимальная социализация движений проявляется в условиях, обогащенных эмоциональными и музыкально-ритмическими компонентами, что, в первую очередь, может применяться в различных областях искусства и в конкурсной профессионально-творческой деятельности.

2. К социализации движений следует отнести поддержание вертикального положения тела в статике и динамике системы ортостаза: поддержание осанки, прямосидения, прямостояния, прямохождения, бега.

3. Гармоничное развитие двигательных способностей и соответствующих им основных двигательных качеств: ловкости, координации, быстроты, силы, выносливости, гибкости. В большей степени здесь оценивается их гармоничное, эмоциональное, сбалансированное с социальными условиями проявление, а не максимальный (биологически обусловленный) результат проявления двигательных качеств.

4. Социализация человека и его движений характеризует наивысшее развитие произвольной регуляции психомоторных и

сенсомоторных процессов, обеспечивающих все виды человеческой деятельности, а также умение владеть собой, способность управлять своими движениями, эмоциями, мыслями.

Умение управлять своим здоровьем, деятельностью практически всех внутренних органов, владение аутотренингом также являются признаком и критерием социализации движений и мышечной системы. Вершиной уровня социализированных движений является высшее профессиональное, спортивное и коммуникативное мастерство.

Все выделенные уровни ОДС взаимодействуют между собой и соответствуют этапам развития движений человека.

Таким образом, развивающие двигательные программы последовательно формируют оптимальный двигательный стереотип, что происходит при взаимодействии организма с компонентами предметно- двигательной среды и является основой развития ребенка, а также формирования его здоровья.

4.6 Формирование двигательных умений и навыков

Ведущей задачей физического воспитания является формирование системы двигательных умений и навыков.

Особенности осваиваемых двигательных действий, а также закономерности формирования двигательных умений и навыков во многом определяют дидактические подходы в процессе физического воспитания.

Обучая двигательным действиям, решают следующие конкретные задачи:

1. Формировать «начальную школу движений», т. е. «научить управлять движения, выполняемыми основными звеньями двигательного аппарата, на основе чего будет создана база для более сложных форм двигательной деятельности.

2. Обучить тем действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения или как средства подготовительные, избирательно действующие на развитие физических качеств.

3. Сформировать, а также довести до определенной степени совершенства основные двигательные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни. В зависимости от особенностей изучаемых двигательных действий и характера вышеприведенных задач для процесса обучения характерны следующие особенности:

- неодинаковые затраты на освоение техники;
- зависимость методов и особенностей построения процесса обучения от структурной сложности формируемых действий.

Так, при разучивании простых действий избирается метод разучивания в целом; при разучивании сложных – по частям. Иногда разучивание движений идет с основной фазы (отталкивание в прыжках в высоту), в других с подготовительной, иногда с завершающей фазы – обучение приземлению в прыжках детей младшего возраста.

Особенности обучения движениям зависят и от специфики проявляемых в них физических качеств (если предмет обучения – движение, не требует высокого проявления двигательных качеств, то ему обучают с помощью метода стандартно-повторного упражнения, доводя двигательные навыки до автоматизма).

Двигательные умения и двигательные навыки – это определенные функциональные образования, своеобразные формы управления движениями, которые возникают в процессе, а также и в результате освоения двигательных действий. Двигательные умения и двигательные навыки имеют специфические отличия, которые вытекают из характера управления движениями и выражаются в различной степени владения действием.

Двигательное действие возникает на основе самого необходимого минимума знаний о технике, имеющегося двигательного опыта и общей физической подготовленности. При этом происходит постоянный поиск рационального способа выполнения действия, который осуществляется при ведущей роли создания в управлении движениями. Все это определяет сущность двигательного умения.

Двигательное умение характеризуется таким уровнем овладения двигательным действием, при котором управление движением осуществляется сознательно с повышенной концентрацией внимания на составные операции и проявляется нестабильными способами решения двигательной задачи. (Л. П. Матвеев и др.).

При многократном повторении двигательного действия, координационные механизмы, обеспечивающие его, постепенно автоматизируются – двигательное умение переходит в двигательный навык. Главной чертой навыка является автоматизированное управление движениями.

Двигательный навык можно охарактеризовать как такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление

движением происходит автоматизированно и действие отличается высокой надежностью.

Схема 2.

Схема перехода умения в навык.

Знание ----- Мышление ----- Двигательный опыт



Двигательное умение:

- Неавтоматизированное управление движениями
- Концентрация внимания на самом действии
- Расчлененность движений
- Нестабильность

Стереотипное повторение движений



Двигательный навык:

- Автоматизированное управление движениями
- Концентрация внимания на цели и условиях действия
- Устойчивость, надежность действия
- Стабильность

Двигательные умения являются переходными ступенями, стадиями формирования двигательного навыка в тех случаях, когда нужно добиться прочного совершенного владения техникой какого-либо двигательного действия. Иногда двигательные умения играют вспомогательную роль, служат подводящими упражнениями при обучении двигательным действиям. В таком случае их не нужно доводить до навыков. Двигательные умения имеют образовательную ценность, так как в их основе лежит активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. Значение двигательных навыков определяется следующими особенностями.

1. Автоматизированное управление движениями – это определяющая особенность навыка. При этом сознание высвобождается от постоянного контроля за деталями движений, облегчается функционирование высших механизмов управления движениями; мышление может переключаться на

результат и условия действия. Но автоматизированное управление движениями в двигательном навыке все-таки происходит сознательно. Человек приказывает себе в нужный момент выполнить действие, контролирует ход его выполнения и результат, может изменить движение или прекратить его.

2. Слитное выполнение движений при навыке проявляется в легкости, взаимосвязанности двигательного действия.

3. Надежность двигательного действия при навыке характеризуется сохранением его эффективности при различных неблагоприятных факторах: психологические состояния (волнения, страх и др.); сниженные физические возможности, вызванные утомлением, недомоганием; неблагоприятные внешние факторы. Надежность двигательного действия тесно связана с его вариативностью.

Двигательные навыки имеют большое значение в подготовке человека к трудовой, военной, спортивной деятельности. Формирование двигательных умений и навыков подчиняется естественным закономерностям, знание которых дает возможность эффективно строить процесс обучения.

Основу поведенческих актов человека составляет механизм рефлекторной деятельности. Исследования в области биологии, нейрофизиологии, кибернетический подход к их толкованию позволили создать учение о «функциональной системе» как физиологической основе поведенческого акта.

Под функциональной системой понимают экстренно складывающееся функциональное образование, объединяющее деятельность тех систем организма, которые необходимы для осуществления поведенческого акта. При этом избирательно вовлекаются и объединяются физиологические структуры и процессы в рамках четко ограниченного действия.

Важным моментом функционирования такой системы является обратная связь от рецепторов (обратная афферентация), которая несет информацию о ходе и результатах действия.

Функциональная система возникает в коре больших полушарий головного мозга при проявлениях комплекса чувствительных возбуждений («афферентный синтез»), которые служат предпосылкой к принятию решения осуществить действие. Принятие решения связано с выработкой программы действий и формированием сличительного аппарата (акцептора действия).

Каждое двигательное действие начинается с того, что в коре головного мозга происходит синтез чувствительных возбуждений. Афферентный синтез (возбуждение передается от иннервируемых тканей к ЦНС) осуществляется на основе доминирующей мотивации, создаваемой извне всевозможными стимулирующими воздействиями (требования педагога, различные игровые ситуации). Возникающее мотивационное возбуждение вызывает анализ и оценку обстановки предстоящего двигательного действия. Получаемая при этом информация о внешних условиях, ситуация оценивается и систематизируется. Сведения о технике двигательного действия, получаемые в процессе обучения, позволяют отобрать в двигательной памяти образы и ощущения знакомых движений, которые могут послужить основой предстоящего действия.

Возникает программа действия, т. е. система исполнительных возбуждений, они доводятся до органов движения. Одновременно с программой действия появляется сличительный аппарат как чувственная модель предстоящего действия: сличаются сигналы о протекании и результатах двигательного акта. Сигналы при двигательных действиях зрительные, проприоцептивные (от рецепторов мышц, сухожилий, кожи, суставов, внутреннего уха), тактильные, т. е. кожные (на прикосновение, давление, вибрацию), которые отражают различные характеристики движений (кинематические, динамические, ритмические и др.). Такое сличение результатов действия с запрограммированными – важная часть функциональной системы при управлении движениями. Поэтому в методике обучения движениям следует особое внимание уделять методам срочной информации об изучаемом движении (о его параметрах). Обратная афферентация складывается из текущей (направляющей движения по ходу действия) и результативной. Поэтапная результативная афферентация – это комплекс чувственных раздражений, которые информируют о завершении какой-то части движения.

Функционирующая обратная афферентация сигнализирует о завершении двигательного действия, и по ней можно оценить его конечный результат.

По концепции И. П. Павлова, его последователей, в основе становления двигательного навыка лежит динамический стереотип, т. е. образование стойкой системности нервных процессов в коре больших полушарий. Это такое состояние функциональной системы, когда она, закрепляясь в результате многократных повторений действий, приобретает стационарный характер. Динамический стереотип обуславливает такие основные черты двигательного навыка, как автоматизированное управление движениями, их слитность, надежность двигательного действия.

Совершенствование двигательного навыка связано с его вариативностью. Варианты, вероятно, возникают в результате формирования дополнительных функциональных систем, которые, закрепляясь, тоже переходят в стационарное состояние, т. е. в динамические стереотипы.

К закономерностям формирования двигательного навыка относят: фазовость, волнообразность (неравномерность), перенос.

Фазовость. Формирование двигательного навыка представляет собой процесс образования динамического стереотипа при взаимодействии первой и второй сигнальных систем с преобладающим значением второй сигнальной системы. *В этом процессе различают 3 стадии:*

1. Стадия формирования первоначального умения короткая по времени. На этой стадии дети знакомятся с новыми движениями. Она характеризуется иррадиацией процесса возбуждения в коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. У детей на этой стадии наблюдаются неточность и неуверенность в движениях, наличие лишних движений, общей напряженности мускулатуры. Внешне формирование навыка на этой стадии выражается в создании общей картины двигательного действия.

2. Стадия упрочения навыка, более продолжительная во времени. На этой стадии у детей путем повторения упражнений улучшается выполнение движений. Они становятся более правильными. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы. На этой стадии постепенно развивается внутреннее дифференцируемое торможение, ограничивающие процессы возбуждения. На этой же стадии формирования

двигательного навыка наблюдается волнообразность, т. е. двигательные действия то улучшаются, то ухудшаются. В основном на этой стадии формируется стереотип – сложная система временных связей в коре головного мозга.

3. Стадия стабилизации характеризуется завершением динамического стереотипа, соответствующего основному варианту двигательного действия, навык приобретает все свои черты, сформированные движения делаются точными, правильными, выполняются свободно, экономно. Происходит автоматизация движений. На этой стадии формируются различные варианты двигательного действия.

Эти стадии формирования двигательного навыка являются физиологическими фазами, т. е. это биологические процессы, проходящие в организме, в результате воздействия двигательных действий.

Волнообразность, неравномерность формирования двигательного навыка выражается в различной степени качественного его прироста. Она имеет 4 разновидности.

1. Формирование навыка с «отрицательным ускорением». На первых этапах обучения происходит довольно быстрое овладение двигательными действиями. Затем качественное улучшение навыка замедляется. Так формируется двигательный навык в легких двигательных действиях. Обучаемый быстро осваивает основу действия и долго осваивает его детали.

2. Формирование навыка с «положительным ускорением». В этом случае в начале обучения качественное улучшение незначительно. Затем оно резко возрастает. Такой вид формирования навыка характерен для обучения сложным двигательным действиям. Так происходит, когда незаметные внешне качественные накопления только по прошествии определенного времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения двигательными действиями.

3. Замедление в развитии навыка может происходить в том и другом видах ускорений, на определенной степени совершенства двигательного навыка. Чем совершеннее навык, тем нужно больше усилий педагога, тем более высокой должна быть степень его педагогического мастерства, чтобы добиться дальнейшего улучшения навыка.

4. Задержка в развитии навыка «плато». Здесь могут быть две

причины: внутренние, когда происходят незаметные приспособительные изменения в организме, которые лишь со временем дают качественные улучшения навыка.

Внешняя, обуславливается неправильной методикой обучения или же недостаточным уровнем развития двигательных качеств. В таком случае следует правильно определить причину задержки в развитии навыка. Если это вызвано внутренними причинами, то для преодоления задержки требуется только время. Если это влияние внешней причины, то требуется изменение методов.

Еще одна закономерность – перенос двигательных навыков. Важнейшей образовательной задачей физического воспитания является формирование систем двигательных навыков. При этом, формируясь одновременно или последовательно, двигательные навыки оказывают друг на друга влияние. Уже сформированные двигательные навыки тоже оказывают влияние на вновь формируемые.

Такое взаимодействие двигательных навыков называют переносом. Положительным переносом называется такое взаимодействие двигательных навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования нового навыка (навык – метание мяча, способствует навыку метания гранаты), т. е. формирование нового двигательного навыка должно опираться на уже приобретенные в результате жизненного опыта и обучения. При этом каждый последующий навык опирается на структурные элементы сформированных навыков, сходные с соответствующими элементами навыка, формируемого вновь. Явление положительного переноса навыков широко используется при обучении двигательным действиям. Последовательность обучения движениям определяется с учетом закономерностей переноса, чтобы освоение одних движений создавало предпосылки к освоению других. При этом большие возможности появляются тогда, когда больше объем и разнообразие учебного материала. Двигательные действия систематизируются по группам на основе сходства структур и, кроме того, каждая группа движений разбивается по сложности. В таком случае каждое освоенное движение будет являться подготовительным для последующего. Положительный перенос навыков используется в разработке систем подводящих упражнений.

Подводящие упражнения – это законченные двигательные действия, довольно точно воспроизводящие некоторые фазы

изучаемого действия.

Отрицательным переносом (интерференцией) называется такое взаимодействие навыков, при котором сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. Здесь сходство структур упражнения наблюдается в подготовительной фазе и различие в главной.

Причинами интерференции являются:

1. Прочность временных связей, образованных ранее.
2. Сохранение в новых действиях таких компонентов, которые мешают установлению своеобразия нового двигательного действия.
3. Врожденные автоматизмы (левша).

Чтобы избежать влияния отрицательного переноса навыков, желательно при планировании учебного процесса исключать одновременное формирование «конкурирующих» навыков.

С позиции физиологии перенос навыков объясняется тем, что при формировании новой системы движений возникающая функциональная система вовлекает готовые двигательные координации, соответствующие необходимой структуре двигательного акта.

Разрушение навыка. Двигательный навык как условный рефлекс может разрушаться, если отсутствует подкрепление. Разрушение происходит в обратном порядке, постепенно. В начале регрессирования не заметны качественные изменения. Обучаемый начинает лишь испытывать неуверенность в своих силах, при этом могут происходить срывы в выполнении двигательного действия. Далее теряется способность к точной дифференциации движений, исчезает индивидуальность в технике исполнения, т. е. двигательное действие качественно ухудшается и, наконец, может потеряется способность выполнять сложные двигательные действия. Однако основа навыка сохраняется довольно долго. Двигательный навык может ухудшиться и при снижении уровня двигательных качеств.

На формирование двигательных действий большое влияние оказывает сознательное отношение детей к выполнению упражнений. Это способствует более точному и успешному овладению движениями. Мыслительные действия, возникающие при обучении движениям способствуют лучшему восприятию движений и лучшему их выполнению. Подключая сознание ребенка к процессу формирования двигательных умений и навыков, детей как бы подводят к умению видеть, мышечно чувствовать движения, определять

качество физических упражнений.

Большое значение в обучении движениям имеют положительные эмоции и интерес. Испытываемые ребенком удовольствие и радость при выполнении физических упражнений вызывают желание добиться лучшего результата.

Обучая детей движениям, следует ставить перед ними посильные задачи. Важно создать надлежащие условия для обучения, чтобы ничто не мешало ребенку воспринимать изучаемый материал. Кроме того, обстановка способствует созданию определенного эмоционального состояния (например, положительные эмоции вызывает музыка; музыкальное сопровождение при выполнении упражнений влияет на характер их исполнения).

В построении процесса обучения упражнениям можно выделить относительно завершенные этапы, соответствующие определенным стадиям формирования двигательных умений и навыков. Эти этапы отличаются как педагогическими задачами, так и по методике обучения.

Этап начального разучивания

Цель – обучить основам техники двигательного действия, сформировать умение выполнять его в грубой форме.

Задачи:

- а) создать общее представление об изучаемом двигательном действии.
- б) Научить частям техники действия, даже не освоенным;
- в) сформировать общий ритм двигательного акта;
- г) устранить ненужные действия;
- д) предупредить искажения техники.

Обучая двигательному действию, сначала создают общее представление о нем. Это достигается с помощью наглядных и словесных методов. Необходимо создавать у обучающегося ассоциации между поставленными двигательными задачами и двигательным опытом. Особенно важны при этом образные сравнения.

Можно облегчить первые попытки выполнения действий, особенно сложных (путем вычленения отдельных действий, использования снарядов, оказания помощи).

Основными причинами неправильного выполнения упражнений, грубых искажений могут быть:

- недостаточная физическая подготовленность;
- боязнь, непонятная двигательная задача;
- неумение контролировать движения самому;

- дефекты исполнения предшествующих частей упражнений, утомление;
- отрицательный перенос навыков;
- неблагоприятные условия.

Методика этапа (для дошкольников):

1. Правильный показ образца воспитателем.
2. Расчлененный показ.
3. Воспроизведение действий детьми под контролем педагога.

Такая методика используется со средней группы. Для младших групп целесообразны игровые приемы или же показ образца движения с одновременным его объяснением.

В связи с быстрой утомляемостью на первом этапе не стоит многократно повторять упражнения. Число повторений должно определяться возможностями обучающихся улучшать движение при каждом новом повторе. Интервалы отдыха должны способствовать восстановлению и появлению соответствующей психической настройки.

Интервалы между занятиями должны быть короткими, чтобы избежать угасания еще нестойких двигательных рефлексов.

Этап углубленного разучивания

Цель – довести владение техникой действия до совершенства, освоить ее детали.

Задачи:

- а) углубить понимание закономерностей разучиваемого движения;
- б) уточнить технику двигательного действия по всем его характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
- в) добиться слитного выполнения действий, улучшив ритмические характеристики;
- г) создать предпосылки для вариативного выполнения действия.

Для решения этих задач необходимо многократное повторение действия и его частей, что будет способствовать их автоматизации. На этом этапе обучения ведущая роль в управлении движениями принадлежит двигательному анализатору (и мышечному чувству). Постепенно остаются те движения, которые соответствуют показанному.

Методика

Основой методики здесь является целостное выполнение упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Педагог должен постоянно обращать внимание на правильность выполнения движений, указывая при этом на ошибки выполнения. Можно напомнить детям вербально, как выполнять движения, а также использовать элемент соревнования на качество исполнения действий.

Этап закрепления и совершенствования

Цель – обеспечить совершенное владение техникой двигательного действия.

Задачи:

- а) закреплять навык владения техникой действия; б) расширить варианты его исполнения;
- в) завершить индивидуализацию техники;
- г) способствовать дальнейшему ее совершенствованию на основе развития физических качеств.

На этом этапе необходимо упрочить сложившийся динамический стереотип.

Для этого используют повторение стандартного упражнения и повторения игр различных вариантов. Контролируя и оценивая выполнение движений на этом этапе, следует обращать внимание на степень автоматизированности движения, устойчивое выполнение и при наступившем утомлении, способность выполнять действие в определенных вариантах.

Вопросы для контроля:

1. Что такое двигательное умение?
2. Что такое двигательный навык ?.
3. Назовите сенситивный период развития гибкости.
4. Какие средства используют для развития гибкости?
5. Дайте краткую характеристику методов обучения и воспитания.
6. Что понимают под осанкой?
7. Какие нарушения осанки вы знаете?
8. Какие средства используют для коррекции осанки?

4.7. Физические упражнения в подготовке дошкольников

Качества физического развития и их характеристики

Какова роль физических факторов в процессе развития дошкольника.

От чего зависит развитие физических показателей?

Как воспитывать физические качества? Правильные упражнения для развития в дошкольном возрасте Физическое развитие с ОНР Гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста подразумевает своевременное развитие целого ряда навыков и умений, а также перманентный интерес к различным спортивным упражнениям, требующим проявления ловкости, выносливости, быстроты. Отдельно стоит отметить важность прививания дошкольникам нравственно-волевых качеств для целостного физического воспитания.

По ходу физического воспитания дошкольников нужно решать целый ряд задач, среди которых первоочередные — это:

совершенствование двигательных навыков; улучшение осанки; прививание навыков гигиены и пр.

Добиться позитивного результата возможно будет только при условии комплексного развития перечисленных выше навыков и применения специальных упражнений.

Существует несколько принципов физического воспитания, которые нужно учитывать при планировании физического развития дошкольника:

Принцип развивающего обучения. Речь идет об упражнениях, которые будут способствовать повышению уровня подготовки ребенка за счет

необходимости приложения целого ряда усилий для овладения навыками. Принцип воспитывающего обучения. Здесь главным должно быть развитие двигательных навыков наряду с воспитанием в ребенке дошкольного возраста таких важных качеств, как смелость, выдержка и настойчивость.

Принцип всесторонности. Подразумевается использование упражнений, направленных на повышение функциональности возможностей организма.

Принцип систематичности. Применяются упражнения с последовательным усложнением алгоритма, связанные с ранее усвоенными упражнениями и требующие качественного выполнения.

Принцип индивидуального подхода. Подразумевается подбор упражнений с учетом особенностей дошкольника. Для начала определимся с трактовкой.

Физические качества — это быстрота, глазомер, ловкость, гибкость, равновесие, выносливость и сила. Проанализировать каждое из качеств достаточно просто, если понаблюдать за тем, как выполняет те или иные упражнения ребенок. Например, скорость и выносливость лучше всего проверять во время бега дошкольника как на короткие, так и на длинные дистанции, а силу — во время выполнения прыжков в длину.

Правильное развитие дошкольника в физическом отношении — это планомерное совершенствование его основных физических качеств. Расскажем подробнее о каждом из них.

Быстрота — это навык дошкольника преодолевать дистанции в самое короткое время. Нервные процессы у детей достаточно пластичны, поэтому в дошкольном возрасте развивать быстроту — самое правильное решение.

Ловкость — это навык освоения новых движений с активной перестройкой их выполнения согласно быстро изменяющимся правилам.

Сила — это степень напряжения мышц в процессе их сокращения.

Выносливость — это навыки человека справляться с долговременными физическими нагрузками.

Глазомер — навык правильно рассчитывать расстояние, пользуясь не только зрением, но и мышечными ощущениями.

Гибкость — навык увеличения амплитуды движения в определенном направлении при выполнении тех или иных упражнений.

Равновесие — умение человека сохранять устойчивость при изменении положения тела, в том числе и при частичном отсутствии опоры.

Какова роль физических факторов в процессе развития дошкольника. Планомерное развитие ребенка — это непростой многоэтапный процесс. Когда речь идет о целенаправленном физическом воспитании, то стоит отметить главную цель — улучшение двигательных навыков, а также укреплении здоровья в целом. Воспитание у ребенка физических качеств является частью целенаправленного физического воспитания. Важно понимать,

что все перечисленные выше физические качества каждому ребенку даны от рождения, при этом все они нуждаются в развитии и совершенствовании.

Об уровне подготовки дошкольников можно судить по совокупности уже имеющихся двигательных навыков с приобретенными двигательными способностями.

Наиболее ярко эти качества можно заметить во время двигательной активности младшего дошкольника, то есть в процессе ходьбы или бега, лазанья, прыжков или спортивных игр.

Примечательно, что одно качество может стать залогом успешного выполнения целого ряда действий. Так, например, если ребенок достаточно быстрый, то он сможет быстро не только бегать, но и плавать или кататься на велосипеде. Высокие показатели силы пригодятся дошкольнику во время прыжков, метания или лазанья по снарядам.

Физические качества, описанные выше, в дошкольном возрасте имеют тесную связь с двигательными навыками. Так, например, если в ходе развития дошкольника формирование двигательных навыков осуществляется на фоне невысокого уровня развития физических качеств, избежать закрепления неправильного выполнения упражнений вряд ли получится. Чтобы справиться с основными упражнениями, предназначенными для детей дошкольного возраста, малыши должны иметь достаточно высокие показатели силы, ловкости, быстроты и выносливости. Если эти качества будут плохо развиты, то упражнения детей будут выполняться с максимальными затратами энергии и минимальным результатом. От чего зависит развитие физических показателей? Во многом физическое развитие, а значит, и физические показатели зависят от функционирования организма. Так, например, наиболее быстрым малыш сможет стать только при благоприятном эмоциональном состоянии. А утомленность организма на фоне негативных эмоций станет причиной снижения скоростных показателей, замедлит двигательную активность, станет причиной сбоев в выполнении сложных упражнений.

Чтобы оценить показатели развития ребенка, необходимо принимать во внимание его возрастные особенности. Нужно учитывать, что в дошкольном возрасте физиологические структуры находятся на этапе формирования, а также тот факт, что ребенок обладает повышенной чувствительностью к внешним воздействиям.

Для дошкольников особенно характерно быстрое изменение пропорций тела с неравномерностью развития действующих систем организма, что, в свою очередь, предполагает работу с детьми по специально разработанным в соответствии с их возрастными особенностями методикам.

Как воспитывать физические качества?

Как уже было отмечено выше, физические качества в ходе развития дошкольника нужно совершенствовать. Для каждого из них разработан ряд упражнений, регулярное выполнение которых обеспечит положительный и стабильный эффект.

Итак, для развития быстроты нужно учить детей выполнять разные упражнения во время бега, как быстрого, так и медленного. В дошкольном возрасте малыши уже способны выполнять упражнения в соответствии с сигналом, поддерживая высокий темп выполнения на протяжении всего занятия.

Для развития ловкости у дошкольников можно практиковать последовательное и согласованное выполнение упражнений. В процессе необходимо будет сменять упражнения, вносить в них коррективы, таким образом сохраняя интерес дошкольника к выполнению, повышая его координационные способности.

Глазомер также можно и нужно тренировать, так как это качество позволит ребенку в будущем справляться с повседневными задачами, где важно определять расстояние быстро и на глаз.

Для развития гибкости нужно выполнять с дошкольниками упражнения на растягивание связок и мышц, обучая их умению расслаблять и напрягать мышцы по требованию. Очень важно в процессе по мере освоения навыков ребенком усложнять занятия.

Для развития силы в программу дошкольников можно включить упражнения, направленные на развитие сгибающих и разгибающих мышц.

Кроме того, необходимо контролировать процесс развития мышц дошкольника, обучая его рациональному проявлению мышечного усилия.

Выносливость. Воспитать это качество в дошкольном возрасте можно путем задействования ребенка в играх, оказывающих на его организм длительную физическую нагрузку. В ходе таких игр получится потренировать не только выносливость дошкольника, но и его сердечно-сосудистую систему.

И, наконец, равновесие. Его также нужно тренировать в дошкольном возрасте, используя упражнения, предполагающие постепенное уменьшение площади опоры и приложения усилий для сохранения равновесия. Это может быть метание мячей, прыжки в длину и так далее.

Правильные упражнения для развития в дошкольном возрасте. Для повышения уровня ловкости у детей дошкольного возраста нужно выполнять упражнения, принцип которых будет постоянно меняться. Желательно, чтобы они были представлены в наиболее приемлемой для дошкольников форме — в игровой. В ходе такого обучения у детей повысится пластичность нервной системы, улучшатся показатели

координации и, конечно, ловкости. Отличные варианты таких упражнений: бег между препятствиями (фишками); катание на лыжах; работа с обручем, шнуром и другим физкультурным инвентарем.

Для развития быстроты можно применять бег и ходьбу с постепенным наращиванием скорости, изменением темпа, а также игры, где дети смогут проявить навыки скорости. Также отличные варианты для развития этого качества — прыжки, толчки и метание. В процессе работы с детьми над развитием быстроты необходимо принимать во внимание их возраст, уровень физической подготовки, состояние здоровья.

Развивать глазомер с дошкольниками можно в рамках выполнения самых разных упражнений. Например, можно предложить ребенку прыгнуть в том или ином направлении, коснувшись цели в виде фишки или доски, метнуть что-либо в цель. Важно показать малышу, что от него требуется и как правильно на глаз измерять расстояние от одного предмета до другого, тренируясь это делать сначала с помощью шагов.

Необходимо учитывать, что у детей с нарушениями речи двигательная активность на порядок ниже, чем у детей их возраста без таких нарушений.

Высокая двигательная активность характерна для минимального количества детей с нарушениями речи. Подавляющее же большинство нуждаются в специальном, корректирующем физическом развитии.

В процессе обычных физических нагрузок, рассчитанных на детей без нарушений речи, дошкольники с ОНР требуют больше времени для восстановления. Это необходимо учитывать, формируя коррекционный план их физического развития.

Для физического воспитания таких детей необходимо будет

использовать не только физкультурные упражнения, но и разного рода игры, массажи, в обязательном порядке пальчиковую и дыхательную гимнастики.

Эффективные приемы коррекционной работы по физическому воспитанию детей с нарушениями речи:

Упражнения с элементами баскетбола в команде и в индивидуальном порядке:

1. Подвижные игры
2. Игры для развития мелкой моторики рук
3. Упражнения для профилактики падения зрения
4. Гимнастика для улучшения работы вестибулярного аппарата и координации.
5. Занятия с элементами фитбол-гимнастики
6. Дыхательная гимнастика.

Целенаправленное физическое развитие детей с общими нарушениями речи на основе проверенных упражнений позитивным образом скажется не только на качестве их речи, но и на здоровье в целом, а также на познавательной и двигательной активности. Кроме того, занятия с такими детьми помогают им поднять самооценку, улучшить отношения со сверстниками.

Развитие координации движений у дошкольников. Повышаем гибкость тела ребенка с помощью простых упражнений. Полезная и веселая детская зарядка с помощью музыки и видео упражнений. Физкультминутки для детей дошкольного возраста.

Вопросы для контроля:

1. Какое значение имеет физическая культура в дошкольном возрасте?
2. Как воспитывать физические качества?
3. Каким образом осуществляют контроль за уровнем физического развития?

ГЛОССАРИЙ

Воспитание — целенаправленный педагогический процесс организации и стимулирования активной деятельности формируемой личности по овладению всей совокупности общественного опыта. Развитие — процесс количественных и качественных изменений наследуемых и приобретенных свойств индивида.

Обучение — двусторонний процесс передачи и усвоения знаний, навыков, умений, развития познавательной активности детей.

Формирование — процесс развития личности под влиянием внешних воздействий: воспитания, обучения, социальной среды в целом.

Авторитарность (от лат. *autoritas* — влияние, власть) — характеристика личности, или стиль руководства, ею осуществляемого, выражающаяся в стремлении максимально подчинить своему влиянию партнеров по взаимодействию и общению, подчиненных.

Авторитарное воспитание — воспитательная концепция, предусматривающая подчинение воспитанника воле воспитателя. Подавляя инициативу и самостоятельность, авторитарное воспитание препятствует развитию активности детей, их индивидуальности, ведет к возникновению конфронтации между воспитателем и воспитанниками.

Адаптация — динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода. В психологии понятие адаптации раскрывается как совокупность особенностей биологического вида, обеспечивающих ему специфический образ жизни в определенных условиях среды. В дошкольной педагогике понятие «социальная адаптация» трактуется как активное усвоение действующих в обществе норм и овладение соответствующими формами общения и деятельности.

Активность познавательная — деятельное состояние личности, которое характеризуется стремлением к учению, умственному напряжению и проявлению волевых усилий в процессе овладения знаниями.

Активные методы обучения — методы, стимулирующие познавательную деятельность обучающихся. Строятся в основном на

диалоге, предполагающем свободный обмен мнениями о путях разрешения той или иной проблемы. Активные методы обучения характеризуются высоким уровнем активности обучающихся.

Апробация — испытание с целью подтверждения того или иного предположения в ходе исследования; опытная проверка.

Валеологическое образование (от лат. *vale* — будь здоров) — целенаправленный процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста способам укрепления и сохранения своего здоровья; это процесс и результат овладения ими системой знаний и познавательных умений и навыков, формирования на их основе валеологического сознания (я могу и хочу быть здоровым).

Взаимодействие педагогическое — личностный контакт воспитателя и воспитанника(ов), случайный или преднамеренный, частный или публичный, длительный или кратковременный, вербальный или невербальный, имеющий следствием взаимные изменения их поведения, деятельности, отношений, установок.

Воздействие педагогическое — влияние педагога на сознание, волю, эмоции воспитанников, на организацию их жизни и деятельности в интересах формирования у них требуемых качеств и обеспечения успешного достижения заданных целей.

Возрастной подход в воспитании — учет и использование закономерностей развития личности (физических, психических, социальных), а также социально-психологических особенностей групп воспитанников, обусловленных их возрастным составом.

Воображение (фантазия) — психический процесс, заключающийся в создании новых представлений, мыслей и образов на основе имеющихся знаний и опыта.

Воспитание (как педагогическое явление):

целенаправленная профессиональная деятельность педагога, содействующая максимальному развитию личности ребенка, вхождению его в контекст современной культуры, становлению как субъекта собственной жизни, формированию его мотивов и ценностей; целостный, сознательно организованный педагогический процесс формирования и образования личности специально подготовленными специалистами;

процесс и результат целенаправленного влияния на развитие личности, ее отношений, черт, качеств, взглядов, убеждений, способов поведения в обществе (в этой позиции ребенок — объект педагогического воздействия);

Нравственное воспитание — формирование нравственных отношений, способности к их совершенствованию и умений поступать с учетом общественных требований и норм, прочной системы привычного, повседневного морального поведения;

Социальное воспитание — процесс и результат стихийного взаимодействия человека с ближайшей жизненной средой и условиями целенаправленного воспитания (семейного, духовно-нравственного, гражданского, правового, религиозного и др.); процесс активного приспособления человека к определенным ролям, нормативным установкам и образцам социального проявления; планомерное создание условий для относительно целенаправленного развития человека в процессе его социализации;

Трудовое воспитание — совместная деятельность воспитателя и воспитанников, направленная на развитие у последних общетрудовых умений и способностей, психологической готовности к труду, формирование ответственного отношения к труду и его продуктам и на сознательный выбор профессии;

Умственное воспитание — формирование интеллектуальной культуры, познавательных мотивов, умственных сил, мышления, мировоззрения и интеллектуальной свободы личности;

Физическое воспитание — система совершенствования человека, направленная на физическое развитие, укрепление здоровья, обеспечение высокой работоспособности и выработку потребности в постоянном физическом самосовершенствовании;

Художественное воспитание — формирование у воспитанников способности чувствовать, понимать, оценивать, любить искусство, наслаждаться им; развитие потребностей в художественно-творческой деятельности и создании эстетических ценностей;

Экологическое воспитание — целенаправленное развитие у подрастающего поколения высокой экологической культуры, включающей в себя знания о природе и гуманное, ответственное отношение к ней как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;

Эстетическое воспитание — целенаправленное взаимодействие воспитателей и воспитанников, способствующее выработке и совершенствованию в подрастающем человеке способности воспринимать, правильно понимать, ценить и создавать прекрасное в жизни и искусстве, активно участвовать в творчестве, созидании по законам красоты;

Этическое воспитание — целенаправленное взаимодействие воспитателей и воспитанников, имеющее своей целью выработку у последних правил хорошего тона, формирование культуры поведения и отношений.

Воспитанность — уровень развития личности, проявляющийся в согласованности между знаниями, убеждениями, поведением и характеризующийся степенью оформленности общественно значимых качеств.

Воспитательная работа — целенаправленная деятельность по организации жизнедеятельности взрослых и детей, ставящая своей целью создание условий для полноценного развития личности. Через воспитательную работу реализуется воспитательный процесс.

Воспитательная система образовательного учреждения — совокупность взаимосвязанных компонентов (воспитательные цели, люди, их реализующие, их деятельность и общение, отношения, жизненное пространство), составляющая целостную социально-педагогическую структуру образовательного учреждения и выступающая мощным и постоянно действующим фактором воспитания.

Гипотеза — основание, предположение, выдвигаемое с целью объяснения причин, свойств и существования явлений действительности. Формулировка гипотезы в педагогических исследованиях, как правило, направлена на определение условий протекания тех или иных педагогических процессов и явлений.

Готовность ребенка к школе — комплексное понятие, в состав которого входят два блока. В первый блок (общая готовность) включают физиологическую зрелость детского организма, социально-личностную и интеллектуально-речевую готовность. Вторым блоком (специальная готовность) составляют предпосылки учебной деятельности и готовность к усвоению письма, счета и чтения как основных предметов в начальной школе.

Гражданственность — нравственное качество личности, определяющее сознательное и активное выполнение гражданских обязанностей и долга перед государством, обществом, народом; разумное использование своих гражданских прав, точное соблюдение и уважение законов страны.

Гуманизация воспитания и обучения — реализация в процессе построения отношений между педагогом и воспитанником принципов мировоззрения, в основе которого лежит уважение к людям, забота о

них; постановка в центр педагогического внимания интересов и проблем ребенка; формирование у детей отношения к человеческой личности как высшей ценности в мире.

Задача педагогическая — задание, формулируемое педагогом и направленное на формирование определенных позитивных свойств личности воспитанника или группы воспитанников. Подразделяются на собственно педагогические задачи и функционально-педагогические. Первые связаны с изменением личности воспитанника, переводом ее из одного состояния в другое, более высокое по уровню воспитанности, обученностиTM, развитости; вторые (функционально- педагогические) — связаны с выбором форм, методов и средств реализации первых, собственно педагогических задач.

Занятие — форма организации обучения, осуществляемая под руководством педагога в точно установленное время, с постоянным составом детей, в ходе которой решаются дидактические задачи, вытекающие из целей обучения.

Игра:

— предметная — детская игра с окружающими предметами, в которой ребенок учится использовать их по прямому назначению;

— ролевая — совместная групповая игра, в которой дети берут на себя различные социальные роли (матери, отца, воспитателя, врача, ребенка, ученика и т.п.) в специально создаваемых ими сюжетных условиях;

— символическая — игра, в которой реальность воспроизводится в виде символов, знаков, а действия выполняются в абстрактной, символической форме;

— сюжетная — игра, в которой ребенок воспроизводит сюжеты из реальной жизни людей, рассказов, сказок и т.п.

Инварианты педагогические — педагогические истины, не подлежащие пересмотру.

Инновация педагогическая (нововведение):

1) целенаправленное изменение, вносящее в образовательную среду стабильные элементы (новшества), улучшающие характеристики отдельных частей, компонентов и самой образовательной системы в целом;

2) процесс освоения новшества (нового средства, метода, методики, технологии, программы и т.п.);

3) поиск идеальных методик и программ, их внедрение в

образовательный процесс и их творческое переосмысление.

Исследовательский метод обучения — организация поисковой, познавательной деятельности учащихся путем постановки педагогом познавательных и практических задач, требующих самостоятельного творческого решения.

Качество образования — комплексная характеристика образования, выражающая степень его соответствия федеральным государственным образовательным стандартам и федеральным государственным требованиям (образовательным стандартам и требованиям, устанавливаемым университетами) и (или) потребностям заказчика образовательных услуг, социальным и личностным ожиданиям человека.

Когнитивное развитие — процесс формирования и развития когнитивной сферы человека, в частности его восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления и речи.

Коллектив детский воспитательный — созданная система коллективистически, высоконравственно и эстетически воспитывающих общественных отношений, деятельности и общения в детской среде, способствующая формированию личности и развитию индивидуальности.

Коллективизм:

1) способность человека активно откликаться на нужды других людей, жить общественными интересами;

2) принцип воспитания, утверждающий приоритет интересов коллектива над устремлениями индивида. Способствует формированию в человеке идеалов братства, взаимопомощи, уважения к другим людям.

Коллективное творческое дело (КТД) — организуется таким образом, чтобы предложенная воспитателем идея оказалась воспринятой детским коллективом как собственная; чтобы деятельность детей имела практическую направленность на благо собственного или другого коллективов, других людей — имела гуманистическую и альтруистскую цель; чтобы все члены коллектива, на добровольных началах, с интересом и желанием включаясь в реализацию дела, могли раскрыть свои творческие возможности.

Этапы КТД: принятие идеи, выделение совета дела, творческое коллективное выполнение, коллективный анализ и оценка, принятие идеи нового дела.

Коммуникация (общение) невербальная — передача информации другому человеку или группе лиц без использования речи. Виды невербальной коммуникации: кинесика (совокупность телодвижений, жестов, мимики, пантомимики, манеры одеваться, причесываться и т.п.); проксемика (место и время общения); пара- и экстралингвистика (тональность, тембр голоса, громкость и быстрота речи, паузы); визуальное общение (контакт глазами) и такесика (прикосновение).

Компетентность педагогическая — владение педагогом необходимой суммой знаний, умений и навыков, определяющих сформированность его педагогической деятельности, педагогического общения и личности учителя как носителя определенных ценностей, идеалов и педагогического сознания.

Консилиум педагогический — совещание, консультация педагогов с целью более глубокого изучения успеваемости и поведения обучающихся и воспитанников и выработки правильного пути дальнейшей работы с ними по устранению обнаруженных недостатков в их обучении, развитии и воспитании.

Конспект занятия содержит формулировку темы, задачи занятия, этапы занятия, оборудование, задания для воспитанников на каждом из этапов, алгоритмы выполнения заданий, фрагменты речи педагога или полный текст нового материала.

Креативность (от англ. creativity) — уровень творческой одаренности, способности к творчеству, составляющий относительно устойчивую характеристику личности-

Кризисы возрастные (от греч. crisis — поворотный пункт) — условное наименование переходных этапов от одного возрастного периода к другому. Особенностью кризисных периодов является то, что часть детей в это время становятся трудновоспитуемыми, вступают в острые конфликты с окружающими, испытывают тяжелые переживания, у школьников снижаются успеваемость, работоспособность, интерес к учебным занятиям. Возрастные кризисы являются нормальными процессами, необходимыми для поступательного развития личности.

Критерий - признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация чего-либо; мера суждения, оценки какого-либо явления.

Культура:

— общения — система знаний, умений и навыков адекватного поведения в различных ситуациях общения;

— поведения — соблюдение основных требований и правил человеческого общежития, умение находить правильный тон в общении с окружающими;

— речи — степень совершенства устной и письменной речи, характеризующаяся соблюдением ее нормативности, выразительности, лексическим богатством, манерой вежливого обращения к собеседникам и умением уважительно отвечать им;

— самообразования (самообразовательная культура) — высокий уровень развития и совершенства всех компонентов самообразования. Потребность в самообразовании является характерным качеством развитой личности, необходимым элементом ее духовной жизни;

— физическая — уровень сформированности правильного отношения человека к своему здоровью и физическому состоянию, обусловленный образом жизни, системой сохранения здоровья и физкультурно- спортивной деятельностью, знанием о единстве гармонии тела и духа, о развитии духовных и физических сил.

Культурная среда ребенка — среда обучения и жизнедеятельности ребенка, формируемая культурными компонентами содержания всех учебных курсов предметов; культурой собственной активной учебной и самообразовательной деятельности; мультикультурным пространством учебного заведения; культурой общения детей и взрослых, детско-подростковых объединений, культурой среды дополнительного образования.

Мастерство педагогическое — высокий уровень овладения педагогической деятельностью; комплекс специальных знаний, умений и навыков, профессионально важных качеств личности, позволяющих педагогу эффективно управлять учебно-познавательной деятельностью учащихся и осуществлять целенаправленное педагогическое воздействие и взаимодействие.

Ментальное» (менталитет) — устойчивая настроенность внутреннего мира людей, сплачивающая их в социальные и исторические общности; совокупность установок и предрасположенностей людей к определенному типу мышления и действия.

Метод — совокупность относительно однородных приемов, операций практического или теоретического освоения

действительности, подчиненных решению конкретной задачи:

— **анализа документов** — исследование результатов деятельности в сфере образования, проводимое на основе анализа планов различного характера и назначения, программ, учебно-методических материалов, материалов аттестации, лицензирования и аккредитации и т.п.;

— **беседы** — получение словесной информации о человеке, коллективе, группе, как от самого предмета исследования, так и от окружающих его людей;

— **изучения продуктов творчества** — диагностика психических особенностей человека путем включения в стандартизированную творческую деятельность;

— **наблюдения** — целенаправленная, систематическая фиксация специфики протекания тех или иных педагогических явлений, проявлений в них личности, коллектива, группы людей, получаемых результатов;

— **проб и ошибок** — один из видов обучения, при котором умения и навыки приобретаются в результате многократного повторения связанных с ними движений и устранения допускаемых ошибок;

— **проектов** — система обучения, в которой знания и умения дети приобретают в процессе планирования и выполнения постепенно усложняющихся практических заданий — проектов;

— **тестирования** — исследование личности путем диагностики ее психических состояний, функций на основе выполнения какого-либо стандартизованного задания.

Методы воспитания — общественно обусловленные способы педагогического целесообразного взаимодействия между взрослыми и детьми, способствующие организации детской жизни, деятельности, отношений, общения, стимулирующие их активность и регулирующие поведение. Выбор методов воспитания зависит: от цели воспитания; ведущего типа деятельности; содержания и закономерностей воспитания; конкретных задач и условий их решения; возрастных, индивидуальных и половых особенностей воспитанников; воспитанности (воспитуемости), мотивации поведения.

Методы контроля и самоконтроля — пути получения информации об эффективности воспитательных воздействий. К ним относятся: педагогическое наблюдение, беседа, педагогический консилиум, опрос, анализ результатов деятельности воспитанников,

создание контрольных ситуаций, психодиагностика, тренинги.

Методы обучения — система последовательных, взаимосвязанных действий педагога и обучающихся, обеспечивающих усвоение содержания образования, развитие умственных сил и способностей обучающихся, овладение ими средствами самообразования и самообучения. Метод обучения характеризуется тремя признаками: обозначает цель обучения, способ усвоения и характер взаимодействия субъектов обучения.

Методы организации деятельности и опыта поведения — пути выделения, закрепления и формирования в опыте детей положительных способов и форм поведения и нравственной мотивации. Осуществляются посредством поручений, упражнений, создания воспитывающей ситуации, КТД (коллективное творческое дело).

Методы самовоспитания — методы, направленные на сознательное изменение человеком своей личности в соответствии с требованиями общества и личного плана развития. К данной группе методов относятся: самонаблюдение, самоанализ, самоприказ, самоотчет, самоодобрение (поощрение), самоосуждение (наказание).

Методы самостоятельной работы — методы стимулирования и мотивации интереса к учению (создание эмоциональных нравственных переживаний, ситуаций новизны, неожиданности, актуальности; познавательные игры; театрализации и драматизации; дискуссии, анализ жизненных ситуаций; создание ситуации успеха в учении); методы стимулирования долга и ответственности (разъяснение личностной и общественной значимости учения; требования, поощрения и наказания).

Методы стимулирования деятельности и поведения — пути побуждения воспитанников к улучшению своего поведения, развития у них положительной мотивации поведения:

— «взрыв» — заключается в том, что конфликт с воспитанником доводится до последнего предела, когда единственной возможностью разрядить ситуацию является какая-либо резкая и неожиданная мера, способная «взорвать», преодолеть ложную позицию воспитанника;

— метод естественных последствий — заключается в том, что воспитаннику предлагается ликвидировать последствия проступка, причем предъявляемые требования для обеих сторон являются вполне очевидными и справедливыми (насорил — убери, сломал — почини и т.п.);

— наказание — торможение негативных проявлений личности с помощью отрицательной оценки ее поступков, порождение чувства вины и раскаяния;

— поощрение — стимулирование положительных проявлений личности с помощью высокой оценки ее поступков, порождение чувства удовольствия и радости от сознания признания усилий и стараний личности;

— принуждение — педагогическое воздействие, основанное на активном проявлении воли воспитателя в отношении воспитанников, не обладающих достаточной сознательностью и игнорирующих нормы общественного поведения;

— требование — педагогическое воздействие на сознание воспитанника с целью вызвать, стимулировать или затормозить отдельные виды его деятельности. Требование бывает непосредственным — прямым (приказ, запрет, указание), косвенным (совет, просьба, намек, условие) и опосредованным, выраженным через актив (инициативную группу) и общественное мнение.

Методы формирования сознания — методы воспитания, направленные на формирование правильных понятий, оценок, суждений, мировоззрения:

— анализ воспитывающих ситуаций — способ показа и анализа путей преодоления моральных противоречий, возникающих в тех или иных ситуациях и конфликтах, или создания самой ситуации, в которую включается воспитанник, когда ему необходимо реально сделать нравственный выбор и совершить соответствующие поступки;

— беседа — вопросно-ответный способ привлечения воспитанников к обсуждению и анализу поступков и выработки нравственных оценок;

— дискуссия — коллективное обсуждение какой-либо проблемы или круга вопросов с целью нахождения правильного ответа;

— диспут — спор, путь мобилизации активности воспитанников для выработки правильных суждений и установок; способ обучения борьбе против ошибочных представлений и понятий, умению вести полемику, защищать свои взгляды, убеждать в них других людей;

— конференция (пед.) — коллективное обсуждение книг, спектаклей, фильмов с целью выделения нравственных норм, декларированных в произведении, и формирования определенного к ним отношения;

— лекция — последовательное изложение системы нравственных идей и их доказательства и иллюстрирования;

— пример — метод формирования сознания человека, заключающийся в том, чтобы на конкретных убедительных образцах проиллюстрировать личностный идеал и предъявить образец готовой программы поведения и деятельности. Построен на склонности детей к подражанию;

— рассказ (как метод формирования сознания воспитанников) — небольшое по объему связное изложение (в повествовательной или описательной форме) событий, содержащих иллюстрацию или анализ тех или иных нравственных понятий и оценок.

Моделирование педагогическое — построение копий, моделей педагогических материалов, явлений и процессов. Используется для схематического изображения исследуемых педагогических систем.

Мониторинг в образовании — постоянное наблюдение за каким-либо процессом в образовании с целью выявления его соответствия желаемому результату или первоначальным предположениям.

Мотив (от лат. moveo — приводить в движение, толкать) — субъективная причина (осознанная или неосознанная) того или иного поведения, действия человека; психическое явление, непосредственно побуждающее человека к выбору того или иного способа действия и его осуществлению. В качестве мотива могут выступать инстинкты, влечения.

Мотивационная среда — совокупность условий, определяющих направленность и величину усилий, прилагаемых для достижения целей деятельности. В зависимости от характера мотивационной среды у участников вырабатываются так называемые инициативная, исполнительская, потребительская, отсутствующая линии поведения.

Мотивация — вся совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведения.

Мотивировка — сознательное объяснение человеком причин своих действий. Мотивировка может не совпадать с истинным мотивом, особенно тогда, когда, совершив неблагоприятный поступок, человек не хочет потерять уважение окружающих.

Мышление — познавательная деятельность личности, характеризующаяся обобщенным и опосредованным отражением

действительности:

— педагогическое — определенное видение и понимание педагогом ученика, самого себя, окружающего мира, выступающее основанием для вычленения и решения задач в педагогическом взаимодействии;

— практическое — вид мышления, связанный с постановкой целей, выработкой планов, проектов в непосредственной практической деятельности и часто развертывающийся в условиях дефицита времени;

— практическое педагогическое — анализ конкретных педагогических ситуаций с использованием теоретических закономерностей развития педагогического взаимодействия и принятие на основе этого реального педагогического решения, которое воплощается;

— синкретическое (от греч. *synkretismos* — соединение) — детское и примитивное мышление, в котором недифференцированно связываются самые разные представления;

— педагога диагностическое — анализ отдельных черт ребенка и связывание их воедино с учетом прогнозирования развития личности.

Наблюдательность — способность человека концентрировать внимание на том или ином объекте, замечать и воспринимать существенные, характерные, а также малозаметные свойства явлений и предметов.

Навык — действие, доведенное до автоматизма; формируется путем многократного повторения.

Направленность личности — совокупность устойчивых, не зависящих от сложившейся ситуации мотивов, ориентирующих поведение и деятельность личности. Направленность личности характеризуется ее интересами, склонностями, убеждениями, идеалами, в которых выражается мировоззрение человека. Формируется путем воспитания.

Направленность педагогическая — стремление личности стать, быть и оставаться педагогом, помогающее ей преодолевать препятствия и трудности в своей работе.

Настойчивость — волевое качество личности, направленное на то, чтобы неуклонно, решительно, вопреки трудностям и препятствиям, добиваться осуществления цели. Нецелесообразная, бессмысленная настойчивость превращается в упрямство.

Нравственность:

1) особая форма общественного сознания и вид общественных отношений, один из основных способов регуляции действий человека в обществе с помощью норм. В отличие от простых норм или традиций нравственные нормы получают обоснование в виде идеалов добра и зла, должного, справедливости и т.д.;

2) система внутренних прав человека, основанная на гуманистических ценностях доброты, справедливости, порядочности, сочувствия, готовности прийти на помощь.

Образование — общественно значимое благо, под которым понимается целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, семьи, общества, государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенций, определенных объема и сложности.

Образованность — качество развившейся личности, усвоившей опыт, с помощью которого она становится способной ориентироваться в окружающей среде, приспосабливаться к ней, охранять и обогащать ее, приобретать о ней новые знания и посредством этого непрерывно совершенствовать себя.

Образовательная деятельность — целенаправленные последовательные действия, осуществляемые уполномоченным юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем по организации и осуществлению образовательного процесса (обучения) с целью реализации образовательных программ, программ профессионального обучения, а также предоставлению дополнительных образовательных услуг.

Образовательная программа — комплекс требований, определяющих основные характеристики (объем, содержание, планируемые результаты), а также организационно-педагогические условия получения образования определенного уровня и (или) направленности.

Образовательный процесс — педагогически обоснованный процесс обучения, воспитания и развития, организуемый субъектом образовательной деятельности, реализующим образовательную программу (оказывающим образовательные услуги).

Обучаемость — индивидуальные показатели скорости и качества усвоения человеком знаний, умений и навыков в процессе обучения.

Обучение — целенаправленный процесс организации учебной деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками, компетенциями, приобретению опыта деятельности, развитию способностей.

Обученность — результат обучения (организованного или стихийного), включающий как наличный, имеющийся к сегодняшнему дню запас знаний, так и сложившиеся способы и приемы их приобретения.

Общение — взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними познавательной или эмоциональной информацией, опытом, знаниями, умениями, навыками. Общение является необходимым условием развития и формирования личностей и групп.

Общение педагогическое - профессиональное общение педагога с детьми в целостном педагогическом процессе, развивающееся в двух направлениях: организация отношений с учащимися и управление общением в детском коллективе.

Общительность — черта характера, выражающая потребность и способность личности к общению с другими людьми, установлению с ними взаимопонимания.

Объект исследования — педагогическое пространство, область, в рамках которой находится (содержится) то, что будет изучаться.

Одаренность:

1) качественно своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешное выполнение деятельности;

2) общие способности или общие моменты способностей, обуславливающие широту возможностей человека, уровень и своеобразие его деятельности;

3) умственный потенциал, или интеллект, целостная индивидуальная характеристика познавательных возможностей и способностей к учению;

4) совокупность задатков, природных данных, характеристика степени выраженности и своеобразия природных предпосылок способностей;

5) талантливость;

6) наличие внутренних условий для выдающихся достижений в деятельности.

Одаренные дети — дети, обнаруживающие общую или

специальную одаренность (к музыке, рисованию, технике и т.д.). Одаренность принято диагностировать по темпу умственного развития степени опережения ребенком при прочих равных условиях своих ровесников (на этом основаны тесты умственной одаренности и коэффициент интеллектуальности IQ).

Опорный сигнал — средство наглядности (схема, рисунок, чертеж, криптограмма), содержащее необходимую для долговременного запоминания учебную информацию, оформленную по правилам мнемоники (искусства запоминания).

Оптимальность — достижение наилучшего результата в данных условиях при минимальных затратах времени и усилий участников.

Опыт педагогический — творческое, активное освоение и реализация педагогом в практике законов и принципов педагогики с учетом конкретных условий, особенностей детей, детского коллектива и собственной личности.

Ответственность — способность личности контролировать свою деятельность в соответствии с принятыми в обществе или коллективе социальными, нравственными и правовыми нормами и правилами, чувством долга.

Отношения межличностные — субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми. Проявляются в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения.

Педагогика (греч. paidagogike teachne, букв. — «детоводческое» мастерство, от pais, род. падеж от paídos — дитя, ребенок, и ago — веду) — отрасль науки, раскрывающая сущность, закономерности образования, роль образовательных процессов в развитии личности, разрабатывающая практические пути и способы повышения их результативности.

Педагогика сотрудничества — направление в отечественной педагогике, в котором во 2-й половине XX в. стали возрождаться прогрессивные гуманистические идеи. Основными положениями педагогики сотрудничества являются: отношения сотрудничества и взаимодействия с воспитанниками; учение без принуждения; идеи трудной цели, опоры, свободного выбора, опережения, крупных блоков, самоанализа и самооценки, создания высокого интеллектуального фона, личностного подхода.

Педагогическая диагностика — совокупность приемов контроля и оценки, направленных на решение задач оптимизации

образовательного процесса, дифференциации воспитанников, а также совершенствования образовательных программ и методов педагогического воздействия.

Педагогическая ситуация — совокупность условий и обстоятельств, специально задаваемых педагогом или возникающих спонтанно в педагогическом процессе.

Педагогический процесс — целостный учебно-воспитательный процесс в единстве и взаимосвязи воспитания и обучения, характеризующийся совместной деятельностью, сотрудничеством и сотворчеством его субъектов, способствующий наиболее полному развитию и самореализации личности воспитанника.

Поведение — система взаимосвязанных рефлексивных и сознательных действий (физических и психических), осуществляемых человеком при достижении определенной цели, реализации определенной функции в процессе его взаимодействия со средой. Выделяют три типа поведения (психологический аспект):

инстинктивное, навыки и разумное.

Подражание — вид обучения, осознанное или неосознанное следование примеру, образцу действия, манере поведения, общения и т.д.

Познание — обусловленный развитием общественно-исторической практики процесс отражения и воспроизведения действительности в мышлении человека, результатом которого является новое знание о мире. Специально организованное познание составляет сущность учебно-воспитательного процесса.

Потребности — нужда в чем-либо объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития человеческой личности, общества в целом. Потребности делятся на биологические и социальные, которые зависят от уровня экономики и культуры. Воспитание потребностей является одной из центральных задач формирования личности.

Прием — элемент метода, его составная часть, отдельный шаг в реализации метода.

Примерная образовательная программа — учебно-методическая документация, определяющая объем и содержание образования, структурированные по учебным курсам, предметам, дисциплинам (модулям), соответствующие требования к условиям образовательного процесса и планируемые результаты освоения программы.

Принципы целостного педагогического процесса — исходные положения, определяющие содержание, формы, методы, средства и характер взаимодействия в целостном педагогическом процессе;

руководящие идеи, нормативные требования к его организации и проведению (доступность; индивидуальный подход; коллективный характер воспитания и обучения в сочетании с развитием индивидуальных особенностей личности каждого ребенка; наглядность; научность; культуросообразность; природосообразность; сотрудничество; прочность, осознанность и действенность результатов воспитания и обучения; связь теории с практикой; систематичность и последовательность; сознательность, активность, самостоятельность; уважение к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему).

Проблема педагогического исследования — вопрос, который возникает в процессе изучения педагогических процессов и явлений и на который надо ответить.

Проблемная ситуация (от греч. *problema* — задача, задание и лат. *situatio* — положение) — соотношение обстоятельств и условий, в которых разворачивается деятельность человека или группы, содержащее противоречие и не имеющее однозначного решения.

Прогнозирование — познавательная деятельность педагога, направленная на раскрытие черт и особенностей процессов будущего развития личности воспитанника и ожидаемых от них следствий, предсказание пути и условий осуществления предвидения.

Процесс воспитания — процесс педагогического взаимодействия, в котором в соответствии с требованиями самой личности и общества возникает организованное воспитательное влияние, имеющее своей целью формирование личности, организацию и стимулирование активной деятельности воспитуемых по овладению ими социальным и духовным опытом, ценностями и отношениями.

Психологический климат — межличностные отношения, типичные для трудового или учебного коллектива, которые определяют его основное настроение.

Психология педагогическая (от греч. *país* (*paidos*) — дитя и *ago* веду, воспитываю) — отрасль психологии, изучающая психологические проблемы обучения и воспитания детей и психологические основы педагогической деятельности учителей, воспитателей, родителей, педагогических коллективов.

Развитие личности — процесс закономерного изменения личности в результате ее социализации.

Ранжирование — расположение в определенной последовательности (убывания или нарастания) показателей, зафиксированных в ходе педагогического исследования; определение места (рейтинга) в этом ряду изучаемых объектов.

Результат образовательного процесса — изменения в знаниях, способностях, отношениях, целостных ориентациях, физическом состоянии воспитанников.

Рефлексия педагогическая — способность педагога дать себе и своим поступкам объективную оценку, понять, как его воспринимают дети, другие люди, прежде всего те, с кем педагог взаимодействует в процессе педагогического общения.

Самоанализ педагогической деятельности — изучение педагогом состояния, результатов своей учебно-воспитательной работы, установление причинно-следственных взаимосвязей между элементами педагогических явлений, определение путей дальнейшего совершенствования обучения и воспитания учащихся.

Самообразование — образование, приобретаемое вне учебных заведений, путем самостоятельной работы.

Самооценка — оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. Самооценка бывает актуальной (как личность видит и оценивает себя в настоящее время), ретроспективной (как личность видит и оценивает себя по отношению к предыдущим этапам жизни), идеальной (каким бы хотел видеть себя человек, его эталонные представления о себе), рефлексивной (как, с точки зрения человека, его оценивают окружающие).

Самореализация личности — наиболее полное выявление личностью своих индивидуальных и профессиональных возможностей.

Семинар (от лат. *seminarium* — рассадник) — вид групповых занятий по какой-либо научной, учебной и другой проблеме, обсуждение участниками заранее подготовленных сообщений, докладов и т.п.

Сензитивность (от лат. *sensus* — чувство, ощущение) — характерологическая особенность человека, проявляющаяся в повышенной чувствительности к происходящим событиям.

Сензитивность возрастная — способность человека в определенные возрастные периоды оптимально, быстро овладевать теми или иными видами деятельности, психической активности (обучение речи, иностранному языку и т.д.). Сензитивные периоды развития — периоды повышенной восприимчивости ребенка к определенному рода влияниям внешней среды.

Система образования — совокупность взаимодействующих преемственных образовательных программ и государственных образовательных стандартов различного уровня и направленности; сети реализующих их образовательных учреждений, различных по организационно-правовым формам, типам, видам; система органов управления образованием и подведомственных им учреждений, предприятий и организаций.

Система педагогическая — совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания организованного, целенаправленного педагогического влияния на формирование личности с заданными качествами.

Склонность — устойчивая расположенность к определенной деятельности, стремление ею заниматься. Раннее выявление склонностей у детей, создание условий для их развития — задача любого образовательного учреждения.

Содержание образования — совокупность систематизированных знаний, умений и навыков, взглядов и убеждений, отражающая определенный уровень развития познавательных сил и практической подготовки.

Сознание педагогическое — совокупность знаний и ценностных установок педагога, определяющая характер всей его педагогической деятельности и отношения к профессии и детям.

Социометрический статус — положение человека в системе внутригрупповых межличностных отношений, определенное при помощи социометрического теста.

Социометрический тест — методика выявления, наглядно-графического изображения и индексного представления межличностных отношений в малой группе.

Способности — индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности. Уровень и степень развития способностей выражают понятия таланта и гениальности.

Среда воспитания — совокупность природных и социально-бытовых условий, в которых протекает жизнедеятельность ребенка и становление его как личности. Включает в себя среду группы, детского сада, класса, школы, семьи. Виды организации среды воспитания: стихийная, авторитарная и оптимальная, при которой общие правила коллективной жизни и окружения не ограничивают развития у детей самостоятельности и творчества.

Среда педагогическая — специально, сообразно с педагогическими целями, созданная система условий организации жизнедеятельности детей, направленная на формирование их отношений к миру, людям и друг к другу.

Средства обучения — материальные объекты и предметы естественной природы, а также искусственно созданные человеком, используемые в учебно-воспитательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и учащихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

Статус личности — понятие, обозначающее положение человека в системе межличностных отношений и меру его психологического влияния на членов группы.

Стиль педагогического общения — совокупность индивидуальных особенностей, способов и характера осуществления педагогического взаимодействия.

Структура педагогического процесса — совокупность составляющих его частей, соответствующих компонентам педагогической системы. Компоненты: целевой, содержательный, операционно-деятельностный, оценочно-результативный.

Структура занятия — совокупность элементов занятия, обеспечивающих его целостность и сохранение основных характеристик при различных вариантах сочетания.

Субъект (от лат. *subjectum* — подлежащее) — носитель предметно-практической активности и познания, осуществляющий изменение в других людях и в себе самом. Субъектность человека проявляется в его жизнедеятельности, общении, самосознании.

Творчество педагогическое — выработка и воплощение педагогом в постоянно меняющихся условиях учебно-воспитательного процесса, в общении с детьми оптимальных и нестандартных педагогических решений.

Темперамент (от лат. *temperamentum* — надлежащее соотношение частей, соразмерность) — совокупность устойчивых индивидуальных особенностей, характеризующих динамику психической деятельности человека: интенсивность, скорость, темп и ритм протекания психических процессов и состояний.

Теория воспитания — раздел педагогики, раскрывающий сущность, закономерности, движущие силы воспитания, его основные структурные элементы и методику.

Теория образования — комплексное аргументированное учение о феномене образования, его роли в жизни общества, закономерностях развития и путях повышения его эффективности.

Тест (от англ. *test* — испытание, проверка) — стандартизованный метод исследования, предназначенный для точных количественных и определенных качественных оценок индивидуально-психологических особенностей и поведения человека путем сравнения этих оценок с некоторыми, заранее заданными стандартами — нормами теста.

Тестирование — метод диагностического контроля знаний, навыков и умений тестируемых.

Техника педагогическая — комплекс общепедагогических и психологических умений педагога, обеспечивающих владение им собственным психофизиологическим состоянием, настроением, эмоциями, телом, речью и организацию педагогически целесообразного общения.

Технология активного обучения — такая организация учебного процесса, при которой невозможно неучастие в познавательном процессе: либо каждый учащийся имеет определенное ролевое задание, в котором он должен публично отчитаться, либо от его деятельности зависит качество выполнения поставленной перед группой познавательной задачи.

Технология обучения — комплексная интегративная система, включающая упорядоченное множество операций и действий, обеспечивающих педагогическое целеопределение, содержательные информационно-предметные и процессуальные аспекты, направленные на усвоение знаний, приобретение профессиональных умений и формирование личностных качеств обучаемых, заданных целями обучения.

Тип образовательного учреждения — группа образовательных учреждений, имеющих общую специфику. Определяется реализуемыми основными и (или) дополнительными

образовательными программами.

Толерантность (от лат. *tolerantia* — терпение) — отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию; способность человека противостоять разного рода жизненным трудностям без утраты психологической адаптации. В основе толерантности лежит способность человека адекватно оценивать реальную ситуацию, с одной стороны, и возможность предвидеть выход из ситуации — с другой.

Тревожность — повышенная склонность человека испытывать беспокойство, тревогу в самых разных ситуациях.

Тренинг — форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

Трудновоспитуемость — сознательное или бессознательное сопротивление ребенка целенаправленному педагогическому воздействию, вызванное самыми разными причинами.

Убеждение:

1) метод воспитания, представляющий интеллектуально-эмоциональное воздействие на сознание, чувства, волю воспитанников, основанное на логике, доказательствах, с целью выработки у них собственных взглядов и нравственных критериев. В отличие от внушения убеждение основано на осмысленном принятии человеком каких-либо сведений или идей, на их анализе и оценке;

2) осознанная потребность личности, побуждающая ее действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями, взглядами;

3) процесс и результат обретения человеком уверенности в правильности собственных суждений и выводов, подтверждаемый им самим ссылками на соответствующие факты и аргументы.

Умение — подготовленность к практическим и теоретическим действиям, выполняемым быстро, точно, сознательно, на основе усвоенных знаний и жизненного опыта.

Умения педагогические — совокупность практических действий на основе осмысления цели, принципов, условий, средств, форм и методов организации работы с детьми; различают три группы умений: связанные с постановкой задач и организацией ситуации; с применением приемов воздействия и взаимодействия, с использованием педагогического самоанализа.

Упражнение — повторное выполнение действия с целью его усвоения.

Уровень притязания:

1) установка личности на определенный статус, успех, результат деятельности, находящаяся в зависимости от уровня самооценки личности;

2) степень сложности задач, выбираемых человеком; уровень трудности целей, на достижение которых претендует индивид;

3) желаемый уровень самооценки личности (уровень «Я»).

Уровень развития — совокупность способностей, знаний, умений и навыков, имеющих у данного человека в сравнении с достаточно большой, представительной группой других людей или самим собой в иной период жизни.

Усвоение — овладение человеком в процессе обучения действиями, понятиями, формами поведения, выработанными обществом.

Устойчивость психическая — способность психики сохранять высокую функциональную активность в сложных, в том числе и стрессовых, ситуациях.

Учебная деятельность — процесс приобретения человеком новых знаний, умений и навыков или изменения старых; деятельность по решению учебных задач.

Учебные развивающие задачи — конкретные задачи, направленные на выработку интеллектуальных умений.

Учение — особым образом организованное познание; познавательная деятельность обучаемых, направленная на овладение суммой знаний, умений и навыков, способов учебной деятельности.

Характер (от греч. *charakter* — печать, чеканка) — совокупность устойчивых психических черт личности, обуславливающая его отношение к окружающему миру, другим людям, самому себе, выражающая индивидуальное своеобразие личности и проявляющаяся в стиле деятельности и общении.

Харизма (от греч. *charis* — подарок) — наделенность личности свойствами, вызывающими преклонение перед ней и безоговорочную веру в ее возможности.

Целесообразность педагогическая — мера педагогического вмешательства, разумная достаточность. Предоставление самостоятельности и возможностей для самовыражения самому

воспитаннику.

Цель:

— образования — формирование у обучаемого знаний, навыков и умений, приобщения человека к культуре, подготовка его к труду;

— воспитания — теоретическое обобщение и выражение потребностей общества в определенном типе личности, идеальных требований к ее сущности, индивидуальности, свойствам и качествам, умственному, физическому, нравственному, эстетическому развитию и отношению к жизни;

— педагогическая — результат взаимодействия педагога и учащегося, формируемый в сознании педагога в виде обобщенных мысленных представлений, в соответствии с которыми затем отбираются и соотносятся между собой все остальные компоненты педагогического процесса;

— педагогического исследования — выявление причинно-следственных связей и закономерностей в педагогических явлениях и разработка на их основе теорий и методик.

Я-концепция — система представлений человека о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991
2. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах Республики Узбекистан: учебное пособие. – Т., 2004.
3. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ст-тов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. –Физ. культура // Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: «Академия», 2002.

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ». ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	5
1.1. Введение в дисциплину. Цели и задачи предмета.....	5
1.2. История развития дисциплины «Физическое воспитание в дошкольном образовании» и ее связь с другими видами образования	28
ГЛАВА 2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ...	47
2.1. Средства физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях.....	47
2.1.1 Характеристики физических упражнений.....	55
2.2. Цель, задачи, общеметодические принципы физического воспитания дошкольников	67
2.3. Единство обучения воспитания и развития в процессе физического воспитания. Дидактические принципы.	69
2.4. Методы физического воспитания детей общие понятия о методах в физическом воспитании.....	77
ГЛАВА 3. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТАНОВЛЕНИИ РЕБЕНКА	91
3.1 Физическое воспитание – «это руководство физическим развитием людей в соответствии с социальными требованиями общества»	91
3.2. Гармоническое и всестороннее развитие функций организма .	95
3.3 Проблемы развития личности дошкольника через средства физического воспитания.....	104
3.4. Программа по физическому воспитанию дошкольников. Общее положение.....	117
3.4.1. Применение государственной учебной программы ДОУ	117
ГЛАВА 4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА	138
4.1 Возрастные особенности развития детского организма	138

4.2. Особенности развития детей раннего и дошкольного возраста	139
4.3. Тенденции развития физической подготовленности дошкольников	149
4.4 Развитие двигательных навыков.....	156
4.5. Закономерности формирования двигательных действий	178
4.6 Формирование двигательных умений и навыков	192
4.7. Физические упражнения в подготовке дошкольников	204
ГЛОССАРИЙ	210
Литература.....	235

УДК 372.363(075.8)
ББК Ч410.055я7
М19

Мурадов Ф.М.

**«Физическое воспитание
в дошкольном образовании»**

Учебное пособие.

Bosishga ruxsat etildi 1,03.2021.
Qog'oz bichimi 60x80 1/16. Times garniturasini. Ofset bosma.
Ofset qog'ozini. Shartli bosma tabog'i 16,1. Hisob nashr varag'i 16.4.
Adadi 50 nusxa.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
111709 Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy.