

В. 435405

74

С506

**Е. А. Смирнов**

**Теория и методика  
физического воспитания  
детей дошкольного возраста**

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический  
университет им. К. Д. Ушинского»

**Е. А. СМИРНОВ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебное пособие

Ярославль  
2020

**Б**ИБЛИОТЕКА  
**Я**РОСЛАВСКОГО  
**П**ЕДУНИВЕРСИТЕТА

B. 435405

УДК 373.2; 373.1  
ББК 74.10Я431  
С 506

Печатается по решению  
редакционно-издательского  
совета ЯГПУ им. К. Д. Ушинского

9769

Рецензент:

доктор педагогических наук, профессор,  
директор Института педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»  
Н. В. Иванова

доктор педагогических наук, профессор,  
декан факультета физической культуры  
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный  
педагогический университет им. К. Д. Ушинского»  
С. Ф. Бурухин

**Смирнов, Е. А.**

С 50 Теория и методика физического воспитания детей дошкольного  
возраста : учебное пособие / Е. А. Смирнов. – Ярославль :  
РИО ЯГПУ, 2020. – 211 с.  
ISBN 978-5-00089-417-0

Материал, представленный в пособии, поможет студентам направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Дошкольное образование» в изучение научно-теоретических основ организации и руководства физическим воспитанием дошкольников, создания здоровьесберегающего пространства дошкольного образовательного учреждения и обеспечения оптимального уровня развития двигательной активности ребенка.

Учебное пособие является частью общего теоретического материала по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» для студентов, специализирующихся в области «Дошкольное образование».

УДК 373.2; 373.1  
ББК 74.10Я431

ISBN 978-5-00089-417-0

© ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского», 2020  
© Смирнов Е. А., 2020

07022  
Ярославль

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1. ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	8
1.1 Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста в системе физического воспитания как наука и учебная дисциплина .....	8
1.2. Основные понятия теории и методики физической культуры.....	9
1.3. Развитие теории физического воспитания детей дошкольного возраста.....	13
1.4. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов.....	19
2. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	20
2.1. Основы системы физической культуры в стране .....	20
2.2. Цель и задачи физической культуры.....	22
2.3. Общие социально-педагогические принципы системы физической культуры.....	25
2.4. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов.....	27
3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 7 ЛЕТ .....	29
3.1. Задачи в физическом воспитании детей раннего и дошкольного возраста.....	29
3.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.....	31
4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	37

4.1. Средства физической культуры .....	37
4.1.1. Физические упражнения .....	37
4.1.2. Оздоровительные силы природы .....	46
4.1.3. Гигиенические факторы.....	46
4.2. Методы физической культуры .....	47
4.2.1. Методы строго регламентированного упражнения .....	47
4.2.2. Игровой метод .....	53
4.2.3. Соревновательный метод.....	54
4.2.4. Общепедагогические методы, используемые в ходе занятий физическими упражнениями.....	54
4.3. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов .....	58
<b>5. ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....</b>	<b>60</b>
5.1. Сущность понятия принцип и его виды.....	60
5.2. Общеметодические принципы .....	60
5.2.1. Принцип сознательности и активности.....	61
5.2.2. Принцип наглядности .....	63
5.2.3. Принцип доступности и индивидуализации.....	64
5.3. Специфические принципы физической культуры .....	65
5.3.1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания .....	65
5.3.2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха ..	67
5.3.3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.....	68
5.3.4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок .....	70
5.3.5. Принцип циклического построения занятий .....	71

5.3.6. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.....	71
5.4. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов.....	72
<b>6. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.....</b>	<b>74</b>
6.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.....	74
6.2. Основы формирования двигательного навыка.....	77
6.3. Законы формирования двигательного навыка.....	80
6.4. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	82
6.5. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов.....	86
<b>7. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....</b>	<b>87</b>
7.1. Сила и основы методики ее воспитания.....	89
7.2. Быстрота и основы методики ее воспитания.....	95
7.3. Выносливость и основы методики её воспитания.....	103
7.4. Гибкость и основы методики её воспитания.....	110
7.5. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.....	116
7.6. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов.....	124
<b>8. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ.....</b>	<b>126</b>
8.1. Методика обучения основным движениям.....	126
8.2. Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.....	137
8.3. Методика руководства и проведения подвижных игр....	142
8.4. Методика обучения дошкольников спортивным видам упражнений и элементам спортивных игр.....	147

8.5. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов.....	157
<b>9. ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И РАЗВИТИЮ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....</b>	<b>159</b>
9.1. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста .....	159
9.2. Методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении дошкольного образования .....	161
9.3. Методика организации и проведения физкультурного занятия в учреждении дошкольного образования.....	166
9.4. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов.....	173
<b>10. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ .....</b>	<b>175</b>
10.1. Врачебный контроль .....	175
10.2. Педагогический контроль.....	179
10.3. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов.....	184
<b>11. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....</b>	<b>185</b>
11.1. Планирование в физическом воспитании .....	185
11.2. Методическая последовательность планирования.....	187
11.3. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов.....	188
Библиографический список.....	190
Приложения .....	195

## ВВЕДЕНИЕ

Период детства наиболее важный в становление двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Именно в дошкольном возрасте закладывается и укрепляется здоровье, происходит развитие физических качеств, необходимых для эффективного развития двигательной активности. Поэтому в данном возрасте необходим грамотный подход к физическому воспитанию и особый контроль за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребенка.

В процессе физического воспитания ребенок приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает свои двигательные действия; получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений и играх.

Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста – общепрофилирующая дисциплина, которая включает в себя обширный комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту.

Теория и методика, раскрывая практически все стороны и способы совершенствования человека, создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста в области физической культуры.

В содержание учебного пособия по дисциплине входят следующие основополагающие понятия: физическая культура как компонент общечеловеческой культуры, ее роль, виды, социальная сущность и функции; физическое упражнение как основное специфическое средство физической культуры, используемое для развития физических способностей, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков; закономерности формирования умений и навыков как основа обучения двигательным действиям; двигательные способности как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих возможность проявления двигательной активности человека; физическая нагрузка и отдых как основа методики развития двигательных способностей.

# **1. ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **1.1 Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста в системе физического воспитания как наука и учебная дисциплина**

Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста в системе физического воспитания может рассматриваться в двух направлениях: как наука и как учебная дисциплина.

Как наука «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» рассматривает общие закономерности физического воспитания и развития ребенка.

Как учебная дисциплина: «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» являются одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов в области дошкольного образования.

Данная дисциплина призвана через рассматриваемое содержание обеспечить необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности в области физическая культура.

Следует отметить, что «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» является комплексной дисциплиной, интегрирующей в себя базовые дисциплины: анатомия и физиология человека, биохимия, биомеханика, возрастная педагогика и психология.

Дополняющими научными дисциплинами являются: врачебно-педагогический контроль, медицина.

Изучая содержание рассматриваемой дисциплины стоит отметить, что источниками возникновения и развития являются [Холодов, 2003]:

1) практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенствованием человека;

2) практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рож-

даться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;

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

4) постановления правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;

5) результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах.

Изучение любой учебной дисциплины, как правило, начинается с освоения ее понятийного аппарата, то есть со специфических профессиональных терминов и понятий. Для этого в пункте 1.2. разберем основные понятия, при этом для большей достоверности изложения понятий обратимся к федеральному закону о физической культуре и спорте от 2007 года.

## 1.2. Основные понятия теории и методики физической культуры

Понятие – это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления) [Холодов, 2003].

Основными понятиями теории физической культуры выступают:

**Физическая культура** – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (*Закон о ФКиС, 2007*).

**Физическое воспитание** – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (*Закон о ФКиС, 2007*).

**Физическая подготовка** – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик (*Закон о ФКиС, 2007*).

Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности [Ашмарин, 1990]. Различают *общую физическую подготовку и специальную*.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является *физическая подготовленность*, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).

**Физическое развитие.** Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей [Степаненкова, 2006].

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию, человека.

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45–50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

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.

Процесс физического развития подчиняется *закону единства организма и среды* и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни, прежде всего, относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют *биологический закон упражняемости* и *закон единства форм и функций* организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе

средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае.

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.

**Физическое совершенство.** Это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются [Холодов, 2003]:

- крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;
- высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;
- пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;
- всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключая однобокое развитие человека;
- владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;
- физкультурная образованность, то есть владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

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

**Физическая реабилитация** – восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и мето-

дов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья (*Закон о ФКиС, 2007*).

**Физкультурные мероприятия** – организованные занятия граждан физической культурой (*Закон о ФКиС, 2007*).

### **1.3. Развитие теории физического воспитания детей дошкольного возраста**

Считается, что возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории развития человеческого общества. Так отдельные элементы физического воспитания можно проследить в первобытном обществе, когда люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной и крайне необходимой деятельности, спонтанно происходило совершенствование их физических способностей – силы, выносливости, быстроты.

Постепенно в ходе исторического процесса развития люди начали обращать внимание на то, что те члены племени, которые вели более активный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми и работоспособными [Голощанов, 2001]. Это привело к осознанному пониманию людьми явления *упражняемости (повторяемости действий)*. Именно явление упражняемости стало основой физического воспитания.

Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в повседневной деятельности движения (действия) вне реального трудового процесса, например, бросать дротик в изображение животного. Как только трудовые действия начали применяться вне реальных трудовых процессов, они превратились в физические упражнения. Превращение трудовых действий в физические упражнения значительно расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физического совершенствования. Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что значительно лучший эффект в физической подготовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться в детском, а не в зрелом возрасте, то есть когда его готовят к жизни и к труду предварительно.

Таким образом, осознание человечеством явления упражняемости и важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни, установление связи между ними послужили истоком появления подлинного физического воспитания.

Формы организованного физического воспитания возникли в античное время в виде специального обучения молодежи военным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей истории они оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения.

Большое значение для разработки вопросов физического воспитания имели высказывания: В. Г. Белинского, А. И. Герцена, Н. А. Добролюбова, Д. И. Писарева, Н. Г. Чернышевского. Они определяли физическое воспитание как часть всестороннего воспитания, отмечали его связь с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим. Цель физического воспитания они видели в развитии физических сил и укреплении здоровья ребенка путем систематических упражнений, игр, прогулок и закаливания организма. Важную роль при этом они отводили режиму, выражающемуся в чередовании труда и отдыха, нормализации сна, питания, считая это необходимой здоровой основой для бодрости духа, способности человека к борьбе за лучшее будущее.

Следует отметить, что великий педагог К. Д. Ушинский в своих трудах придавал большое значение физическому воспитанию, которое должно включать в себя игры, гимнастику, пребывание детей на воздухе. Также Константин Дмитриевич рекомендовал во время занятий с детьми делать небольшие перерывы для выполнения физических упражнений, что может способствовать восстановлению внимания.

Русские народные игры К. Д. Ушинский считал могущественным средством воспитания и рекомендовал их для широкого использования в практике работы с детьми.

Большую воспитательную ценность имеют, по мнению К. Д. Ушинского, коллективные игры, вырабатывающие у детей навыки общественного поведения, завязывающие «первые ассоциации общественных отношений».

В своих работах К. Д. Ушинский предъявлял к педагогам следующие требования: знать такие науки, как анатомия, физиоло-

гия, психология, педагогика, чтобы не делать ошибок в руководстве ребенком.

Становление отечественной теории физического воспитания строится на основе высказываний прогрессивных общественных деятелей, работы ученых, врачей.

Основоположником оригинальной теории физического воспитания в России является П. Ф. Лесгафт. Крупнейший ученый-педагог, доктор медицины и хирургии П. Ф. Лесгафт принадлежал к числу передовых людей своего времени.

Мировоззрение П. Ф. Лесгафта складывалось в 60-е годы XIX в., когда идеи революционных демократов Н. А. Добролюбова и Н. Г. Чернышевского захватили передовую интеллигенцию, к которой принадлежал П. Ф. Лесгафт. Ему были близки научные высказывания крупнейшего физиолога-материалиста И. М. Сеченова, выдающегося хирурга и педагога Н. И. Пирогова. Высоко оценивал он достижения школы молодого И. П. Павлова.

Научно-материалистические взгляды П. Ф. Лесгафта легли в основу его педагогической системы, главное место в которой занимает теория физического образования. П. Ф. Лесгафтом разработана целостная система физических упражнений для детей, которая рассматривается автором во взаимосвязи с физическим воспитанием (гигиеническое и оздоровительное значение физических упражнений).

В основу подбора физических упражнений для организации процесса физического воспитания П. Ф. Лесгафт положил возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей. При этом по мере усвоения нагрузки рекомендовал постепенность усложнения и разнообразие упражнений. Он стремился к тому, чтобы выстроенная система упражнений вела в большей степени к всестороннему развитию и правильному функционированию всего организма человека.

Следует отметить, что физическое развитие в понимании П. Ф. Лесгафта заключалось не только в изменении физических кондиций, но и во взаимосвязи с умственным, нравственным и эстетическим развитием и трудовой деятельностью. Процесс выполнения физических упражнений П. Ф. Лесгафт рассматривал как единый одновременный процесс духовного и физического совершенствования.

Первостепенной задачей при обучении физическим упражнениям П. Ф. Лесгафт считал воспитание сознательного отношения, дающее возможность выполнять большую работу с меньшей затратой сил и преодолевать встречающиеся трудности.

П. Ф. Лесгафт в своей системе физического воспитания уделял особое внимание использованию слова, обращенного к сознанию ребенка, исключаящее механическое подражание показу.

Следует отметить, что П. Ф. Лесгафт требовал от учителя систематической подготовки к каждому занятию, что позволит добиться качественного результата педагогического процесса. В процессе обучения учитель должен предусмотреть постепенное увеличение физической нагрузки, смену упражнений и их разнообразие. Значимым трудом П. Ф. Лесгафта в области физического воспитания следует выделить разработку теории и методики подвижных игр. Подвижная игра определяется им как «упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни». В этих играх он приобретает навыки, привычки, у него вырабатывается характер. Правила в играх имеют значение закона, отношение к которому у детей должно быть сознательное и ответственное. Выполнение их обязательно для всех, поэтому они имеют большую воспитательную силу. Игры развивают моральные качества – дисциплину, честность, правдивость, выдержку. П. Ф. Лесгафт рассматривал игру как ценнейшее средство воспитания личности.

Теория П. Ф. Лесгафта явилась прочным фундаментом для дальнейшего развития науки о физическом воспитании детей [Лесгафта, 1952].

Ученик П. Ф. Лесгафта врач-педиатр и гигиенист, профессор В. В. Гриневский в своей врачебно-педагогической деятельности и печатных трудах развил и углубил учение П. Ф. Лесгафта о физическом воспитании.

Деятельность В. В. Гориневского охватывала период с 80–90-х годов и продолжалась в течение 20 лет после Октябрьской революции. На базе научных исследований он разрабатывал вопросы физического воспитания, гигиены физических упражнений, закаливания организма, лечебной физической культуры.

Следует отметить, что В. В. Гориневский является основоположником врачебного и педагогического контроля за осуществлением занятий физическими упражнениями и спортом. Опираясь

на принципы определенные П. Ф. Лесгафтом в подборе упражнений, В. В. Гориневский экспериментально определил специфические особенности физического развития в разные возрастные периоды жизни человека. Его таблица – «Физические упражнения, соответствующие данному возрасту» – имела широкое распространение. Среди большого количества научных работ по вопросам физического воспитания, гигиены и закаливания детей особую популярность имела книга «Физическая культура дошкольного возраста».

Если П. Ф. Лесгафт как основоположник физического образования в России заложил научную основу физического воспитания молодого поколения, то продолжатель его дела – В. В. Гориневский развил на этой основе возрастную специфику физического воспитания.

Неоценимый вклад в учение о физическом воспитании внес И. М. Сеченов и И. П. Павлов о закономерностях высшей нервной деятельности, режима и организации жизни детей, обосновывал важность совместной работы детского сада и семьи. Среди большого числа его трудов по вопросам дошкольной педагогики, анатомии, физиологии и гигиены особым признанием пользовалась фундаментальная книга «Дошкольный возраст», и сейчас сохраняющая свое значение.

Большой вклад в педиатрию и педагогику дошкольного возраста внесла профессор, доктор медицины Л. И. Чулицкая.

Л. И. Чулицкая развивала направление выдающегося ученого-педиатра И. П. Филатова и углубляла педагогические идеи П. Ф. Лесгафта и В. В. Гриневского. Опираясь на научные данные об анатомо-физиологических особенностях детей дошкольного возраста, она определила гигиенические нормы их воспитания и обучения ввела эти нормы в практику детского сада. Л. И. Чулицкой написано свыше 50 научных работ по вопросам гигиены, закаливания, об особенностях детей дошкольного возраста. Очень популярной является ее книга «Гигиена детей дошкольного возраста».

Большая роль в области физического воспитания детей дошкольного возраста принадлежит врачу и педагогу Е. Г. Леви-Гориневской. Продолжая линию своих предшественников, она

внесла значительный вклад в развитие теории и практики физического воспитания [Леви-Гориневская, 1953].

На развитие теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста значительное влияние оказали научно-методические работы А. И. Быковой, М. М. Конторович, Н. А. Метлова, Л. И. Михайловой. Совместно с другими авторами они разрабатывали программы по физическому воспитанию детей, учебные пособия для педучилищ и сборники подвижных игр для дошкольных учреждений.

Одной из первых работ по формированию двигательных навыков у детей является исследование Д. В. Хухлаевой, определившей значение и соотношение методических приемов обучения в формировании двигательных навыков у детей 6–7 лет.

Значительный вклад в развитие отдельных вопросов физического воспитания детей вносит опыт практических работников (Н. Н. Кильпио, Н. Г. Кожевниковой и др.). В статьях педагогов, методистов, опубликованных в журнале «Дошкольное воспитание» (В. И. Васюкова, Л. Тюрина, Г. Головенчиц, Л. Урбанская, К. А. Павлидис и др.), раскрываются творческие поиски оптимальной организации закаливания, обучения детей физическим упражнениям на физкультурных занятиях, методики проведения подвижных игр, игр с элементами спортивных игр и т. д.

За последние годы в области физического воспитания детей проведено значительное количество научных исследований, защищены диссертации, посвященные научному обоснованию режима дня, формированию двигательных навыков детей раннего и дошкольного возраста, воспитательному значению подвижных игр и их правил, формированию пространственных ориентировок, творческой активности, физических качеств в двигательной деятельности детей, воспитательной роли соревнования, обучению основным движениям и спортивным упражнениям (плавание, лыжи) и др.

Результаты исследований оказывают значительное влияние на развитие теории и практики физического воспитания детей и отражаются в программах, в создаваемых учебниках и учебных пособиях. Авторами их являются научные работники научно-исследовательских институтов и высших учебных заведений.

За последние десятилетия совершенствованию содержания, организации, методов обучения в процессе физического воспита-

ния были посвящены исследования Э. И. Адашквичене, Л. В. Артемовой, Е. Н. Вавиловой, М. П. Голощекиной, А. В. Кенеман, Л. М. Коровиной, Л. В. Кармановой, Н. П. Кочетовой, Г. П. Лесковой, А. В. Листеневой, Т. И. Осокиной, Л. И. Пензулаевой, Н. В. Потехиной, Л. Н. Пустынниковой, Ю. Ю. Рауцкиса, Г. В. Сендек, И. И. Сергеева, Э. Я. Степаненковой, Е. А. Тимофеевой, А. Д. Удалой, В. Г. Фролова, Г. В. Шалыгиной, Д. В. Хухлаевой и др.

Дальнейшее развитие современных проблем теории физического воспитания детей дошкольного возраста связано с требованиями общественной жизни.

#### **1.4. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

Подготовьте краткое сообщение по одной из предложенных ниже тем, составьте доклад, подготовьте практическое сопровождение выступления (презентацию, схемы, рисунки, раздаточный материал для слушателей), подготовьтесь к предметной конференции:

1. Этапы становления науки о физическом воспитании.
2. Основные понятия теории физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста как научная и учебная дисциплина.
4. П. Ф. Лесгафт – основоположник системы физического воспитания в России.
5. История жизни и научной деятельности П. Ф. Лесгафта.
6. Сущность концепции физического образования П. Ф. Лесгафта.
7. Роль физических упражнений в жизнедеятельности человека.
8. Учение И. П. Павлова и И. М. Сеченова как естественнонаучная основа постановки физического воспитания дошкольников.
9. Система наук о физическом воспитании.

## 2. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### 2.1. Основы системы физической культуры в стране

Под *системой физической культуры и спорта* в Российской Федерации принято понимать вертикаль и горизонталь управления и организации физической культурой и спортом в государстве.

По *вертикали* осуществляется *внешнее взаимодействие* между вышестоящими и нижестоящими органами управления физической культурой, относящимся к разным уровням власти: государственному на уровне субъекта и местному на уровне муниципальных образований, а также организациями и гражданами, имеющими отношение к вопросам развития и управления физической культурой и спортом в субъекте РФ. По *горизонтали* осуществляется *взаимодействие внутри* органов государственной и муниципальной власти, а также в самоуправляемых системах, создаваемых гражданским обществом на этих уровнях.

Следует отметить, что система физического воспитания в российской федерации строится на следующих основах:

#### 1. *Мировоззренческие основы.*

В Российской системе физического воспитания главной установкой является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализация возможностей достижения каждым человеком физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранения его здоровья, подготовку членов общества к профессиональным видам деятельности.

2. *Теоретико-методические основы.* Российская система физического воспитания строится на достижении многих наук таких как: естественные (анатомия, физиология, биохимия), общественные (философия, социология), педагогические (психология, педагогика). На основе научных положений представленных в данных науках формируется дисциплина «Теория и методика физического воспитания», которая разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности процесса физического воспитания.

3. *Программно-нормативные основы.* Физическое воспитание осуществляется на основе федеральных государственных образовательных стандартов, нормативных документов, примерных и авторских программах по физической культуре и спорту (про-

граммы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т. д.). Данные программы содержат научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Следует отметить, что программно-нормативные основы системы физического воспитания конкретизируются в соответствии с особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии).

На основе анализа ФГОС и примерных программ по физическому воспитанию можно выделить следующие направления физического воспитания.

Общеподготовительное направление представлено, прежде всего, физическим воспитанием в системе общего образования. Данное направление призвано обеспечить: базовый минимум всесторонней физической подготовленности; необходимый в жизни основной фонд двигательных умений и навыков; доступный каждому уровень разностороннего развития физических способностей. Специализированное направление предусматривает углубленное совершенствование в избранном виде двигательной деятельности на базе широкой общей подготовки с возможно высоким уровнем достижений.

Данные два направления обеспечивают возможность последовательного овладения жизненно важными движениями, воспитания физических, моральных и волевых качеств, спортивного совершенствования человека.

4. *Организационные основы.* По государственной линии предусматриваются обязательные систематические занятия физическими упражнениями в дошкольных учреждениях (ясли-сад), общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, армии, лечебно-профилактических организациях. Занятия проводятся по государственным программам, в отведенное для этого часы в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров).

По общественно-самодеятельной линии занятия физическими упражнениями организуются в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и потребности в физическом воспитании. Принципиальной чертой общественно-самодеятельной формы организации является полная добровольность физкультурных занятий. Продолжительность занятий зависит во многом от индивидуальной установки, личных склонностей и реального наличия свободного времени.

## 2.2. Цель и задачи физической культуры

Как отмечают специалисты в области физического воспитания, основной целью физической культуры является как физическое, так и интеллектуальное развитие способностей человека, совершенствование его индивидуальной двигательной активности и формирование здорового образа и стиля жизни, социальная адаптация путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. *Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:*

1. К задачам физического воспитания относятся:

1.1. Формирование личности человека (закон о ФКиС, 2007). Данная задача выдвигается обществом и государством перед всей системой воспитания как особо значимая. Решение данной задачи должно способствовать развитию нравственных качеств, интеллекта и психомоторных функций.

Высоконравственное поведение, воспитанного педагогом и коллективом, а также выработанные в процессе занятий физическими упражнениями трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества могут переноситься в жизнь.

Также в процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Следует сказать, что духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи.

1.2. Развитие физических возможностей человека, приобретение им знаний и умений в области физической культуры и спорта (закон о ФКиС, 2007). Это позволит сформировать всесторонне

развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. Так, непосредственное прикладное значение для жизни имеют умения и навыки плавания, передвижения на лыжах, бега, ходьбы, прыжков и т. п. Умения и навыки спортивного характера (в гимнастике, фигурном катании на коньках, технические приемы игры в футбол и т. д.) имеют косвенную прикладность. Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями, в том числе трудовыми. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им формы движений.

Передача обучаемым специальных физкультурных знаний, их систематическое пополнение и углубление также являются важными задачами физического воспитания. К ним относятся знания: техники физических упражнений, ее значения и основ применения; сущности физической культуры, ее значения для личности и общества; физкультурно-гигиенического характера; закономерностей формирования двигательных умений и навыков, укрепления и поддержания хорошего здоровья на многие годы.

Повышение физкультурной грамотности людей позволяет широко внедрять физическую культуру и спорт в быт и на производстве. В деле вовлечения широких слоев населения в физкультурное движение пропаганда физкультурных знаний имеет одно из первостепенных значений.

2. К задачам *физической подготовки* относятся:

2.1. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

2.2. Развитие способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик

3. К задачам *физического развития* относятся:

3.1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма [Богомолова, 1988].

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

3.2. Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций [Богина, 2005].

Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что в конечном счете приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы, всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.

3.3. Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Физическое воспитание обеспечивает долготелее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей. В обществе труд является жизненной необходимостью человека, источником его духовного и социального благополучия.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человека [Бальсевич, 1988].

### 2.3. Общие социально-педагогические принципы системы физической культуры

Под термином принципы в педагогике понимают наиболее важные, существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Данные положения направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени.

Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физической культуры, являются: 1) принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности; 2) принцип связи физической культуры с практикой (прикладности); 3) принцип оздоровительной направленности.

Данные принципы называются общими потому, что их действие распространяется на всех работников в сфере физической культуры, так и тренеров в спорте. Также они применимы для всех звеньев системы физического воспитания (дошкольные учреждения, школа, средние специальные и высшие учебные заведения и т. п.), и формы организации физического воспитания (массовая физическая культура и спорт высших достижений и т. д.).

В общих принципах заложено требование общества, государства как к процессу занятий физической культурой, так и к его результату.

*Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности* [Воротилкина, 2004]. Данный принцип раскрывается в двух основных положениях.

Обеспечить единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность. В процессе использования средств физической культуры необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания.

Комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки.

*Принцип связи физической культуры с практикой жизни (принцип прикладности)* [Кенеман, 1978]. Этот принцип в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой деятельности. Принцип прикладности конкретизируется в следующих положениях.

1. Решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.

2. В любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.

3. Постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

*Принцип оздоровительной направленности* [Доскин, 2004]. Смысл принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Этот принцип обязывает:

- определяя конкретное содержание средства и метода физического воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;
- планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности занимающихся;
- обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе занятий и соревнований;
- широко использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Таким образом, как следует из вышеизложенного, основное назначение общих принципов системы физической культуры сводится к следующему:

1. создание наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели и решения задач физического воспитания, подготовки и развития;

2. обозначение общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздоровления);

3. определение основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов занятий физической культурой (пути реализации их на практике).

Принципы системы физической культуры представляют собой органическое единство. Нарушение одного из них отражается на осуществлении остальных.

#### **2.4. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

Подготовьте краткое сообщение по одной из предложенных ниже тем, составьте доклад, подготовьте практическое сопровождение выступления (презентацию, схемы, рисунки, раздаточный материал для слушателей), подготовьтесь к предметной конференции:

1. Сущность задач физического образования.
2. Факторы, определяющие содержание физического воспитания.
3. Значение физического воспитания в жизни ребенка.
4. Анализ различных систем физического воспитания.
5. Особенности отечественной системы физического воспитания.
6. Перспективы развития физического воспитания.
7. Физическая культура в Древней Греции и Древнем Риме.
8. Физическая культура Древнего Востока (Месопотамия, Древняя Индия, Древний Китай).
9. Физическая культура Античной Греции (Спарта, Афины).
10. Физическая культура Древнего Рима.
11. История развития физической культуры средневековья.
12. Физическая культура народов средневековой Азии (Япония, Китай).
13. Физическая культура народов Америки.
14. Физическая культура Русского централизованного государства.
15. Первые теоретики системы физического воспитания эпохи Возрождения.
16. Международное Олимпийское Движение.

17. Роль Жан Жака Руссо и Иоганна Генриха Песталоцци в развитии системы физического воспитания.
18. Национальные гимнастические движения на Европейском континенте.
19. Становление и развитие физической культуры и спорта в России.

### **3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 7 ЛЕТ**

Дошкольный возраст, по мнению Ж. К. Холодова, охватывает период жизни от рождения до 7 лет. И как в своих работах отмечают специалисты в области физического воспитания в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей [Змановский, 1993]. Следует отметить, что этот возраст наиболее благоприятен для овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, закаливания организма, гигиеническими навыками.

#### **3.1. Задачи в физическом воспитании детей раннего и дошкольного возраста**

Наиболее общими задачами в физическом воспитании для детей раннего и дошкольного возраста являются:

##### *Оздоровительные задачи*

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания [Алямовская, 1993]. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (то есть удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения симметрично воздействующие на обе стороны тела.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений. Физическая культура, придавая естественно-

му процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости) [Дворкина, 2005]. В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

#### *Образовательные задачи*

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием: к трем месяцам необходимо содействовать формированию умений поднимать и удерживать голову; к шестому месяцу формировать элементарные движения рук, умение ползать, переворачиваться со спины на живот, удерживать туловище лежа на животе с опорой руками; к одиннадцатому месяцу необходимо научить садиться, ложиться, стоять и ходить, держась за предметы; к первому году жизни ребенка необходимо научить ходить; к третьему году жизни ребенок должен освоить ходьбу, бег, лазание; к четвертому году формируются навыки метания различных предметов, спрыгивания с высоты, ловли предмета, катания на трехколесном велосипеде; к пятому-шестому годам ребенок должен уметь выполнять большинство двигательных умений и навыков, встречающихся в быту и жизни: бегать, плавать, ходить на лыжах, прыгать, лазать по лесенке вверх, переползать через преграды и т. п.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими

упражнениями [Кольцова, 1973]. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

#### *Воспитательные задачи*

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.) [Колидзе, 2006].

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего не только физического, но и духовного развития.

### **3.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста**

В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человека больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резервов развития ребенка.

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды [Щебеко, 2000]:

- новорожденный – первые 4 недели жизни;
- грудной (младенческий) – до 1 года;

- ранний детский – от 1 года до 3 лет;
- дошкольный – от 3 до 6 (7) лет.

Отражая ступени биологического развития, возрастная периодизация детей облегчает построение системы физического воспитания в этом возрасте, помогает правильному построению физкультурных занятий (составлению программ, подбору и дозировке упражнений, выбору методики физической и двигательной подготовки и т. д.).

Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост и масса тела (см. табл. 1), объем грудной клетки.

**Таблица 1.**  
**Средние показатели массы тела и роста здоровых детей раннего и дошкольного возраста (по Ю. Ф. Змановскому, 1989)**

Возраст, лет	Масса тела, кг		Рост, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	10,0–11,5	9,1–10,8	73–79	72–77
2	12,4–13,7	11,7–14,1	85–92	82–90
3	13,7–15,3	13,1–16,7	92–99	91–99
4	15,3–18,9	14,4–17,9	99–107	96–106
5	17,4–22,1	16,5–20,4	105–116	104–114
6	19,7–24,1	19,0–23,6	111–121	111–120

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще очень невелика [Дорожнова, 1983]. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.

При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший

навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности [Глазырина, 1999]. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70 % времени бодрствования, а у трехлетних – не менее 60 %. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредоточиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

В период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст) все размеры тела увеличиваются относительно равномерно [Глазырина, 1999]. Годичный прирост длины тела составляет 5–6 см, массы тела – около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8–10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста проявляется у детей в 13–14 лет, когда начинается половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6–7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6–7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6–7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга [Глазырина, 1999]. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Ранний и дошкольный возраст характеризуются значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии (см. табл. 2).

Таблица 2.

**Особенности развития движений у детей грудного, раннего и дошкольного возраста**

Возраст	Двигательные возможности ребенка
3 мес	Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положение своего тела, но движения импульсивные, беспорядочные, неосознанные
6 мес	Самостоятельно садится. Свободно переворачивается с живота на спину. Пытается ползать на четвереньках. Играет с игрушками, перекладывает их из одной руки в другую, размахивает ими
1 год	Самостоятельно ходит. Приседает и выпрямляется без опоры; наклонившись, может поднять предмет
2 года	Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает)
3—4 года	Бегает, прыгает на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд
5 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее проявляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабопересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1 000 м)
6 лет	Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50–60 % всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности – среднее количество движений в минуту – составляет примерно 38–41 у детей 2 лет, 43–50 – 2,5 лет, 44–51 – 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала – в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз – до 550–1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают [Кожухова, 2008]. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от следующих физических качеств ловкость, быстрота, сила и выносливость, то есть от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка (см. табл. 3). Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

**Таблица 3.**

**Нормативы уровня физической подготовленности дошкольников**

Название теста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Бег 30 м	<i>13,5 с</i>	<i>9,5–10 с</i>	<i>7,5–8,5 с</i> <i>7,5–7,9 с</i>	<i>6,5–7,5 с</i> <i>7,2 с</i>
Бег 3x10 м *		М: 14,5 с * Д: 15,0 с *	М: 12,7 с * Д: 13,0 с *	М: 11,5 с * Д: 12,1 с *
Прыжки в длину с места (см)	40 см <i>40 см</i>	70 см <i>50 см</i>	80 см <i>80–90 см</i>	100 см <i>100 см</i>
Прыжок в длину с разбега (см)			100 см <i>130–150 см</i>	180 см <i>180 см</i>
Прыжок в высоту с разбега (см)			40 см <i>40 см</i>	50 см <i>50 см</i>

Название теста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Метание мяча (80 гр) правой/левой рукой	2,5–5 м <i>4 м</i>	3,5–6,5 м <i>5 м</i>	5–9 м <i>7,5 м</i>	5–12 м <i>8,5 м</i>
Метание мяча (1 кг)	<i>90 см</i>	<i>1,3 м</i>	<i>2,5 м</i>	<i>3,0 м</i>

### 3.3. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

1. Подготовьте краткое сообщение по одной из предложенных ниже тем, составьте доклад, подготовьте практическое сопровождение выступления (презентацию, схемы, рисунки, раздаточный материал для слушателей), подготовьтесь к предметной конференции:

- 1) Анатомо-физиологические особенности развития детей от рождения до 7 лет жизни.
- 2) Современные представления о физическом развитии детей раннего возраста.
- 3) Специфика обучения движениям в раннем возрасте.
- 4) Возрастная динамика развития локомоций в дошкольном возрасте.
- 5) Развитие произвольных движений детей дошкольного возраста.

2. Составьте тест для определения освоенности теоретических знаний по физическому развитию детей дошкольного возраста.

- 1) Составить тестовые задания по контролю знаний воспитателя об особенностях становления моторики на каждом возрастном этапе развития детей.
- 2) Составить тестовые задания по контролю знаний воспитателя об особенностях физиологии детей от рождения до 7 лет жизни.

## 4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### 4.1. Средства физической культуры

В системе физического воспитания принято выделять три группы средств: 1) физические упражнения; 2) оздоровительные силы природы; 3) гигиенические факторы. При этом сразу следует сказать, что основным специфическим средством являются физические упражнения, вспомогательными средствами выступают – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. При этом комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Все средства ФК можно представить в виде схемы (см. рис. 1).

#### 4.1.1. Физические упражнения

**Физические упражнения** – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, физической подготовки и физического развития, сформированы и организованы по их закономерностям [Матвеев, 1991]. В рассматриваемом понятии слово *физическое* отражает характер совершаемой работы, а слово *упражнение* обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования его функций.

Следует отметить, что только содержанием физического упражнения определяет его эффект который может отражаться в совокупности физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств).

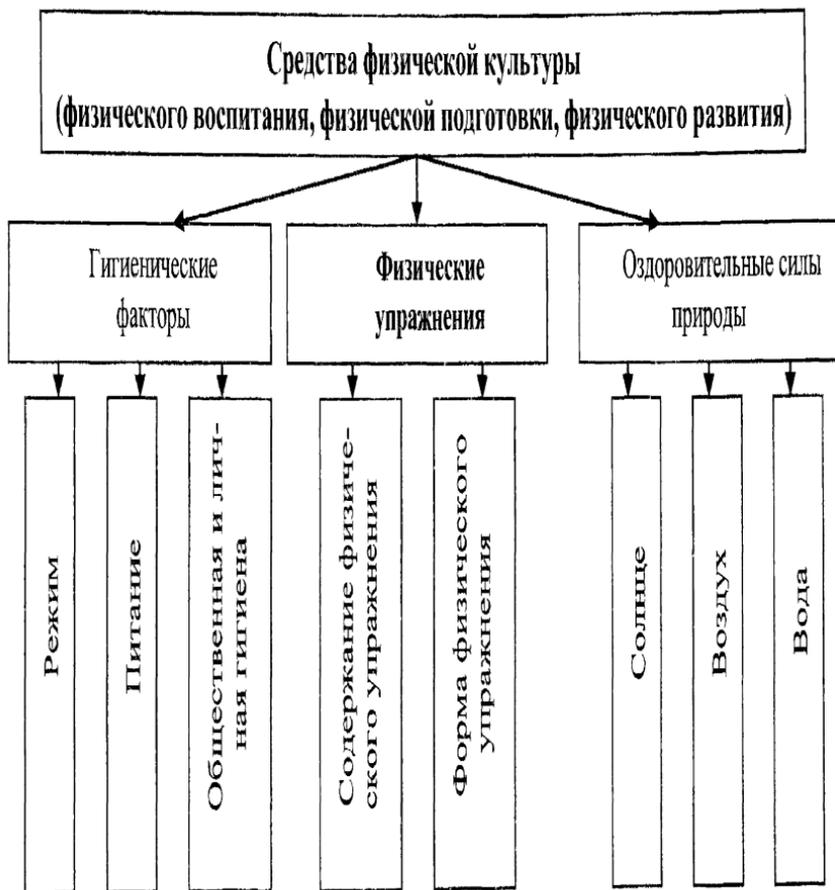


Рис. 1. Средства физической культуры

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

**Оздоровительное значение заключается в том, что** выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья [Назаренко, 2002].

Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии. Также оздоровительное значение физических упражнений может наблюдаться при различных заболеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения.

С помощью физических упражнений осуществляется целенаправленное воздействие на воспитание физических качеств человека, что, естественно, оказывает влияние на его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, окажет влияние на показатели здоровья. Однако, стоит сказать что неправильно подобранные и применяемые упражнения, могут оказать отрицательное влияние на организм занимающегося, при этом отрицательный эффект может быть отсрочен.

**Образовательная роль физических упражнений заключается в том, что** через физические упражнения человек познаёт законы движения собственного тела и его частей в окружающей среде. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений. Как отмечают специалисты в области физического воспитания – чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспособляется к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

**Влияние на личность.** В процессе физического воспитания выполняемые физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.). Занятия физическими упражнениями могут проходить как индивидуально, так и в коллективе. При выполнении упражнений индивидуально у

занимающегося может формироваться самостоятельность в принятии решений, умение принимать победы и поражения. При выполнении физических упражнений группой занимающихся во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. При этом происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Данное состояние может проявляться во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на все функциональные системы человека. Поэтому для педагога по физическому воспитанию профессионально важно умение всесторонне оценить содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте, реально определить возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

Особенности структуры и содержания любого физического упражнения определяются его формой. Под **формой физического упражнения** принято понимать упорядоченную согласованность как процессов происходящих в организме, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения можно выделить *внутреннюю и внешнюю структуру*. Внутренняя структура физического упражнения обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью процессов, происходящих в организме во время данного упражнения. Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

*Пространственные характеристики.* К ним относятся местоположение (координаты тела, ориентация и поза), траектория и перемещение.

От исходного положения во многом зависит эффективность последующих действий. Так, например, сгибание ног и замах рук перед отталкиванием в прыжках с места во многом определяют

эффективность последующих действий (отталкивание и полет) и конечный результат.

Не менее важную роль играет и определенная поза в процессе выполнения упражнения. От того, насколько она будет рациональна, зависит и конечный результат.

Рациональная техника во многом зависит от амплитуды в подготовительных или основных фазах движения. Во многих случаях она определяет: 1) длительность приложения сил и, следовательно, величину ускорения (что очень важно, например, для результата в прыжках в длину); 2) полноту растяжения и сокращения мышц; 3) эстетику и красоту выполняемых движений, характерных для гимнастики. Амплитуда движений зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц.

Существенное значение для эффективности физических упражнений имеет траектория движения. По форме она может быть криволинейной и прямолинейной. Во многих случаях оправданной является закругленная форма траектории. Это связано с нецелесообразными затратами мышечных усилий. В других случаях предпочтительной является прямолинейная форма траектории (удар в боксе, укол в фехтовании и т. п.).

*Временные характеристики.* К ним относятся: момент времени, длительность движений, ритм и темп.

Длительность упражнения в целом (бега, плавания и т. п.) определяет величину его воздействия (нагрузку). Длительность отдельных движений влияет на выполнение всего двигательного действия.

Темп движения определяется количеством движений в единицу времени. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях (ходьба, бег, плавание и т. п.). Величина нагрузки в упражнении также находится в прямой зависимости от темпа.

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия. Ритм объединяет все элементы техники в единое целое, является важнейшим интегральным признаком техники двигательного действия.

*Пространственно-временные характеристики* – это скорость и ускорение. Они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве. От скорости движений зависят их частота

(темп), величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и др.).

*Динамические характеристики.* Они отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются: силы активного сокращения – тяги мышц, силы упругого, эластичного сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы. Однако внутренние силы не могут перемещать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами. К внешним силам относятся силы реакции опоры, гравитационные силы (сила тяжести), трения и сопротивления внешней среды (вода, воздух, снег и др.), силы инерции внешнего тела, силы упругой деформации.

Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить в первую очередь соответствующее изменение ее содержательной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны форма также влияет на содержание. Несовершенная форма не позволяет в полной мере раскрыться содержанию упражнения [Холодов, 2003].

**Техника физических упражнений.** Под техникой физических упражнений принято понимать способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с большей эффективностью.

При анализе любого двигательного действия принято выделять три фазы: подготовительную, основную (ведущую) и заключительную (завершающую).

*Подготовительная фаза* (например, стартовое положение бегуна.) предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия.

*Основная фаза* состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (например, бег на дистанции).

*Заключительная фаза* завершает действие (например, пробежка по инерции после финиша).

**Критерии оценки эффективности техники.** Оценка преподавателем эффективности техники двигательного действия в физическом воспитании осуществляется на основе определения меры соответствия наблюдаемого способа исполнения двигательного действия и его необходимостью.

В практике используются следующие критерии оценки эффективности техники:

1) результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат);

2) параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники;

3) разница между реальным результатом и возможным [Холодов, 2003].

**Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений.** Эффект от выполнения любого физического упражнения может наблюдаться как непосредственно в процессе его выполнения, так и по истечении определенного промежутка времени. В первом случае необходимо говорить о ближайшем эффекте упражнения, который может характеризоваться, утомлением, наступившим в результате длительного или неоднократного выполнения упражнения. Во втором случае имеет место следовой эффект упражнения.

При этом в зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия, выделяют следующие фазы изменения эффекта упражнений: фазу относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуционную фазы.

В *фазе относительной нормализации* следовой эффект упражнения характеризуется развертыванием восстановительных процессов, приводящих к восстановлению оперативной работоспособности до исходного уровня.

В *суперкомпенсаторной фазе* следовой эффект упражнения выражается не только в возмещении рабочих трат, но и в компенсации их «с избытком», превышении уровня оперативной работоспособности над исходным уровнем.

В *редуционной фазе* следовой эффект упражнения теряется, если время между занятиями слишком продолжительно. Чтобы

этого не произошло, необходимо проводить последующие занятия или в фазе относительной нормализации, или в суперкомпенсаторной фазе. В таких случаях эффект предыдущих занятий будет «наслаиваться» на эффект последующих. В результате возникает качественно новый эффект системного использования упражнений – *кумулятивно-хронический эффект*. Он является, таким образом, общим результатом интеграции (соединения) эффектов регулярно воспроизводимого упражнения (или системы различных упражнений).

В физическом воспитании главный смысл обеспечения длительного кумулятивного эффекта упражнений заключается в развитии тренированности, сохранении и дальнейшем улучшении физической подготовленности. Но кумуляция эффекта упражнения может привести и к отрицательным последствиям, если нарушаются закономерности физического воспитания, в частности, хронически допускается форсирование нагрузки. Следствием этого могут быть перенапряжение, перетренированность и т. д.

**Классификация физических упражнений.** Классифицирование физических упражнений есть логическое представление их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам. В работах специалистов в области физического воспитания можно найти следующие классификации физических упражнений.

1. *Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.* Следует сказать, что исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм.

Каждая из этих групп физических упражнений имеет свои существенные признаки, но главным образом они различаются педагогическими возможностями, специфическим назначением, а также свойственной им методикой проведения занятий.

В нашей системе физической культуры гимнастика, игра, спорт и туризм дают возможность:

– во-первых, обеспечить всестороннее физическое воспитание, физическую подготовку и физическое развитие человека;

– во-вторых, удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физической культуры;

– в-третьих, охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни – от элементарных детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры в пожилом возрасте.

2. *Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку.* По данному признаку все физические упражнения можно сгруппировать по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т. д. Данная классификация позволяет более удобно составлять различные комплексы упражнений (например: утренняя гигиеническая гимнастика, комплекс общеразвивающих упражнений, атлетическая гимнастика, разминка и т. п.).

3. *Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.* Здесь упражнения классифицируются по следующим группам:

1) скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания);

2) упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т. п.);

3) упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках);

4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба).

4. *Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.* По этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

5. *Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.* По этому признаку различают упражнения максимальной (напряжение от 100 % и более), субмаксимальной (напряжение от 90 % до 100 %), большой (напряжение от 60 % до 90 %), средней (напряжение от 40 % до 60 %), малой

(напряжение от 10 % до 40 %) и минимальной (фоновой до 10 %) мощности.

6. *Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.* Все упражнения объединяют в три группы: соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

В любой классификации упражнений предполагается, что каждое из них обладает относительно постоянными признаками, в том числе по эффекту воздействия на выполняющего упражнение.

#### **4.1.2. Оздоровительные силы природы**

Анализируя классическую теорию и методику физического воспитания стоит сказать, что, по мнению большинства ученых, оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения погодных условий может вызывать определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется занятие физической культурой. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

#### **4.1.3. Гигиенические факторы**

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.), соблюдение

общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями, а иногда приводит к нежелательным последствиям для организма.

## **4.2. Методы физической культуры**

Под **методами физической культуры** принято понимать способы применения физических упражнений. В физической культуре выделяется две группы методов (см. рис. 2): специфические (характерные только для процесса физического воспитания, физической подготовки) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Далее мы более подробно рассмотрим каждый из методов и определим возможность их применения в дошкольном образовании.

### **4.2.1. Методы строго регламентированного упражнения**

В работах Л. П. Матвеева говорится, что сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения позволяют:

- 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по четко определенной программе;
- 2) четко дозировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ею в зависимости от состояния занимающихся и решаемых задач;
- 3) оптимально дозировать интервалы отдыха между нагрузками;
- 4) воспитывать отдельные физические качества;
- 5) применять физические упражнения в занятиях с любыми возрастными группами;
- 6) эффективно осваивать как отдельные элементы двигательного действия, так и всю технику физических упражнений.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств.



Рис. 2. Методы физической культуры

**Методы обучения двигательным действиям.** К данной группе методов относятся:

*1. Метод целостно-конструктивного упражнения.* Данный метод может применяться практически на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Данный метод позволяет разучивать в основном структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки).

При применении данного метода возможно осваивать отдельные элементы или фазы двигательного действия не изолированно, а в общей структуре движения. Следует сказать, что при этом необходимо акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу. Однако стоит сказать, что данный метод все же более приемлем в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, так как дошкольнику комфортнее воспринимать и выполнять двигательные действия в целостном варианте.

*Расчлененно-конструктивный метод.* Рекомендуется применять на начальных этапах обучения двигательным действиям. Сущность данного метода заключается в расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила.

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение [Филиппова, 2008].

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удастся объединить в целостное двигательное действие. Особенно данное явление можно наблюдать в дошкольном возрасте.

В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

*Метод сопряженного воздействия.* Данный метод в основном применяется только в процессе совершенствования ранее разученных двигательных действий. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, прыгает в длину с утяжеленным поясом. В данном случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей. Особенностью применения данного метода является, постоянный контроль за выполнением двигательных действий. Однако стоит сказать, что данный метод нежелательно применять в дошкольном возрасте, так как техника двигательного действия при применении данного метода более подвержена искажению, а двигательные ошибки могут закрепляться.

**Методы воспитания физических качеств.** Методы строгой регламентации, также могут быть применимы для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме (см. рис. 3).

Методы воспитания физических качеств можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

*Методы стандартного упражнения* в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в орга-

низме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

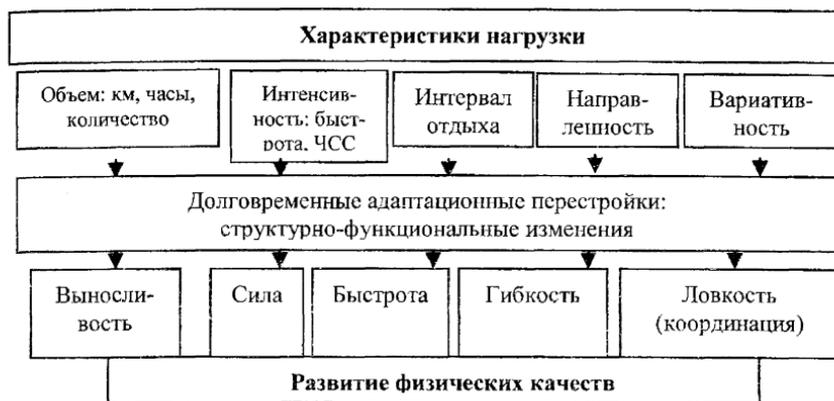


Рис. 3. Основа методов воспитания физических качеств

*Метод стандартно-непрерывного упражнения* представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

*Метод стандартно-интервального упражнения* – это, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

*Методы переменного упражнения.* Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагруз-

кой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы:

*Метод переменного-непрерывного упражнения.* Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (например: переменный бег);

б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

*Метод переменного-интервального упражнения.* Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное упражнение с полными интервалами отдыха между подходами;

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха;

в) нисходящее упражнение с жесткими интервалами отдыха.

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке. Следует сказать, что описанные методы воспитания физических качеств в их чистом исполнении трудно реализовать в дошкольном возрасте. У детей данного возраста во время выполнения многократных повторений быстро рассеивается внимание, что приводит к снижению эффекта упражнения на воспитание того или иного физического качества.

*Круговой метод* представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 6–10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз. Если применять данный

метод в дошкольном образовании стоит ограничить количество станций не более 6 и повторение не более 2.

#### 4.2.2. Игровой метод

В системе физической культуры игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры [Тимофеева, 1986].

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его практически полную невозможность разучивать новые двигательные действия и дозировать нагрузку.

### **4.2.3. Соревновательный метод**

Соревновательный метод представляет собой способ выполнения упражнений в форме соревнований. Особенность метода заключается в использовании состязаний в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике соревновательный метод проявляется:

- 1) в виде официальных соревнований различного уровня;
- 2) как элемент организации занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод может позволить:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств [Холодов, 2003].

### **4.2.4. Общепедагогические методы, используемые в ходе занятий физическими упражнениями**

В физической культуре широко применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Применение общепедагогических методов 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.

#### ***Словесные методы***

Преподаватель по физическому воспитанию свои педагогические функции в значительной мере реализует с помощью слова, которое заключается в: постановке задач для занимающихся,

управлении их учебно-практической деятельностью, сообщении определенным знаниям, воспитательном влиянии на занимающихся.

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы.

1. *Дидактический рассказ.* Данный метод представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее и достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко данный метод рекомендуется применять в физическом воспитании детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста. Занятия физическими упражнениями должны проходить интересно (эмоционально). Содержание физкультурных занятий должно объединяться 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.

2. *Описание.* Это способ создания у занимающихся представления о действии. Применение данного метода предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие техники осваемого двигательного действия в целом и отдельных элементов в частности. Данный метод лучше использовать при создании первоначального представления или при изучении относительно простых двигательных действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

3. *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.

Объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется физкультурная терминология. Применение терминов делает объяснение более кратким.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

4. *Беседа*. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и занимающимися.

5. *Разбор*. Можно сказать, что разбор – это форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в игровой деятельности и т. д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

6. *Инструктирование* – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания, правил поведения, вариантов выполнения двигательных действий.

7. *Комментарии и замечания* могут применяться по ходу выполнения задания или сразу же за ним. Данный метод позволяет в краткой форме оценивать качество выполнения двигательного задания и указать на допущенные ошибки. Следует сказать, что замечания могут относиться как к одному занимающемуся или группе занимающихся.

8. *Распоряжения, команды, указания* – выступают как основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, о своевременном выполнении какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам»), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т. д.

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.

### *Методы обеспечения наглядности*

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности выступают основным средством способствующим 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);

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 движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить, механическое подражание. При демонстрации двигательного действия необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения за техникой движения всеми занимающимися.

*Методы опосредованной наглядности призван* создать 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.

*Методы направленного прочувствования двигательного действия* ориентированы на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

1) направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки занимающихся при обучении финальному усилию в метании малого мяча на дальность);

2) выполнение упражнений в замедленном темпе;

3) фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях);

4) использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

Следует сказать, что применение тренажерных устройств в практике физического воспитания детей дошкольного возраста практически не используется.

*Методы срочной информации.* Предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства,) информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т. д.).

Следует сказать, что метод срочной информации не используется в практике физического воспитания детей дошкольного возраста, так как дошкольные учреждения неукomплектованы данным оборудованием.

### **4.3. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

1. Подготовьте краткое сообщение по одной из предложенных ниже тем, составьте доклад, подготовьте практическое сопровождение выступления (презентацию, схемы, рисунки, раздаточный материал для слушателей), подготовьтесь к предметной конференции:

1) Характеристика и классификация средств физического воспитания.

2) Характеристика физических упражнений: содержание и форма, техника (идеальная и индивидуальная) физических упражнений; пространственная характеристика; временная характеристика; ритмическая и динамическая характеристика.

3) Классификация методов и приемов обучения детей физическим упражнениям.

4) Характеристика приемов наглядного метода обучения.

5) Роль вербальных приемов в обучении движениям.

6) Характеристика приемов практического метода.

7) Специфика методов и приемов обучения отдельным основным движениям в разных возрастных группах на разных этапах обучения.

8) Роль наглядного метода при обучении движениям младших дошкольников.

2. Выполните подбор методов и оценку их степени заде-  
йствования в процессе физического воспитания детей дошкольного  
возраста.

1) Составить таблицу распределения методов обучения фи-  
зическим упражнениям в соответствии с этапами обучения.

2) Укажите особенности использования соревновательного  
метода с детьми дошкольного возраста.

3) Укажите особенности использования игрового метода с  
детьми дошкольного возраста.

## 5. ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### 5.1. Сущность понятия принцип и его виды

В русском словаре определение **принципа** трактуется как «основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки». Практическое значение принципов в образовании состоит в том, что они позволяют определить путь к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач.

К числу основных принципов, можно отнести **общие социальные принципы воспитательной стратегии общества** [Степаненкова, 2006]. Данные принципы предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека.

В системе физического воспитания эти принципы преломляются в основных руководящих положениях, в соответствии с которыми осуществляется вся практика физического воспитания. Социальные принципы гарантируют единство всех сторон воспитания в процессе физического воспитания (умственного, эстетического, трудового, физического); обеспечивают наибольший оздоровительный эффект, укрепление здоровья и поддержание хорошей общей работоспособности; отражают основную функцию физического воспитания в деле всесторонней физической подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, в том числе военной.

В системе образования и воспитания имеют место **общепедагогические принципы**, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики).

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место **специфические принципы, отражающие** закономерности физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения» [Матвеев, 1991].

### 5.2. Общесметодические принципы

**Общесметодические принципы** – это положения, определяющие общую методику организации процесса физического воспитания. Систематическое воздействие физическими упражнениями

на организм и психику человека может быть успешным в том случае, когда методика применения физических упражнений согласуется с закономерностями этих воздействий. Они отражают основные и общие положения, а также рекомендации, сделанные из сопоставления данных ряда наук, изучающих разные стороны процесса физического воспитания. Далее более подробно рассмотрим каждый из принципов.

### **5.2.1. Принцип сознательности и активности**

Назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Реализация данного принципа должна приводить к глубокому пониманию значения физических упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физического воспитания.

**Сознательность** – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности являются предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач. Сознательность придает обучению воспитывающий характер и в значительной мере способствует формированию высоких морально-психологических и профессиональных качеств личности.

В процессе физического воспитания, прежде всего, должно быть обеспечено сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями в целом. Тогда у занимающихся будут созданы достаточно сильные и устойчивые стимулы, побуждающие их длительное время уделять своему физическому развитию.

Для успеха физического воспитания преподавателю необходимо умение ставить конкретные требования перед занимающимися, также по возможности необходимо доводить до сознания занимающихся его значение. Одна из существенных сторон педагогического мастерства преподавателя физического воспитания заключается в умении возбуждать живой, здоровый интерес к выполнению каждого задания. Эффективность процесса физическо-

го воспитания в значительной мере зависит от того, насколько занимающиеся приучены анализировать свои действия и творчески искать путь их улучшения. Это достигается применением таких методов, как словесный разбор, анализ и самоанализ выполняемых действий. Очень существенна роль сознания занимающихся при овладении ими техникой изучаемых движений.

**Активность** – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Согласно теории деятельности (С. Л. Рубинштейн, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев) активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

Из данного принципа вытекают следующие требования.

1. Постановка цели и задач занятия и осознание их занимающимися.

2. Сознательное изучение и освоение двигательных действий в педагогическом процессе.

3. Осознание способов и возможностей применения приобретенных знаний, умений, навыков в практике жизни.

4. Воспитание инициативы, самостоятельности и творческого активного отношения к процессу физического совершенствования.

Повышению сознательности и активности способствует применение преподавателем специальных методических приемов:

- контроль и оценка действий занимающихся, направлений их внимания на анализ выполнения движений;
- обучение их самоконтролю за своими действиями посредством мышечных ощущений;
- иллюстрация заданий с помощью наглядных пособий;
- использование зрительных и слуховых ориентиров в обучении упражнениям, мысленного воспроизведения разучиваемых движений (идеомоторная тренировка);
- беседа по разбору техники.

### 5.2.2. Принцип наглядности

Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. **Наглядность** означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах как зрительная, звуковая и двигательная.

*Зрительная наглядность* (демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов и др.) содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Роль зрительной наглядности исключительно важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями. Зрительная наглядность ценна и при совершенствовании спортивно-технического мастерства для тончайшей дифференцировки движений.

*Звуковая наглядность* (в виде различных звуковых сигналов) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных актов. Она существенно дополняет зрительную наглядность, разделяя с ней ведущую роль на заключительных этапах обучения движениям.

Следует отметить, что восприятие через зрительную систему идет на трех уровнях: ощущение, восприятие и представление, а через слуховую систему – только на уровне представления [Ананьев, 1957]. Человек запоминает 15 % информации, получаемой им в речевой форме, и 25 % – в зрительной. Если же оба эти способа передачи информации используются одновременно, он может воспринять до 65 % содержания этой информации [Краснов, 1977].

*Двигательная наглядность* является наиболее специфичной для физического воспитания. Ее значение исключительно велико, особенно при освоении сложнейших движений, когда ведущим методом являются направляющая помощь и «проведение по движению». Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она наряду с уточнением движений в пространстве и во времени обеспечивает возможность ориентироваться в динамике

действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных.

### **5.2.3. Принцип доступности и индивидуализации**

Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

При реализации принципа должна быть учтена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной тренировочной нагрузки и определена мера доступности заданий.

Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития занимающихся, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении.

Назначение принципа доступности и индивидуализации заключается в следующем:

- обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности;
- исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

Критериями для определения доступных нагрузок и заданий являются:

1) объективные показатели:

- показатели здоровья (артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограммы и др.);
- показатели тренированности (динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, МПК – максимальное потребление кислорода, ЖЕЛ – жизненная емкость легких и др.);

2) субъективные показатели (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и др.).

Доступность задач, средств и методов физического воспитания определяется многими факторами, которые условно можно соединить в группы. К первой группе относятся факторы, характе-

ризирующие общие особенности данного контингента занимающихся (группы, команды). Ко второй – индивидуальные особенности каждого занимающегося. Третья группа факторов возникает в связи с динамикой общих и индивидуальных изменений в процессе физического воспитания. К четвертой группе следует отнести особенности самих задач, средств и методов физического воспитания.

Общие и индивидуальные особенности занимающихся постоянно изменяются. Изменяется физиологическое и психическое состояние на протяжении одного занятия, и, следовательно, степень доступности того или иного задания и требования. По ходу многолетнего процесса физического воспитания изменяются особенности и возможности занимающихся. В связи с этим постоянно должна пересматриваться доступность средств и методов обучения и воспитания. Должны приниматься во внимание также особенности самих задач, средств и методов физического воспитания. Оценка их доступности складывается из двух моментов. Во-первых, из оценки их как таковых безотносительно к контингенту занимающихся. Во-вторых, из сопоставления этой оценки с факторами, связанными общими и индивидуальными особенностями занимающихся в их динамике.

Таким образом, задача реализации принципа доступности и индивидуализации ставит преподавателя физического воспитания перед чрезвычайно сложной меняющейся картиной множества различных факторов, которые нужно постоянно учитывать. При этом необходимо предвидеть дальнейшие изменения всех факторов для перспективного программирования воздействий.

### **5.3. Специфические принципы физической культуры**

#### **5.3.1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания**

Сущность принципа непрерывности в физическом воспитании раскрывается в следующих основных положениях.

1. Первое положение принципа непрерывности предполагает, что процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность

является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач физического воспитания.

Закономерности воспитания силы, быстроты, выносливости и других физических качеств также требуют строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении повышенных требований к его функциям. Для этого используются физические нагрузки более высокие, чем те, к которым организм привык.

При построении учебного процесса определение последовательности обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств должно основываться на знаниях и учете положительного и отрицательного «переноса» навыков и физических качеств.

В возрастном и многолетнем плане последовательность в построении процесса физического воспитания заключается в тенденции: от общего широкого фундамента физической подготовки к более глубокой и узкой (специализированной) подготовке. Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе занятий (урок) определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений (например, целесообразно скоростные упражнения помещать в начале занятия, а на выносливость – в конце).

2. Второе положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция этих эффектов. Степень кумуляции эффекта занятий будет зависеть от продолжительности интервалов времени, разделяющих каждое отдельное занятие. Следовательно, перерыв между занятиями должен быть оптимальным. В практике хорошо известны малая эффективность обучения движениям и воспитание физических качеств при длительных интервалах между занятиями. Сформированные двигательно-координационные связи очень нестойки и быстро угасают при их неподкреплении.

### **5.3.2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха**

Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий [Щебеко, 2000]. Опираясь различными вариантами отдыха между занятиями (ординарный, жесткий и суперкомпенсаторный), а также величиной и направленностью нагрузок можно добиться максимального эффекта при частом проведении занятий с относительно большой напряженностью. Мало того, учитывая гетерохронность (разновременность) восстановления различных сторон оперативной работоспособности, можно так построить систему занятий недельного цикла или одного дня, чтобы не было никаких отрицательных последствий и достигался положительный эффект.

Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадaptация – возможность организма вернуться к прежнему уровню. При более коротких интервалах отдыха работоспособность организма не успевает восстановиться. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма в результате истощения ресурсов. Вначале это будет происходить в физиологических пределах, а затем может привести к перетренированности и более глубоким патологическим явлениям. Наилучшим оптимальным интервалом отдыха будет та-

кой промежуток времени между нагрузками, который потребуется для появления фазы сверхвосстановления (суперкомпенсации). При воспитании физических качеств не во всех случаях целесообразно пользоваться только оптимальными интервалами отдыха. В зависимости от ряда обстоятельств в определенные моменты бывают полезными и ординарные и укороченные «жесткие» интервалы.

Таким образом, специфическим для реализации принципа системного чередования нагрузки и отдыха в физическом воспитании является построение четкой системы и последовательности воздействий с учетом «следовых» явлений. Этим определяются такие методические пути реализации принципа, как:

- рациональная повторность заданий;
- рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- повторность и вариативность заданий и нагрузок.

### **5.3.3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий**

Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функциональной деятельности организма человека. В основе механизма развития силы, выносливости и других физических качеств, как известно, лежат приспособительные (адаптационные) функциональные перестройки в организме в ответ на физические нагрузки, превышающие по своей величине (интенсивности или длительности) те, к которым организм приспособился. Важно выбрать оптимальную нагрузку, понимая под этим ту минимальную величину интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме. Более интенсивное воздействие ведет либо к перенапряжению, либо при чрезмерных требованиях к превышению физиологических возможностей, к срыву нормальной деятельности организма. Показано, например, что у начинающих спортсменов прирост силы происходит в одинаковой степени и при умеренно больших и при околопредельных отягоще-

ниях. В этом случае не имеет смысла применять околопредельные и предельные нагрузки во избежание перенапряжения тех систем организма, которые к ним не подготовлены (сердечно-сосудистая система, опорно-связочный аппарат и др.). Следует заметить, что повышенная нагрузка оказывает неодинаковое воздействие на различные системы органов. Одни из них справляются с новыми, повышенными требованиями сравнительно легко и быстро, другие – наоборот. При этом функциональные перестройки протекают быстрее, морфологические – медленнее. Динамика повышения физических нагрузок должна согласовываться со степенью и с характером указанной гетерохронности приспособительных перестроек отдельных систем организма.

Для совершенствования двигательных действий в процессе обучения характерно не только систематическое совершенствование деталей технического приема, но и постепенное изменение техники движений в связи с ростом физических возможностей занимающихся (силы, быстроты, гибкости и т. д.).

В основе совершенствования двигательных навыков лежит процесс образования различных функциональных систем, соответствующих каждый раз требованиям меняющихся условий осуществления навыков. Следовательно, основным условием для образования этих систем должно быть систематическое изменение и усложнение требований и заданий по повышению изученных двигательных действий.

Успешное и длительное совершенствование двигательных навыков указанным путем невозможно без обеспечения известной меры прочности их основы и поэтапного закрепления достигнутых сдвигов. Здесь мы сталкиваемся с диалектическим единством таких противоречивых тенденций как изменчивость в целях совершенствования, сохранность и стабильность достигнутого для обеспечения надежности двигательного навыка в его использовании. В умении правильно разрешить это противоречие и заключается мастерство преподавателя.

Таким образом, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

### 5.3.4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

Из этого принципа вытекает три основных положения, в соответствии с которыми определены типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания.

1. Суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье. Данное положение предусматривает систематический контроль за кумулятивным эффектом нагрузок.

2. По мере адаптации к применяемой нагрузке, то есть перехода приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния, необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки. Чем выше достигнутый уровень подготовленности, тем значительнее увеличение параметров нагрузки.

3. Использование суммарных нагрузок в физическом воспитании предполагает на отдельных этапах в системе занятий ее или временное снижение, или стабилизацию, или временное увеличение.

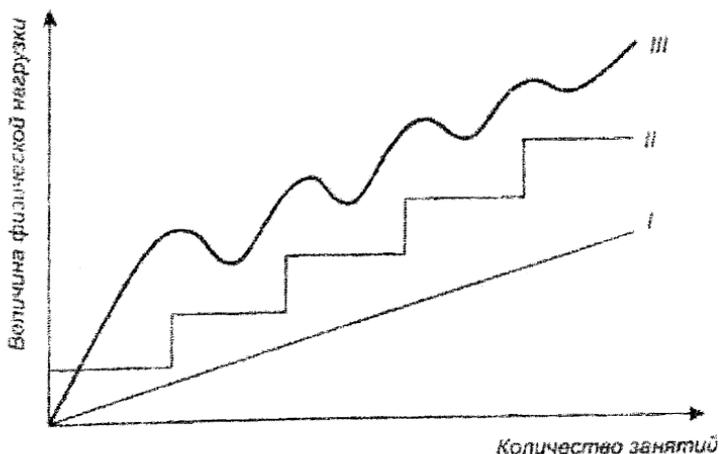


Рис. 4. Формы динамики суммарной нагрузки в физическом воспитании:  
1. линейно восходящая; 2. ступенчато восходящая;  
3. волнообразно восходящая

Вышесказанное дает основание для использования в физическом воспитании двух форм динамики суммарной нагрузки: ступенчато восходящую и волнообразно восходящую. В принципе возможно использование и линейно восходящей формы (см. рис. 4). Однако ее можно использовать на очень коротких по временным показателям этапах.

### **5.3.5. Принцип циклического построения занятий**

Процесс физического воспитания – это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы. В соответствии с этим различают три вида циклов: микроциклы (недельные), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха; мезоциклы (месячные), включающие в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств; макроциклы (годовые), в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий.

Данный принцип нацеливает специалистов по физическому воспитанию и спорту осуществлять построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов, а также с учетом прогрессирования кумуляции эффекта занятий, общего хода физического воспитания и поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

### **5.3.6. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания**

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, то есть применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст).

Вплоть до возрастного созревания направленность физического воспитания должна предусматривать общие широкие физические воздействия на организм занимающегося. Это выражается в формировании широкого круга двигательных умений и навыков и в разностороннем физическом развитии. В школьный период этот

принцип обязывает также учитывать при воспитании физических качеств чувствительные зоны, в которых создаются наиболее благоприятные возможности для развития тех или иных физических качеств человека.

В целом можно сказать, что принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесплодным большой труд преподавателя и его учеников.

#### **5.4. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

Подготовьте сообщение по особенностям решения одной из представленных проблемных задач:

1. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения принципом сознательности и активности. Раскройте логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

2. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения принципом наглядности. Раскройте логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

3. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения принципом доступности и индивидуализации. Раскройте логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

4. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения принципом непрерывности процесса физического

воспитания. Раскройте логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

5. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Раскройте логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

6. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения принципом постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Раскройте логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

## 6. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

### 6.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании

**Обучение в процессе физического воспитания** – 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» [Ашмарин, 1990].

При овладении техникой любого двигательного действия вначале у занимающегося возникает двигательное умение его выполнять, затем, в процессе многократного выполнения двигательных действий, умение постепенно переходит в навык.

Главным образом отличие двигательного умения от двигательного навыка заключается в степени их освоенности, то есть способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: объема основных знаний о технике действия; наличия определенного двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; мышления в процессе построения новой системы движений.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения.

Под **двигательным умением** понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов [Ашмарин, 1990].

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в

ряде случаев материал программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, то есть умение переходит в навык (см. рис. 5). Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением.

**Двигательный навык** – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (то есть при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Следует сказать, что при навыке сознание в первую очередь направлено на контроль за узловыми компонентами двигательного действия, а также анализом изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, занимающиеся сосредоточивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью; при передвижении на лыжах – на изменении рельефа местности, темпе прохождения дистанции и усилиях при отталкивании; при метаниях – на выполнении мощного финального усилия, то есть на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия.

Как отмечает Л. П. Матвеев эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от: 1) двигательной одаренности и двигательного опыта обучающегося; 2) возраста обучающегося; 3) координационной сложности двигательного действия; 4) профессионального мастерства преподавателя; 5) уровня мотивации, сознательности активности обучающегося.

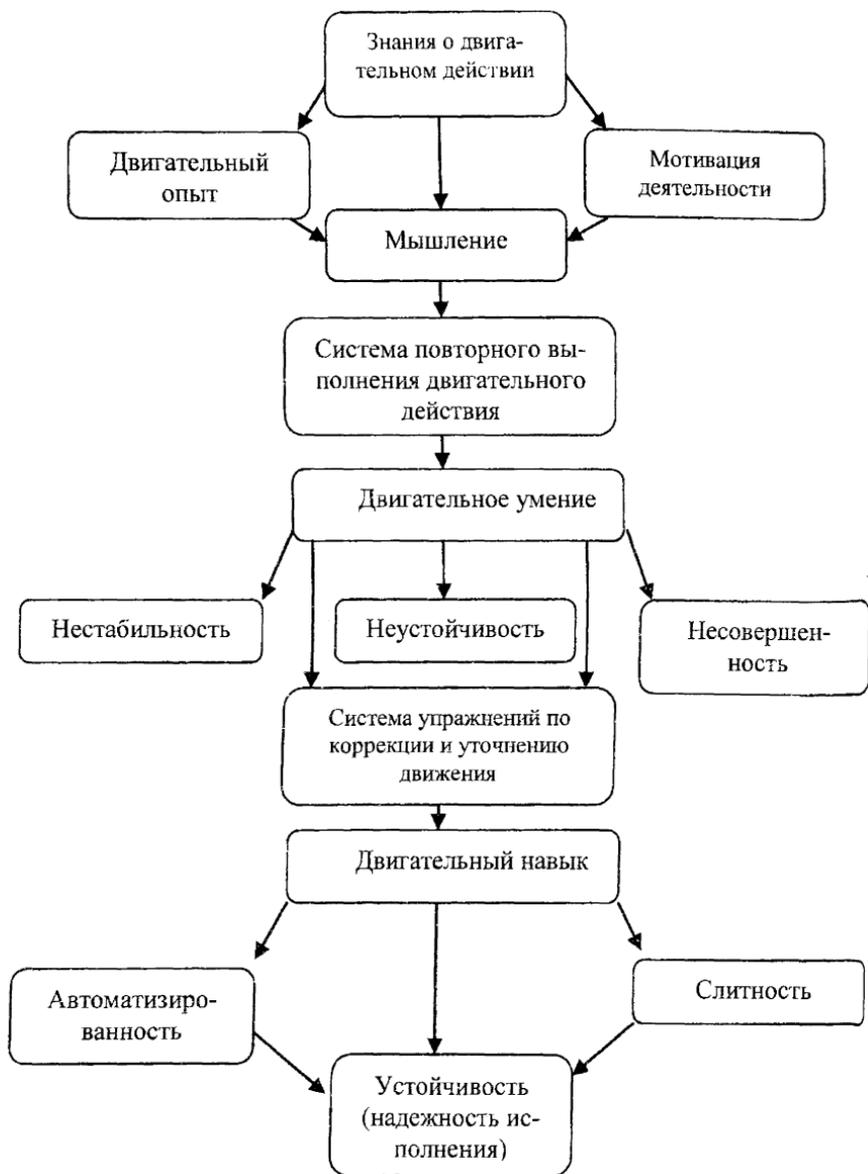


Рис. 5. Формирование двигательного умения и двигательного навыка

## 6.2. Основы формирования двигательного навыка

Деятельность обучающихся в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагогов организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения (условно-рефлекторной, поэтапного формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний, проблемно-деятельностного обучения, программированно-го обучения и др.) [Осокина, 1986].

Под **теорией** или **концепцией обучения** понимается совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления.

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.

1. *Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.* Мотивация – совокупность стойких мотивов, побуждений определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение. Преподаватель по физическому воспитанию, приступая к обучению своих учеников должен побудить их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями. С позиции педагога по ФК путь к достижению такой цели состоит в том, чтобы, прежде всего, привлечь, удержать и направить внимание ученика. Входящие сюда субкатегории: 1) осознание; 2) готовность или желание воспринимать; 3) избирательное – произвольное – внимание).

Далее необходимо создать условия для активного проявления, исходящего от самого ученика. На данном уровне он не просто воспринимает, но и откликается на то или иное явление или внешний стимул, проявляет интерес к занятиям ФК. Субкатегории: 1) подчиненный отклик; 2) добровольный отклик; 3) удовлетворение от реагирования.

2. *Формирование знаний о сущности двигательного действия.* Знания формируются на основе наблюдения за выполнением дей-

ствия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого – выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Комментарий останавливает внимание обучаемого и на внешних условиях (свойствах снарядов, поведении соперников и т. п.), от которых также зависит успех выполнения действий. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, по терминологии М. М. Бюген (1985), называются основными опорными точками (ООТ). Совокупность ООТ, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия (ООД).

Создание ООД является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.

3. *Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ.* Эти представления должны включать:

1) зрительный образ двигательного действия, возникающий на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;

2) логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т. д.;

3) двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

4. *Освоение изучаемого двигательного действия в целом.* К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Это вполне нормальная ситуация, так как ученику необходимо держать под усиленным контролем все основные опорные точки, то есть те элементы, фазы двигательного действия, которые определяют успешность самого действия и требуют концентрации внимания при исполнении. При первоначальных попытках очень

важно своевременно использовать методы и приемы обучения, помогающие ориентироваться в управлении движениями. Выполнять действия следует в стандартных условиях, так как любые изменения могут ухудшать качество исполнения.

При завершении попытки выполнить действие следуют анализ и оценка его выполнения и постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке.

Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения движений с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи, устранение допущенных ошибок, с тем чтобы качественнее и быстрее осваивать движения.

Двигательное действие, сформированное путем многократного повторения и доведенное до автоматизма, переходит в двигательный навык.

При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются *три фазы протекания нервных процессов* (возбуждения и торможения).

*Первая фаза*, когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В этой ситуации наблюдается деятельность мышца-антагонистов, препятствующая свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощенно.

*Вторая фаза* характеризуется локализацией возбуждения в отделах отвечающих за выполнение самого двигательного действия. Следует сказать, что может наблюдаться улучшение координации, сокращение лишних движений. В данной фазе уже можно говорить о сформированном двигательном умении – способности контролировать сознанием не только целостное движение, но и отдельные его фазы.

*Третья фаза* – многократное выполнение двигательного действия в различных вариантах двигательного умения, приводит к высокой степени координации и автоматизации движения, а возбуждение из коры мозга переходит в подкорковые образования, что гово-

рит о том, что двигательный акт может совершаться автоматически, без контроля сознания, возникает двигательный навык.

Данная схема является ориентировочной, в ряде случаев некоторые фазы могут отсутствовать. Это связано со многими факторами:

- 1) объемом двигательного опыта и квалификации спортсмена;
- 2) наличием близких по технике вариантов двигательных навыков;
- 3) степенью сложности и мощности мышечной работы;
- 4) степенью развития физических качеств.

### **6.3. Законы формирования двигательного навыка**

Анализируя процесс формирования двигательного навыка, можно выделить следующие законы: закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка, закон отсутствия предела в развитии навыка, закон угасания, закон переноса навыка и др. [Холодов, 2003].

**1. Закон изменения скорости в развитии навыка.** В процессе освоения новых двигательных действий можно увидеть, что навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность может возникать в следующих ситуациях:

а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Данная неравномерность наблюдается для обучения легких действий. Это когда ребенок быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная неравномерность наблюдается при освоении сложных двигательных действий.

**2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.** Длительность задержки в развитии навыка может быть обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, когда протекают незаметные приспособительные изменения в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

Если причина появления задержки в развитии навыка определена правильно, то для ее преодоления потребуется только время (внутренняя причина) или существенное изменение средств, методов и методических приемов обучения (внешняя причина).

**3. Закон угасания навыка.** Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Угасание навыка происходит постепенно. Вначале навык не претерпевает качественных изменений, но ученик начинает испытывать неуверенность в своих силах, что иногда приводит к срывам в исполнении действия. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями, и в конечном счете ученик теряет способность выполнять некоторые сложные действия. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

**4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.**

Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

**5. Закон переноса двигательного навыка.** Проявляется положительный и отрицательный перенос навыков.

*Положительный перенос* – это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие биомеханического структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий.

При обучении двигательным действиям эффект «положительного переноса» используют в качестве ряда подводящих упражнений, воспроизводящих отдельные фазы техники изучаемого действия.

*Отрицательный перенос* – это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствие в основном

звене. Так, навык прыжка в длину с разбега мешает усвоению прыжка в высоту с разбега.

Отрицательный перенос вызывается распространением возбуждения по коре головного мозга, недостаточно развитым дифференцировочным торможением в центральной нервной системе.

Отрицательное взаимодействие навыков можно в значительной мере снизить или вообще устранить, если преподаватель указывает ученику те основные опорные точки (ООТ), в которых нежелателен перенос, а ученик осознанно их обрабатывает.

Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности (очередности) освоения техники разнообразных движений, особенно в таких видах, как легкая атлетика, гимнастика, акробатика и др.

#### **6.4. Структура процесса обучения и особенности его этапов**

**Обучение** – это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций. Обучение включает в себя учение и преподавание.

*Учение* – это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками.

*Преподавание* – это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями. Это значит – регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

**1. Этап начального разучивания.** Цель – сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

*Основные задачи этапа начального разучивания.*

Сформировать зрительное и смысловое представления о двигательном действии и способе его выполнения.

Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.

Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).

Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

Освоение действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок. На этапе начального разучивания наиболее типичны (то есть имеющие массовый характер) следующие двигательные ошибки: а) лишние, ненужные движения; б) искажение движения по амплитуде и направлению; в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепощенность движения.

Причинами ошибок могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие (в частности, контрастные) задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от: 1) степени сложности техники изучаемого действия; 2) уровня подготовленности занимающихся; 3) их индивидуальных особенностей; 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

**2. Этап углубленного разучивания.** Цель – сформировать полноценное двигательное умение.

*Основные задачи.*

Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.

Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, то есть одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств.

Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели возможно большее сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета.

Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов: а) цели и задачи упражнения; б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями; в) дозирование упражнений; г) контроль и самоконтроль выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

**3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.** Цель – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

*Основные задачи.*

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.

2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т. д.).

4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет выработать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

#### **6.5. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

1. Подготовьте краткое сообщение по одной из предложенных ниже тем, составьте доклад, подготовьте практическое сопровождение выступления (презентацию, схемы, рисунки, раздаточный материал для слушателей), подготовьтесь к предметной конференции:

- 1) Понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их соотношение в процессе обучения двигательным действиям.
  - 2) Закономерности формирования двигательного навыка.
  - 3) Этапы обучения двигательным действиям.
  - 4) Система управления двигательными действиями
- Н. А. Бернштейна.

2. Выполните подбор упражнений для обучения детей дошкольного возраста одному двигательному действию.

- 1) Спланируйте последовательность обучения прыжку в длину с места детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
- 2) Спланируйте последовательность обучения прыжку в длину с разбега детей старшего дошкольного возраста.
- 3) Спланируйте последовательность обучения метанию мяча с места детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

## 7. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

В процессе физического воспитания одной из основных задач, является обеспечение оптимального и комплексного развития физических качеств. **Физическими качествами** в научной методической литературе принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [Вавилова, 1981]. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин **воспитание** предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека [Лях, 2006]. *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 [Ноткина, 1993]:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы;
- физиологические;

- биологические;
- телесные;
- хромосомные.

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 [Лях, 2006].

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов [Муравьев, 2004]. 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 [Осокина, 1986].

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т. д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Педагог по физической культуре должен хорошо знать основные средства и методы развития двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям.

Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений). Далее более подробно рассмотрим каждое физическое качество и особенности его воспитания.

## 7.1. Сила и основы методики ее воспитания

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) [Холодов, 2003].

**Силовые способности**, как отмечают специалисты в области физического воспитания, – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают следующие факторы: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

*К собственно мышечным факторам* относят:

- сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон;
- активность ферментов мышечного сокращения;
- мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы;
- физиологический поперечник и массу мышц;
- качество межмышечной координации.

*Суть центрально-нервных факторов* состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

От *личностно-психических факторов* зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают *биомеханические* (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), *биохимические* (гормональные) и

*физиологические* (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) *факторы*.

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость) (см. рис. 6).

**Собственно силовые способности** проявляются:

1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отяжениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса);

2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями проявления [Холодов, 2003]:

1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила);

2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила).

Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы; общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся.

**Скоростно-силовые способности** характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места).

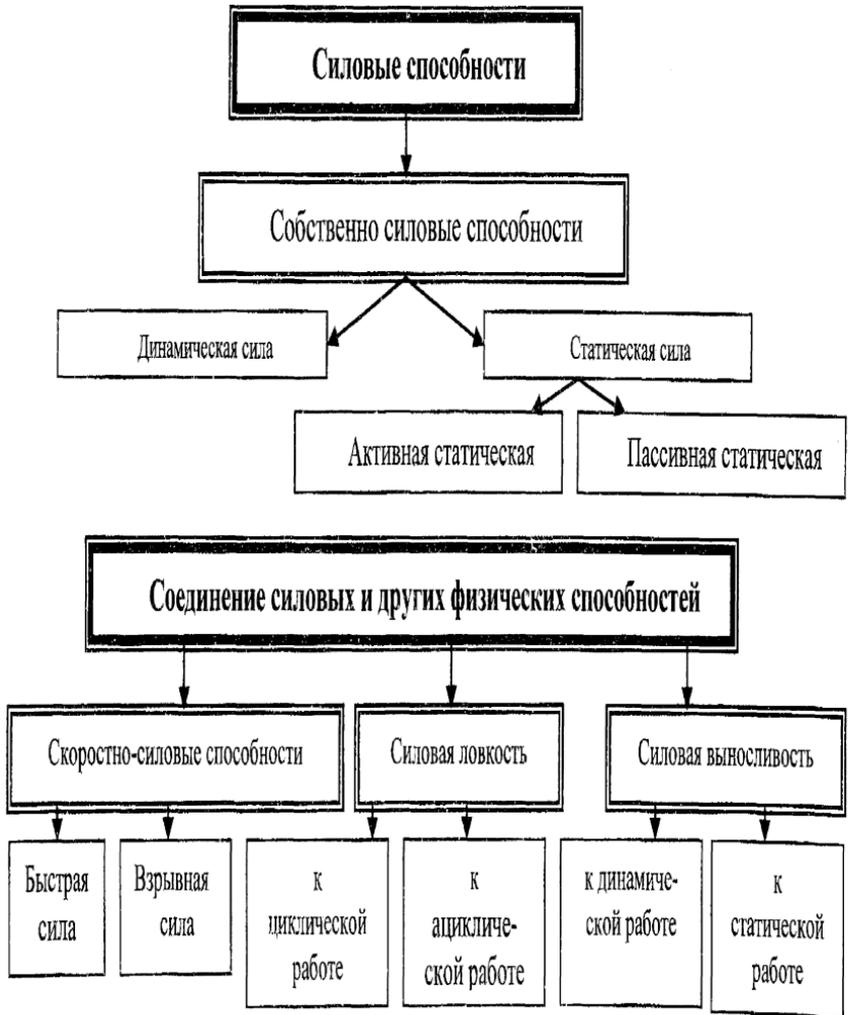


Рис. 6. Классификация силовых способностей и их соединений

К скоростно-силовым способностям относят:

1) *быструю силу*, которая характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины;

2) *взрывную силу*, которая отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т. д.).

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой [Верхошанский, 1977]. Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила – способность мышц к скорости наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

К специфическим видам силовых способностей относят силовую выносливость и силовую ловкость.

**Силовая выносливость** – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20–50 % от максимальных силовых возможностей человека, сказывается динамическая выносливость.

**Силовая ловкость** проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.). Ее можно определить как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц» [Холодов, 2003].

В физическом воспитании и на спортивной тренировке для оценки *степени развития* собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. *Относительная сила* – это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно – она приобретает существенную роль и связана с максимумом взрывного усилия.

Результаты исследований позволяют утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (тренировка). В то же время показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа. Скоростно-силовые способности примерно в равной мере зависят как от наследственных, так и от средовых факторов. «Статическая силовая выносливость определяется в большей мере генетическими условиями, а динамическая силовая выносливость зависит от взаимных (примерно равных) влияний генотипа и среды» [Лях, 2006, с. 290].

В настоящее время проведены измерения мышечной силы у детей, начиная с двухлетнего возраста. Сила одной руки у мальчиков двух лет равна 6,4 кг, у девочек – 6 кг. Становая сила составляет 11 кг. К концу дошкольного возраста сила мышц кисти правой и левой руки равняется у мальчиков 14 и 13,2 кг, у девочек – 11,6 и 11 кг. Становая сила у мальчиков – 52 кг, у девочек – 43 кг. Достоверное увеличение становой силы отмечается через двухгодичный интервал: в 4–6 и 5–7 лет. После 5 лет происходит некоторое снижение темпов прироста силовых показателей. Следует сразу сказать, что воспитание силовой способности в дошкольном возрасте требует очень чуткого отношения к здоровью занимающихся.

Следует сказать, что самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13–14 до 17–18 лет, а у девочек и девушек – от 11–12 до 15–16 лет, чему в нема-

лой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10–11 годам она составляет примерно 23 %, к 14–15 годам – 33 %, а к 17–18 годам – 45 %). Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Следует отметить, что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

**Задачи развития силовых способностей.** *Первая задача* – общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования избирательных силовых упражнений. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному [Каштанова, 2006].

*Вторая задача* – разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

*Третья задача* – создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на раз-

витие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

### **Основные средства**

1. *Упражнения с весом внешних предметов:* гантели, набивные мячи, вес партнера и т. д.
2. *Упражнения, отягощенные весом собственного тела.*
3. *Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.*

Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы. По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на *локальные* (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), *региональные* (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и *тотальные, или общего воздействия* (с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения в занятии могут занимать всю основную часть, если воспитание силы является главной задачей занятия. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином *повторный максимум* (ПМ).

## **7.2. Быстрота и основы методики ее воспитания**

Под **скоростными способностями** как отмечают специалисты в области физического воспитания понимаются возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений (см. рис. 7).



Рис. 7. Формы проявления скоростных способностей

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т. п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства и т. д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже характеризует скоростные способности. Частота, или темп, движений – это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Для практики занятий физической культуры наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении, а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и др.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или **стартовой скорости**. В среднем это время составляет 5–6 с. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют **скоростной выносливостью** и определяют по дистанционной скорости.

В играх и единоборствах есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств – **быстрота торможения**, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

- 1) состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;
- 2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (то есть от соотношения быстрых и медленных волокон);
- 3) силы мышц;
- 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;
- 5) энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ);
- 6) амплитуды движений, то есть от степени подвижности в суставах;
- 7) способности к координации движений при скоростной работе;
- 8) биологического ритма жизнедеятельности организма;
- 9) возраста и пола;
- 10) скоростных природных способностей человека.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз:

- 1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала;
- 2) передачи возбуждения в центральную нервную систему;
- 3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;
- 4) проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце;
- 5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, то есть она зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют:

- частота нервно-мышечной импульсации;
- скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления;
- темп чередования этих фаз;

– степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфокреатинового и гликолитического механизмов (анаэробно – без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности составляет 0–10 %.

Генетические исследования (метод близнецов, сопоставление скоростных возможностей родителей и детей, длительные наблюдения за изменениями показателей быстроты у одних и тех же детей) свидетельствуют, что двигательные способности существенно зависят от факторов генотипа. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60–88 % определяется наследственностью. Среднесильное генетическое влияние испытывают скорость одиночного движения и частота движений, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40–60 %).

У дошкольников одним из компонентов скоростных качеств является максимальная скорость бега. За дошкольный период как у мальчиков, так и у девочек, она возрастает на 1/3. Самые высокие ее показатели зарегистрированы в беге на дистанции 30 метров. Наибольшие темпы прироста по всем показателям скоростных возможностей отмечены у детей обоего пола в возрасте 4–6 лет.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14–15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5–20 % и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12–13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т. д.).

**Задачи развития скоростных способностей.** *Первая задача* состоит в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий).

*Вторая задача* – максимальное развитие скоростных способностей.

*Третья задача* – совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности.

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путем – через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., то есть посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты.

В многочисленных исследованиях показано, что все вышеназванные виды скоростных способностей специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен (например, можно обладать хорошей реакцией на сигнал, но иметь невысокую частоту движений; способность выполнять с высокой скоростью стартовый разгон в спринтерском беге еще не гарантирует высокой дистанционной скорости и наоборот). Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Таким образом, отмеченные специфические особенности скоростных способностей требуют применения соответствующих тренировочных средств и методов по каждой их разновидности.

## Средства воспитания скоростных способностей

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью (то есть скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы [Лях, 2006, с. 290].

1. *Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:* а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. *Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей* (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты).

3. *Упражнения сопряженного воздействия:* а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных упражнениях).

К подбору упражнений для развития быстроты предъявляются следующие требования:

- движение должно быть освоено ребенком в основных чертах в медленном темпе;
- продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление (длина дистанции для бега в быстром темпе – не более 10–30 м, продолжительность бега в играх не более 30 с);
- упражнения не должны носить однообразный характер, повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, чтобы не закрепилась «стабилизация» скорости.

Для развития быстроты движений используются силовые и скоростно-силовые упражнения (метание, прыжки, бег), специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (из положения лежа на спине встать по сигналу и добежать до предмета). Беговые упражнения в этом процессе занимают одно

из ведущих мест. Рекомендуется быстрый и медленный бег, бег с ускорением по прямой, бег в максимальном темпе на дистанцию 10 м, бег за партнером, стартующим на 2–3 м впереди, бег на дистанцию 30 м. Для совершенствования быстроты реакции и обучения быстрому началу движений используется бег с неожиданным ускорением по сигналу, старты из разных исходных положений, бег, изменяя направление и др.

Скоростно-силовые способности понимаются как способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. К скоростно-силовым способностям относят быструю и взрывную силу. Быстрая сила проявляется в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью (бег), взрывная сила – в показателях прыжков, метания.

В дошкольном возрасте прирост количественных показателей скоростно-силовых способностей носит волнообразный характер: более медленный темп отмечается в 4 года и от 5 до 6 лет, ускорение темпа – от 4 до 5 лет и значительное ускорение – в 6–7 лет.

Для развития скоростно-силовых способностей применяется метод динамических усилий и игровой метод. Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с непредельным отягощением и максимальной скоростью (например, метание мешочка с песком). Игровой метод с помощью игровых ситуаций и игр создает возможности менять режимы напряжения различных мышечных групп. К таким играм можно отнести игры с преодолением внешнего сопротивления (перетягивание каната, эстафеты с переносом грузов). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое ребенком, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

### **Методы воспитания скоростных способностей**

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

*Методы строго регламентированного упражнения* включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного

(переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4–5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

*Соревновательный метод* применяется в форме различных тренировочных состязаний (эстафеты).

*Игровой метод* предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений.

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают особенно тщательно сочетать указанные выше методы в целесообразных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

### **7.3. Выносливость и основы методики её воспитания**

**Выносливость** – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [Холодов, 2003, с. 480]. Мерилем выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Различают общую и специальную выносливость. *Общая выносливость* – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т. п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

*Специальная выносливость* – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др.

*Биоэнергетические факторы* включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечно-сосудистой, выделения и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Образование энергии, необходимой для работы на выносливость, происходит в результате химических превращений. Основными источниками энергообразования при этом являются аэробные, анаэробные гликолитические и анаэробные алактатные реакции, которые характеризуются скоростью высвобождения энергии, объемом допустимых для использования жиров, углеводов, гликогена, аденозинтрифосфата (АТФ), фосфорокреатина (КТФ), а также допустимым объемом метаболических изменений в организме.

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрое удаление продуктов метаболического обмена.

Анаэробные алактатные источники энергии играют решающую роль в поддержании работоспособности в упражнениях максимальной интенсивности продолжительностью до 15–20 с.

Анаэробные гликолитические источники являются главными в процессе энергообеспечения работы, продолжающейся от 20 с до 5–6 мин.

*Факторы функциональной и биохимической эконоимизации* определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. Обычно экономичность связывают с энергообеспечением организма во время работы, а так как энергоресурсы (субстраты) в организме практически всегда ограничены или за счет их небольшого объема, или за счет факторов, затрудняющих их расход, то организм человека стремится выполнить работу за счет минимума энергозатрат. При этом чем выше квалификация спортсмена, особенно в видах спорта, требующих проявления выносливости, тем выше экономичность выполняемой им работы.

Экономизация имеет две стороны: механическую (или биомеханическую), зависящую от уровня владения техникой или раци-

ональной тактики соревновательной деятельности; физиолого-биохимическую (или функциональную), которая определяется тем, какая доля работы выполняется за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты, а если рассматривать этот процесс еще глубже – то за счет какой доли использования жиров в качестве субстрата окисления.

*Факторы функциональной устойчивости* позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастание кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови и т. д.). От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

*Личностно-психические факторы* оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, а также такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма, выполнять работу через «не могу».

*Факторы генотипа (наследственности) и среды.* Общая (аэробная) выносливость среднесильно обусловлена влиянием наследственных факторов (коэффициент наследственности от 0,4 до 0,8). Генетический фактор существенно воздействует и на развитие анаэробных возможностей организма. Высокие коэффициенты наследственности (0,62–0,75) обнаружены в статической выносливости; для динамической силовой выносливости влияния наследственности и среды примерно одинаковы.

Наследственные факторы больше влияют на женский организм при работе субмаксимальной мощности, а на мужской – при работе умеренной мощности.

Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта показатели на выносливость этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Например, у спортсменов,

тренирующихся в беге на выносливость, показатели максимального потребления кислорода (МПК) на 80 % и более превышают средние показатели обычных людей.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Детям дошкольникам свойственна общая выносливость. Она измеряется временем преодоления какой-нибудь достаточно длинной дистанции (до 500 м). Обнаружены довольно значительные колебания в развитии выносливости у детей. Одна из причин, непосредственно влияющих на это, – индивидуальные анатомо-физиологические особенности организма ребенка. Наибольший темп прироста выносливости отмечается у мальчиков и девочек между 3 и 4 годами, в 5–6 лет развитие этого качества несколько замедляется, а к 7 годам – вновь возрастает.

**Задачи по развитию выносливости.** Главная задача по развитию выносливости состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации.

### **Средства воспитания выносливости**

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения выполняемые в среднем темпе.

В дошкольном возрасте продолжительность непрерывных движений должна быть около 1,5 мин. для старших дошкольников, 30 с. – для малышей. Особое значение при этом приобретает способность ребенка продолжать упражнение на фоне утомления.

В качестве основных рекомендуются циклические упражнения, выполнение которых должно отвечать следующим требованиям:

- в упражнении должно участвовать большое число мышечных групп;
- должны чередоваться моменты напряжения и расслабления;
- упражнения должны быть знакомые, не трудные по технике исполнения.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. *Полные (ординарные) интервалы*, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. *Напряженные (неполные) интервалы*, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительно недовосстановления, что, однако, необязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

3. *Минимакс интервал*. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов.

*Характер отдыха* между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе занимающий-

ся не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью.

При выполнении упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной.

### **Методы воспитания выносливости**

Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод (см. табл. 2).

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

*Переменный метод* отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т. п.

*Интервальный метод* предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1–3 мин (иногда по 15–30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

*Соревновательный метод* предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

#### 7.4. Гибкость и основы методики ее воспитания

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При *активной гибкости* движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под *пассивной гибкостью* понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.

По способу проявления гибкость подразделяют на *динамическую* и *статическую*. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночнике и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов, – *анатомический*. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во

многим определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, то есть от степени совершенствования межмышечной координации.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20...30 °С гибкость выше, чем при 5...10 °С);
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);
- 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне).

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15–17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9–10 лет, а для активной – 10–14 лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6–7 лет. У детей и подростков 9–14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

**Задачи развития гибкости.** В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (уме-

ниями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость.

В плане лечебной физической культуры в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний выделяется задача по восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

### **Средства и методы воспитания гибкости**

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют *упражнениями на растягивание*.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) – задача упражнений на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6–9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т. д.).

### **Методика развития гибкости**

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3–4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40 % – активные, 40 % – пассивные и 20 % – статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Специалистами разработаны примерные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть занятия по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития

подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных – 1 повторение в 1–2 с; «выдержка» в статических положениях – 4–6 с.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2–3 раза в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10–12 %.

При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

Термин *стретчинг* происходит от английского слова *stretching* – натянута, растягивать.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия (урока) как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог.

Существуют различные варианты стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1–5 с, затем расслабление мышцы 3–5 с и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с. Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей – 10–20 с).

2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с.

3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.

4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.

5. Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

## 7.5. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности [Бернштейн, 1990]. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием *ловкость* – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

*Первая группа.* Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

*Вторая группа.* Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

*Третья группа.* Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», то есть чувства прилагаемого уси-

лия. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, то есть равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности, мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (то есть запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Так, дети 4–6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий – низкая.

В возрасте 7–8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13–14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13–14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14–15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16–17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11–12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

**Задачи развития координационных способностей.** При воспитании координационных способностей решают две группы задач: а) по разностороннему и б) специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение большого количества новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических

упражнения», метательных движениях с установкой на Дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей прежде всего на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста), со школьниками и с другими занимающимися приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

### **Средства воспитания координационных способностей**

Практика физического воспитания располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координаци-

онной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно переключать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные игры, передвижения на лыжах.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

## Методические подходы и методы воспитания координационных способностей

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать: а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

– строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение сило-

вых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);

- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т. п.);

- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т. п.);

- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т. п. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как можно больше играющих «запятнать» за 3 мин или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем,

что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

### **7.6. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

1. Подготовьте краткое сообщение по одной из предложенных ниже тем, составьте доклад, подготовьте практическое сопровождение выступления (презентацию, схемы, рисунки, раздаточный материал для слушателей), подготовьтесь к предметной конференции:

1) Закономерности развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста.

2) Взаимосвязь и взаимообусловленность развития двигательных качеств и формирование двигательных навыков.

3) Методика оценки двигательных качеств у дошкольников.

4) Сензитивность развития двигательных качеств у детей от 3 до 7 лет.

5) Специфика и особенности элементов техники физических упражнений, направленных на развитие быстроты.

6) Специфика и особенности элементов техники физических упражнений, направленных на развитие силы.

7) Специфика и особенности элементов техники физических упражнений, направленных на развитие гибкости.

8) Правила техники безопасности при использовании физических упражнений направленных на развитие данных психофизических качеств.

9) Особенности развития силы, быстроты, гибкости детей дошкольного возраста.

2. Выполните подбор упражнений для воспитания психофизических качеств детей дошкольного возраста.

1) Составьте комплекс физических упражнений, направленных на развитие быстроты детей первой младшей группы, второй младшей группы, средней, старшей, подготовительной к школе групп (по распределению преподавателя).

2) Составьте комплекс физических упражнений, направленных на развитие силы детей первой младшей группы, второй

младшей группы, средней, старшей, подготовительной групп (по распределению преподавателя).

3) Составьте комплекс физических упражнений, направленных на развитие гибкости детей первой младшей группы, второй младшей группы, средней, старшей, подготовительной к школе групп (по распределению преподавателя).

4) Составьте комплекс физических упражнений, направленных на развитие ловкости детей первой младшей группы, второй младшей группы, средней, старшей, подготовительной к школе групп (по распределению преподавателя).

5) Составьте комплекс физических упражнений, направленных на развитие выносливости детей первой младшей группы, второй младшей группы, средней, старшей, подготовительной к школе групп (по распределению преподавателя).

## 8. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ

### 8.1. Методика обучения основным движениям

Как отмечают в своих исследованиях Н. Н. Кожухова, Э. Я. Степаненкова, В. Н. Шебеко, основные движения – это жизненно необходимые движения, которыми пользуется ребенок: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье. В дошкольном возрасте их развитие имеет свои особенности.

Умение ходить формируется у ребенка к концу первого года жизни [Семейкин, 2001]. В этот период наблюдаются трудности в сохранении равновесия из-за колебаний общего центра тяжести (он раскачивается, туловище излишне наклоняется вперед). Наблюдая за ходьбой ребенка можно наблюдать, что шаги неуверенные, неравномерные, стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, руки мало участвуют в движении. Но постепенно навык ходьбы совершенствуется.

В первой младшей группе детей учат во время ходьбы не опускать голову вниз, не смотреть под ноги, ходить легко, свободно двигать руками. Широко используется метод показа. Педагог сам идет ровным шагом, легко ступая и не сильно размахивая руками. Дети, подражая ему и стараются упражнение выполнить также. В обучении ходьбе большое место занимают упражнения. Они носят двигательного-игровой характер и своей эмоциональностью привлекают детей («Пойдем к кукле в гости», «Принеси игрушку», «Маршируем с флажком», «Походим как кошечки» и др.). Педагог при этом подсказывает детям, как нужно идти (смотреть вперед, не шаркать ногами и т. п.). На занятии формированию навыка ходьбы способствует выполнение таких упражнений как ходьба группой за воспитателем в определенном направлении; по кругу; враспынную; обходя предметы; парами друг за другом; перешагивая линии, палки, кубы; выполняя приставные шаги, шаг вперед и в сторону; на носках; с ускорением, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; держа в руках ленточку, флажок и др.

Во второй младшей группе к ходьбе детей предъявляются более четкие требования. Малыши учатся ходить с хорошей осанкой, со свободными, естественными движениями рук, не шаркая ногами. Для этого они выполняют разнообразные задания, укрепляющие

мышцы ног, развивающие умения сохранять равновесие, координировать движения рук и ног: учатся ходить обычным шагом небольшими группами в указанном направлении; друг за другом в колонне; враспынную; вокруг зала с разным положением рук; на носках, пятках с различной шириной шага; в приседе и полуприседе с разным положением рук и туловища; с выведением прямых ног вперед-вверх; на прямых ногах; спиной вперед; парами, не держась за руки; змейкой; приставным шагом вперед, в сторону. В природных условиях – ходить босиком по траве, песку, гравию, воде разной температуры. Педагог постоянно напоминает и подсказывает детям правильное положение туловища, рук и ног во время ходьбы. Положительную роль играет музыкальное сопровождение, вызывающее эмоциональный подъем у малышей, помогающее им регулировать ритм, темп, амплитуду движений.

На пятом году жизни ребенок ходит вполне уверенно, соблюдая направление движения. Легче становится походка, увеличивается длина шага, у многих появляется перекал с пятки на носок. Однако плечи все еще чрезмерно напряжены или опущены, туловище недостаточно выпрямлено. Путем систематических упражнений педагог пытается устранить эти ошибки. С его помощью дети осваивают новые виды ходьбы: ходьбу на пятках, мелким и широким шагом, с разным положением рук, приставным шагом в сторону. Они учатся быть ведущими в колонне, менять темп и направление движения. Предъявляются более высокие требования к координации движений. С этой целью детям предлагается выполнять ходьбу с ускорением и замедлением, сочетание ходьбы и бега.

В старшем дошкольном возрасте большинство детей ходят ритмично, четко, с хорошей осанкой и координацией движений. Однако навыки правильной ходьбы еще недостаточно прочны и легко могут нарушаться при переключении внимания ребенка на те или иные ее детали. Педагог добивается правильной техники ходьбы во всех освоенных и новых движениях. Он постоянно напоминает детям о необходимости энергично размахивать руками, сохранять хорошую осанку, дышать ритмично. Целесообразно применение звукового сопровождения: музыка, хлопки, удары в бубен.

Как отмечают в своих исследованиях Н. Н. Кожухова, Э. Я. Степаненкова, В. Н. Шебеко, бег как вид движения появляется у детей на втором году жизни. Сначала это просто ускорен-

ная ходьба, затем образуется фаза полета, которая на третьем году жизни появляется почти у всех дошкольников. Для детей этого возраста характерны мелкие, семенящие шаги во время бега, тяжелая постановка ноги на поверхность (всей стопой), шарканье ногами, отсутствие ритмичности в движениях. При обучении бегу, большое значение имеет пример педагога. Поэтому он участвует в играх и выполняет бег вместе с детьми. Широко используется игровой образ «бегаем как мышки», «как маленькие котята». В играх малыши могут бегать непрерывно в течение 30–40 с. Не рекомендуется давать детям задание бегать поочередно. Когда движение выполняют одновременно все, в него включается каждый ребенок. Естественнее всего дети бегают в подвижных играх.

На четвертом году жизни в беге ребенка хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Однако длина шага еще недостаточна, темп движений низкий. Главная задача – научить детей координировать движения рук и ног в разных видах бега, не мешать играющим, согласовывать свои действия с действиями других. В этом возрасте дети способны выполнять разные виды бега: бегать в прямом направлении группами и в колонне по одному; друг за другом по кругу; змейкой между предметами; между двумя линиями; на носках, меняя направление; широким шагом; семенящим шагом; по диагонали; с изменениями темпа; чередовать бег с ходьбой; выполнять челночный бег; бегать, преодолевая препятствия; бегать на скорость (10–20 м), выполнять непрерывный бег в течение 50–60 с.

В среднем дошкольном возрасте у подавляющего большинства детей в беге хорошая координация движений, положение головы свободное, взгляд направлен вперед. Вместе с тем сохраняется параллельная постановка стоп, невысокая скорость, малоактивное движение рук. Специальные упражнения, используемые в обучении бегу, направлены на решение двух задач: развитие прямолинейности бега и навыка поднимания бедра. Для обучения прямолинейности бегу используется бег «по коридору» – ширина 50 см. При беге обращается внимание на параллельную постановку ног с носка. Подъему бедра способствует бег с преодолением препятствий (начерченные линии, положенные на пол веревки, невысокие предметы, барьерчики). Постепенно дети учатся выполнять быстрый бег, пробегая 10 м 2–3 раза с небольшими перерывами.

В этой группе каждый ребенок учится быть ведущим в колонне и выполнять непрерывный бег в течение 1,5 мин.

В старшем дошкольном возрасте навыки бега еще более совершенствуются. Педагог меньше показывает сам, больше объясняет. Особое внимание обращается на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стоп. Последовательность игровых упражнений включает также отработку активного подъема бедра вперед-вверх, прямолинейности передвижения. Важная роль отводится темпу выполнения бега. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20–30 м. В подвижных играх непрерывность бега доводится до 2 мин. В старшем дошкольном возрасте бег служит основным средством развития выносливости и скоростно-силовых качеств ребенка.

В работах Н. Н. Кожуховой, Э. Я. Степаненковой, В. Н. Шебеко, отмечается, что в дошкольном учреждении детей обучают выполнению разнообразных видов прыжков: подпрыгиванию (подскокам), прыжкам в глубину (спрыгиванию), прыжкам в высоту и длину с места и с разбега.

В первой младшей группе дети обучаются подпрыгиванию на двух ногах, прыжкам в длину с места. Выполнение подпрыгивания требует согласованной работы многих групп мышц, достаточной координации движений. Но эти качества у малышей еще развиты слабо, стопа не обладает достаточной эластичностью, поэтому дети приземляются тяжело. При обучении подпрыгиванию используется показ взрослого, применяются игровые приемы и упражнения имитационного характера. Детям предлагают достать игрушку, до которой надо допрыгнуть, попрыгать как «мячики», как «зайчики». Подскоки можно регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением.

Трехлетний ребенок может самостоятельно спрыгивать с высоты 10–15 см. Приземление он осуществляет на прямые ноги и всю ступню. При выполнении спрыгивания можно поддерживать ребенка за одну руку, подбадривать его, показывать, как следует опускаться сразу на обе ноги и на всю ступню.

Разучивание прыжков с места в длину начинается с простых заданий. Вводятся зрительные ориентиры, которые помогают понять суть упражнения. Дети перепрыгивают через линию, начерченную на полу, через веревку, положенную на пол, затем пере-

прыгают через две линии, начерченные параллельно (расстояние между ними 10–15 см). В этом возрасте движение ребенком осваивается в целом. Действия не ограничиваются никакими требованиями взрослого.

На четвертом году жизни происходит более детальное разучивание подпрыгиваний. Дети подпрыгивают на месте, и слегка продвигаясь вперед, во время подпрыгивания касаются головой поднятой руки педагога, пытаются позвонить в колокольчик, ударить в бубен. Эти упражнения учат ребенка подпрыгивать выше, взмахивать руками в прыжке. Параллельно с подпрыгиванием на месте вводится подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь вперед (1,5–2 м).

Самостоятельное спрыгивание начинается с невысоких кубов (10–15 см), затем дети спрыгивают с невысокой скамейки (10–15 см). При спрыгивании четырехлетний ребенок фиксирует исходное положение (полусгибает ноги). Основной задачей при обучении спрыгиванию является мягкое приземление.

В длину с места дети прыгают путем одновременного разгибания обеих ног. Важно упражнять малышей в энергичном отталкивании двумя ногами одновременно. С этой целью дети учатся перепрыгивать через «ручеек», «дорожки», ширина которых постепенно увеличивается до 40 см. Выполняя упражнение, дети подходят к линии как можно ближе, немного сгибают колени, оттолкнувшись ногами, перепрыгивают через две линии и мягко приземляются, стараясь удержать равновесие. Следует избегать глубокого приседания, оно может привести к падению.

В средней группе дети по-прежнему учатся выполнять только простые прыжки: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места. Подпрыгивание усложняется разнообразными заданиями: подскоки с поворотом налево, направо, вокруг себя; подскоки ноги вместе, ноги врозь, подскоки на двух ногах, продвигаясь вперед. Педагог напоминает детям, что во время подпрыгивания туловище следует держать прямо, смотреть вперед, при приземлении не наклоняться. В этом возрасте дети осваивают технику подпрыгивания на одной ноге. Каждый подпрыгивает на одной ноге столько, сколько может.

Спрыгивают дети с высоты 20–30 см. При приземлении произвольно сгибают ноги и сохраняют устойчивое равновесие.

Прыжок в длину с места у детей пятого года жизни имеет более четкую структуру, однако его выполнение характеризуется рядом особенностей. Многие дети начинают прыжок почти с хода, не фиксируя исходное положение, чрезмерно или недостаточно сгибают ноги в подготовительной фазе. Часто наблюдается плотная постановка стоп или параллельное их расположение, отведение рук далеко назад-вверх. Для уточнения техники выполнения прыжка используются следующие упражнения: подняться на носки со взмахом рук вперед; из полуприседа выпрямиться, подняться на носки. С целью освоения оптимальной траектории прыжка дается задание прыгать через препятствие (плоский обруч, кубик). К концу года дети могут прыгать на результат (как можно дальше).

В старшей группе дети выполняют знакомые и новые виды прыжков: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места, прыжки в высоту и длину с разбега.

Виды подпрыгивания очень разнообразятся: дети совершают в подпрыгивании дополнительные движения ног, прыгают на одной ноге, с ноги на ногу, с поворотом в прыжке, с разнообразными движениями рук. Им также доступны разные виды прыжков на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Многократное выполнение подскоков применяется как упражнение на выносливость – дети подпрыгивают подряд 30–40 раз, серия подпрыгиваний повторяется 2–3 раза. Упражнение в спрыгивании сочетается в этом возрасте с другими упражнениями, чаще всего с упражнениями в равновесии при ходьбе по скамейке, бревну. Высота предметов для спрыгивания увеличивается до 30 см. Кроме того, дети учатся спрыгивать в определенное место (за линию, в круг, обруч), выполнять прыжок-отскок в момент приземления. Это требует от ребенка точности движений, определенного уровня развития скоростно-силовых способностей.

Старшие дошкольники более качественно выполняют прыжок в длину с места. Дети самостоятельно занимают удобное исходное положение, взмахивают руками во время отталкивания, сохраняют равновесие в полете, устойчиво приземляются. В обучении прыжку обращается внимание на выполнение полета в направлении вперед-вверх с одновременным вынесением ног

вперед. Положительный эффект дает введение ориентира, размещенного на 5–7 см дальше предыдущего прыжка.

Новыми видами прыжков в старшем дошкольном возрасте выступают прыжки в высоту и в длину с разбега, прыжки через вращающуюся скакалку. В высоту с разбега дети прыгают способом, согнув ноги. Техника прыжка следующая. Первая фаза – разбег. Он производится с нечетного количества шагов (5 – 7 – 9). К концу разбега скорость возрастает. Вторая фаза – толчок. Он выполняется толчковой ногой. Маховая нога, согнутая в колене, в это время выносится вперед, толчковая нога выпрямляется, руки совершают взмах вперед-вверх, помогая подъему тела. Третья фаза – полет. В полете, ребенок подтягивает согнутые ноги к груди, руки выносит вперед-вверх. К концу полета ноги опускаются вниз. Четвертая фаза – приземление. Оно совершается на всю ступню. Выполняя данный вид прыжка, многие дети далеко от планки отталкиваются, приземляются неодновременно на обе ноги. Для устранения этих ошибок в обучение прыжку вводится зрительный ориентир (линия, цветной шнур), который располагается на расстоянии 50–70 см, то есть равном длине прямой маховой ноги ребенка. Если у детей не получается сочетание разбега с отталкиванием рекомендуется выполнять прыжок с разбега 3 шагов. В этом случае планка приподнимается на небольшую высоту (30–40 см). Высота, преодолеваемая ребенком в прыжке, постепенно увеличивается с 30 до 60 см.

Прыжок с разбега в длину дети также выполняют способом, согнув ноги. Техника прыжка напоминает прыжок в высоту с разбега. Первая фаза – разбег. Длина разбега 10–15 м. Разбег ускоряющийся, корпус при разбеге несколько наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Во время разбега положение корпуса постепенно выравнивается, на последнем шаге корпус занимает почти вертикальное положение. Вторая фаза – отталкивание. Бедро маховой ноги поднимается вперед-вверх, голень также выносится вперед, руки поднимаются вперед-вверх. Третья фаза – полет. В полете, толчковая нога подтягивается к маховой, обе ноги приближаются к груди, а перед приземлением выносятся вперед. Четвертая фаза – приземление. Оно осуществляется одновременно на обе ноги. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекаат на всю ступню с одновременным сгибанием

ног, руки при этом резко выносятся вперед. Благодаря этому сохраняется устойчивость тела.

В выполнении прыжка детей затрудняет отталкивание в точно обозначенном месте, поэтому место отталкивания увеличивается, используется не доска, а зона отталкивания в 40–50 см. Она может быть обозначена двумя линиями. С этой целью можно использовать и бег на короткие дистанции с преодолением низких препятствий (бревно, мячи). Такие упражнения формирует у ребенка навыки преодоления преграды, быстроту реакции. Для увеличения скорости разбега детям предлагается бег с ускорением, бег наперегонки, сбегание с невысоких склонов. Важным моментом в методике обучения прыжку является определение толчковой ноги. Это можно сделать следующим образом: предложить ребенку с разбега ударить по мячу ногой. Упражнение выполняется несколько раз. Большинство детей удар производят одной и той же ногой, которая и является толчковой.

В дошкольном учреждении к обучению метанию приступают тогда, когда дети приобретут некоторые навыки владения мячом. В раннем возрасте малыши самостоятельно могут бросать предметы на расстояние. Поэтому прежде чем приступить к специальным обучающим упражнениям ребенка необходимо научить брать, держать и переносить мяч двумя, а затем одной рукой. Бросив мяч, малыш следит за его полетом, а потом поднимает и снова бросает. Необходимо научить детей энергично отталкивать мяч от себя.

Наиболее простые упражнения, которые способствуют этому – прокатывание, бросание. Малышей учат прокатывать мяч одной и двумя руками друг другу с небольшого расстояния (1 м), прокатывать мяч под дугу, по узкой дорожке. Педагог объясняет и показывает ребенку, что мяч надо направлять вперед, стараясь, чтобы он не уклонился в сторону, отталкивать его нужно кистями рук.

Затем учит малыша скатывать мячи с невысокой горки. Это упражнение помогает оценить направление движения мяча, проявить необходимые при этом мышечные усилия. При первоначальном обучении бросанию и ловле большое значение имеют индивидуальные действия с мячом. Дети осваивают бросок мяча вперед-вверх и бросок мяча педагогу. Регулярное выполнение

разнообразных заданий двумя и одной рукой подготавливает малышей к усвоению разных способов метания.

Во второй младшей группе при прокатывании, бросании и ловле мяча вводится выполнение упражнений в парах. В занятие включается прокатывание мяча диаметром 20, 12, 6 см друг другу, между предметами (ширина 60 см), прокатывание мяча с попаданием им в кеглю (расстояние 1,5–2 м). Лучше, если при выполнении прокатывания малыши не присаживаются на корточки, а стоят, наклонившись вперед. Метание вдаль дети выполняют произвольно. Также как и в прокатывании, педагог учит малышей бросать мяч толчком обеих рук.

На пятом году жизни при обучении прокатыванию перед детьми ставятся новые задачи – отталкивать мяч, придавая ему нужное направление; отталкивать мяч с разной силой. Добиться этого помогают следующие упражнения: прокатывание мяча по узкому коридору – дорожке, доске, бумаге (ш – 20 см), прокатывание с попаданием в предмет, прокатывание мяча вокруг предметов. Выполняя прокатывание, дети учатся отталкивать мяч двумя и одной рукой.

Броски мяча вдаль и в цель выполняются в этом возрасте разными способами: от груди, из-за головы, прямой рукой сверху. Обучая метанию, педагог обращает внимание на положение туловища, параллельную постановку ног на ширине ступни, бросок мяча вперед-вверх. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому им предлагают перебрасывать мяч через куст, ветку дерева, натянутую сетку. Педагог следит за количеством бросков правой и левой рукой.

В старшей группе упражнения в бросании и ловле становятся более разнообразными. Дети учатся бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить с хлопками, ударять мяч, отскочивший от земли (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч друг другу и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Совершенствуются в этом возрасте навыки метания в цель и в даль. Наиболее часто дети используют способ «из-за спины через плечо». Педагог должен правильно показать движение с соблюдением всех основных требований техники. Данный способ метания

выполняется следующим образом: правая нога отставляется назад, туловище слегка поворачивается в сторону бросающей руки, правая рука, полусогнутая в локте, находится перед грудью. При замахе туловище слегка отклоняется назад, тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу. При броске правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, правая рука сверху посылает мяч вперед.

Добиваясь сознательного овладения тем или иным способом метания, педагог предлагает ребенку рассказать, как он намерен бросить предмет. По мере освоения упражнений дети играют в игры, основанные на различных видах метания (кольцеброс, серсо, городки).

Упражнения в лазаньи выполняются по циклическому типу. При передвижении повторяются одинаковые движения рук и ног. Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время, что дает возможность укреплять организм, воспитывать выносливость.

Дети первой младшей группы пытаются овладеть ползанием и лазаньем. Ползание осуществляется при опоре на руки и ноги, давая ребенку возможность разгрузить позвоночник. Активно работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для воспитания правильной осанки. Сначала мальчики упражняются в ползании по полу на четвереньках в любом направлении, затем педагог учит их ползти в заданном направлении. С этой целью он создает игровые ситуации – ставит на пол яркие игрушки и предлагает детям доползти до них. Дальнейшим усложнением является ползание по доске, гимнастической скамейке, проползание под дугой, веревкой, между ножками стула. Упражнения сочетаются с умением ребенка сохранять равновесие.

В этом возрасте малыши учатся выполнять лазанье. С этой целью используется лесенка-стремянка. Она имеет небольшой наклон, что помогает детям переставлять ноги с рейки на рейку. Каждый ребенок влезает на лесенку и слезает с нее произвольным способом в своем индивидуальном темпе.

Во второй младшей группе в программу занятий включается ползание на четвереньках, опираясь на колени и ладони, а также ползание «по-медвежьи», опираясь на ступни и ладони. Многие дети в этом возрасте отличаются хорошей координацией движе-

ний, что позволяет им закончить упражнение. Поэтому для получения физической нагрузки важно, чтобы малыш проползал определенное расстояние. С этой целью используются зрительные ориентиры, которые указывают ребенку, где начинать, и где заканчивать упражнение. В этом возрасте ползание может сочетаться с упражнениями в равновесии, например, ползание по ребристой доске, наклонной доске, гимнастической скамейке, бревну. Педагог находится рядом с детьми, дает им необходимые указания, в случае необходимости помогает. Все упражнения в ползании заканчиваются заданиями выпрямляющего характера (поднять руки вверх, сделать хлопок над головой и др.).

Лазанье во второй младшей группе дети выполняют по лесенке-горке, гимнастической стенке. Чаще всего они используют приставной шаг. Однако педагог показывает и объясняет детям, как захватить рейку руками (большой палец снизу, остальные сверху), как правильно поставить на рейку ноги (серединой стопы). Под контролем взрослого дети влезают на небольшую высоту 3–4 рейки. Педагог одобряет робкие попытки ребенка, помогает ему преодолеть страх. В этом возрасте лазанье не включается в физкультурное занятие, так как детям приходится долго ждать очереди для его выполнения.

В среднем дошкольном возрасте ползание и лазанье выполняется разными способами. В этом возрасте, в связи с возросшими физическими возможностями, дети могут проползать расстояние до 6–8 м. Однако для сохранения у ребенка интереса к однообразному упражнению ему необходимо придать игровой характер: «муравьи ползут в муравейник». Вводится новый вид ползания — на четвереньках с опорой на колени и предплечья «кошка крадется». Укрепление мышц плечевого пояса позволяет ползать на четвереньках по бревну, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. Педагог всегда находится у пособия, готовый в любой момент оказать помощь ребенку.

Лазанье по гимнастической стенке дети выполняют переменным (чередующимся) шагом, однако допускается, чтобы при сплзании они использовали более простой для них приставной шаг. Новым видом упражнения в этом возрасте является переход приставным шагом с одного пролета гимнастической стенки на другой. Сначала это упражнение выполняется на уровне первой рейки

лестницы, затем переход на другой пролет осуществляется на высоте 3–4 рейки. Данное упражнение требует от ребенка большого внимания и умения целесообразно распределять свои усилия.

В старшем дошкольном возрасте упражнения в ползании сочетаются с другими движениями: ползать на четвереньках 3–4 м, толкая головой мяч; чередовать ползание с ходьбой, бегом, перешагиванием; ползать, переползая через несколько предметов подряд. Вводится подтягивание на скамейке на коленях; передвижение с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на скамейке; ползание назад, по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Качественное выполнение этих упражнений свидетельствует о высоком уровне развития силовых и координационных способностей ребенка.

Большое внимание уделяется лазанью по вертикальным лестницам, гимнастическим стенкам. Лазанье дети выполняют чередующимся шагом одноименным и разноименным способом. В одноименном способе движение совершается правой рукой и правой ногой, а затем левой рукой и левой ногой. В разноименном способе движение начинают правая рука и левая нога, потом включаются левая рука и правая нога. Дети учатся влезать до самого верха лестницы, переходить с пролета на пролет на уровне 4–5 рейки.

## **8.2. Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений**

Общеразвивающие упражнения направлены воздействовать как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов. Они способствуют оздоровлению организма, формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению дыхания [Буцинская, 1990]. С помощью общеразвивающих упражнений развиваются двигательные способности, готовится нервно-мышечный аппарат для выполнения более сложных движений [Лескова, 1981].

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеют исходные положения. Применяются следующие исходные положения. Для ног – основная стойка (пятки вместе, носки врозь); стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч); стойка ноги врозь, правая или левая впереди; стойка ноги скрестно (правая перед левой или наоборот);

стойка ноги сомкнуты (носки и пятки вместе); стойка одна ступня продолжение другой. Для рук: руки внизу; руки вперед; руки вверх; руки на пояс; руки к плечам; руки перед грудью; руки за спину; руки за голову; руки в стороны; руки назад.

Упражнения могут выполняться из положения сидя, а также лежа на полу при различных положениях ног (согнутых, прямых).

Положения сидя: сед ноги врозь (ноги вместе); сед углом; сед на пятках; сед согнув ноги, сед в группировке; сед согнув ноги скрестно.

Положения лежа: лежа на спине; лежа на животе; лежа правым (левым) боком; лежа кольцом – тело прогнуто, руки отведены вверх-назад с захватом согнутых ног.

Различные исходные положения используются для более эффективного воздействия на организм ребенка.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений следует руководствоваться следующими требованиями:

- упражнения должны быть доступны детям, необходим последовательный переход от простых упражнений к более сложным;
- упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
- необходимо чередовать упражнения для различных мышечных групп, иначе быстро наступает утомление местного характера;
- нагрузка должна постепенно возрастать;
- в комплекс обязательно должны включаться дыхательные упражнения, упражнения для формирования осанки и стопы.

В младшем дошкольном возрасте в процессе использования общеразвивающих упражнений решаются следующие задачи:

- учить детей начинать и заканчивать упражнение одновременно;
- правильно выполнять упражнение в обобщенном виде;
- соблюдать основное направление движения отдельных частей тела;
- знать и уметь принимать разные исходные положения для выполнения упражнений (стоя, сидя, лежа на спине).

Для малышей упражнения подбираются простые, состоящие из двух частей (присели – встали, подняли руки – опустили), большим-

ство упражнений для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Они выполняются из исходного положения – стоя, упражнения для туловища – из исходного положения сидя или лежа на спине. Амплитуда движений ограничена. В связи с неустойчивостью ребенка повороты в сторону выполняются из исходного положения сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса могут иметь такое содержание: поднимать руки вперед, вверх, сгибать и разгибать руки; скрещивать руки перед грудью и разводить их в стороны; отводить руки назад за спину; хлопать в ладоши перед собой, над головой; размахивать руками вперед-назад, вверх-вниз; махать руками над головой, перед собой.

Упражнения для туловища предлагаются следующие: из положения сидя, поворачиваться влево-вправо; наклоняться вперед; поднимать и опускать ноги; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Большинство общеразвивающих упражнений выполняются с мелкими предметами и игрушками (разноцветными платочками, флажками, кубиками, погремушками, палочками). Они требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются малышами. Количество предметов должно соответствовать числу детей. Предметы и игрушки предварительно раскладываются на стульях или гимнастической скамейке и дети по указанию воспитателя самостоятельно берут их, а затем аккуратно кладут на прежнее место. Малышам вполне доступны имитационные упражнения, которые используются как общеразвивающие (помашем руками, как птички машут крыльями, попрыгаем как зайчики). Подражательные упражнения интересуют ребенка, помогают лучше справиться с заданием. Педагог показывает и объясняет упражнение детям, а затем 5–6 раз выполняет его вместе с малышами. Показ упражнения дается зеркально. Объяснение носит целостный характер. По ходу выполнения упражнений воспитатель дает указания, которые развивают у детей чувство ритма и темпа, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнение. Подсчет упражнений в этой группе не дается.

В среднем дошкольном возрасте появляются новые задачи по обучению детей выполнению общеразвивающих упражнений. Содержание их следующее:

- приучать детей правильно называть и выполнять общеразвивающие упражнения, связанные с работой крупных групп мышц;
- принимать различные исходные положения и добиваться их четкости;
- знать и сохранять положение отдельных частей тела (не сгибать колени при наклонах, держать спину прямо во время приседания и т. п.);
- начинать и заканчивать упражнение по сигналу, указанию воспитателя;
- знать несколько простых упражнений и уметь выполнять их самостоятельно.

Структура упражнений в средней группе усложняется, как правило, упражнения состоят из четырех частей (руки в стороны, вверх, в стороны, вниз). Возрастают требования к качеству их выполнения: дети должны уметь стопы располагать параллельно, стоять подтянуто, голову держать прямо, руки выпрямлять вдоль туловища, при приседаниях следить, чтобы голова и туловище не наклонялись вперед. Исходные положения становятся разнообразнее: применяются положения сидя, лежа на спине, на животе. По-прежнему основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Увеличивается количество упражнений с различными пособиями (мячами, обручами, палками, ленточками). Как правило, это упражнения аналитического характера, в которых отчетливо выделяется каждая часть. Темп выполнения упражнений становится более четким, поэтому вводится счет. Имитационные и образные упражнения по-прежнему имеют место, однако они более сложны по структуре.

Новое упражнение воспитатель называет, а затем объясняет и показывает детям, как правильно его выполнить. Показ должен быть технически грамотным, ритмичным, с четким исходным положением. При этом важно обозначить словами направление отдельных частей тела. Необходимо контролировать у детей четкость исходного положения, напоминать, что упражнение надо начинать и заканчивать одновременно. Знакомое упражнение педагог предлагает выполнить только по его названию или по показу начальной части, заканчивает упражнение ребенок по собственному представлению. Можно предложить кому-нибудь из

детей объяснить последовательность выполнения упражнения. Каждое упражнение выполняется 8–10 раз.

В старшей группе детского сада возросшие физические возможности детей определяют более сложные задачи обучения общеразвивающим упражнениям:

- учить четко принимать различные исходные положения;
- выполнять упражнения с большой амплитудой движений;
- знать и правильно выполнять технические элементы упражнения;
- выдерживать заданный ритм движения;
- уметь перестроить упражнение по образцу или словесному указанию педагога, выполнять его в разных вариантах.

В старшем дошкольном возрасте общеразвивающие упражнения становятся значительно сложнее. Дается больше упражнений аналитического характера, вводятся последовательные, разноименные, разнонаправленные упражнения, требующие точного соблюдения направления, амплитуды, темпа движения, четкости не только исходных, но и промежуточных положений. В упражнениях для туловища чаще даются повороты и наклоны, больше внимания уделяется дыхательным упражнениям. Используются упражнения, связанные с проявлением силовых усилий (сесть и встать без помощи рук, лежа на спине, поднять обе ноги вверх). Многие упражнения проводятся в парах, выполняются на гимнастической скамейке и гимнастической лестнице. Имитационные упражнения занимают незначительное место.

При обучении общеразвивающим упражнениям основное внимание обращается на воспитание у дошкольников осознанного их восприятия и выполнения. С этой целью детям предлагается описать порядок выполнения упражнения, самостоятельно найти и исправить ошибки в технике, увидеть отличия и сходства в выполнении упражнения двумя детьми. Большинство упражнений выполняется только по объяснению воспитателя и не сопровождается показом. Новое упражнение и в этой группе требует четкого показа и объяснения. Однако отдельные части упражнения могут только называться, а не объясняться. Четкости выполнения способствует счет и темп музыкального сопровождения. Используются команды («Приготовиться, начинай» и др.). Каждое упражнение повторяется до 10–12 раз.

При записи общеразвивающих упражнений указывается его название, исходное положение, движения различными частями тела, конечное положение, дозировка. Придерживаться правил записи общеразвивающих упражнений нужно независимо от того, для какой возрастной группы они составляются.

### **8.3. Методика руководства и проведения подвижных игр**

В дошкольном учреждении подвижная игра незаменимое средство физического воспитания [Осокина, 1986]. От игры дети получают удовольствие, испытывают «мышечную радость». Эмоциональный фон игры позволяет добиваться большой двигательной активности. Это способствует приобретению и совершенствованию разнообразных двигательных навыков, повышает тренированность участников, положительно сказывается на качественной и количественной сторонах двигательной деятельности.

Подвижные игры активизируют функциональное развитие органов и систем организма, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов, содействуют сохранению баланса между процессами возбуждения и торможения [Ермолаева, 2003].

В подвижных играх заложены большие возможности личностного развития ребенка. При целенаправленном педагогическом воздействии подвижные игры, наряду с воспитанием двигательных способностей, стимулируют развитие способности к самовыражению, самостоятельности, творчеству, самоутверждению. Совместная игровая деятельность придает первоначальное направление ценностным ориентациям, которые в дальнейшей жизни часто оказываются устойчивыми и нередко определяют общую направленность личности.

Возникновение игр подвижного характера, как и игр вообще, уходит корнями в далекое прошлое. Исторически у каждого народа накапливались свои национальные игры. Они вовлекали в активную двигательную деятельность целые группы играющих, проводились, как правило, на улице, благодаря чему становились важным средством оздоровления. Постепенное развитие педагогической мысли позволяло осуществлять отбор из числа народных наиболее целесообразных в воспитательном отношении игр. Научно обоснованные взгляды на использование подвижных игр в педагогическом процес-

се изложены в системе физического образования П. Ф. Лесгафта. Он раскрыл физиологическое и психологическое значение игр, их роль в обеспечении сознательных действий, развитии умений управлять движениями. Игры ученый рассматривал как упражнения, при посредстве которых ребенок готовится к жизни. Е. А. Аркин считал подвижную игру незаменимым средством развития ребенка. Он утверждал, что воспитатель должен осуществлять руководство ею: вести объяснение, распределять роли, когда нужно принимать участие в игре, подводить итоги. Организация и методика руководства подвижными играми раскрывается в работах современных авторов. А. И. Быкова, Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Н. В. Потехина, Э. Я. Степаненкова подчеркивают важное значение подвижных игр для физического и психического развития детей, показывают, что благодаря игровой деятельности ребенок осваивает пространство и предметную действительность. В работах ученых представлены различные классификации подвижных игр для дошкольников. Игры подразделяются:

- по принципу организации детей (игры одиночные и командные);
- по возрастному принципу (игры для младшего, среднего, старшего дошкольного возраста);
- по видам движений (игры с бегом, прыжками, равновесием, метанием, лазаньем);
- по двигательным способностям (игры, развивающие скоростно-силовые способности, быстроту, выносливость, ловкость);
- по степени интенсивности движений (игры большой, средней, малой подвижности);
- по особенностям содержания (подвижные игры с правилами: сюжетные и бессюжетные; элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и др.).

Наиболее значимой для развития моторики ребенка является классификация, в основу которой положены особенности содержания подвижных игр.

Подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные) широко распространены в практике детских садов. Характерным для этого вида игр является то, что они строятся на основе опыта детей, их знаний об окружающей жизни. Основой для развертывания сюжета выступают знакомые образы (зайчики, лисички,

птички и др.), эпизоды из жизни людей, явлений природы. Ребенок подражает им в игре. Бессюжетные игры содержат двигательные задания не связанные с разыгрыванием сюжета, в них отсутствуют игровые действия. Каждый ребенок выполняет конкретное двигательное задание, требующее самостоятельности, быстроты, ловкости.

Комплексное использование сюжетных и бессюжетных подвижных игр предусматривает умелое руководство ими. При организации подвижной игры особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, его педагогическое предвидение. Создавая у ребенка интерес к игре, педагог должен замечать и выделять существенные факторы в развитии детей, реальные изменения в знаниях, умениях, навыках. Большое внимание он уделяет правильному выбору игры: учитывает время и место ее проведения, количество играющих, имеющийся у них двигательный опыт.

Педагогическая наблюдательность позволяет педагогу выбирать нужные методы руководства игрой, корректировки двигательного поведения детей.

В первой младшей группе проводятся игры с простым и доступным сюжетом. Герои игр хорошо известны детям (кошка, мышки, птички). С ними дети встречались в жизни или знакомились с помощью сказок, картинок. В игре малышей привлекает сам процесс действия: пробежать, догнать, бросить. Управление развитием движений осуществляется здесь посредством сюжета, который полностью зависит от творчества воспитателя. В игре все дети выполняют одинаковые роли, при этом каждый ребенок действует индивидуально, в зависимости от своих двигательных возможностей. Одно и то же движение выполняется в разных ситуациях. Во время игры взрослый старается заинтересовать детей, показать им образец движений, учит действовать по сигналу, подчиняться простым правилам. Ведущие роли в игре педагог выполняет сам, делая это эмоционально и образно. Оживляют игру различные атрибуты: медальоны с изображениями животных, шапочки, «сказочные» домики. С их помощью дети легко входят в образ, подражают герою. Большой интерес у малышей вызывают игры с текстом. Слова раскрывают содержание игры, помогают ребенку выполнить ее правила.

Игровые упражнения (прыгнем через ручеек, забросим мяч в домик) дают детям возможность освоить некоторые сложные для них виды движений (метание, прыжки и др.). Наряду с косвенными используются здесь приемы прямого обучения. Воспитатель показывает упражнение, следит за его выполнением, в случае необходимости предлагает повторить еще раз, поощряет детей за старание.

Во второй младшей группе подвижные игры отличаются несложным сюжетом и простыми правилами, но движения, которые в них включаются, становятся более разнообразны (взобраться на куб, подпрыгнуть и достать игрушку и т. п.). Малышей необходимо учить играть. Существенным моментом, влияющим на ход игры, выступает объяснение воспитателя. Оно дается детям эмоционально, выразительно, используется образный сюжетный рассказ, способствующий лучшему перевоплощению ребенка в игровой образ. Воспитатель играет вместе с детьми, выполняя одновременно и главную и второстепенную роль, следит за размещением играющих, их взаимоотношениями, образным выполнением двигательных действий, учит малышей действовать сообща. Важно, чтобы содержание игровых действий было понятно детям. Это повышает их двигательную активность. Одну и ту же игру повторяют без изменений 2–3 раза, затем в нее включаются новые правила и новые движения, изменяются условия проведения. Вариативное содержание знакомой игры усиливает ее воспитательную ценность. Постепенно педагог приучает малышей выполнять в игре ответственные роли. Назначая на роль, старается соблюдать очередность.

При выполнении детьми игрового упражнения воспитатель объясняет и показывает его, останавливаясь на тех моментах, которые вызывают затруднения у большинства. В этом возрасте ребенок может повторить игровое упражнение лишь в общих чертах.

В среднем дошкольном возрасте большинство игр имеет развернутые сюжеты, определяющие содержание движений и характер взаимоотношений играющих. Значительное место занимают игры, в которых действия персонажей соответствуют реальной действительности. Проводя сюжетную подвижную игру, воспитатель сообщает детям ее название, излагает содержание, особо выделяя правила игры, подчеркивает смысл и особенности действий каждого персонажа, показывает движения, которые могут затруднить играющих. Важно убедиться, что дети поняли условия игры,

хорошо представляют ее двигательное содержание. Затем воспитатель распределяет роли среди играющих. Роль водящего вначале поручается активному, энергичному ребенку, который может с ней справиться, а затем всем остальным детям группы. Выбор ребенка на главную роль мотивируется педагогом. В игре взрослый действует наравне со всеми играющими, дает указания на правильность выполнения движений, оценивает двигательное поведение детей, регулирует физическую нагрузку. При повторении знакомой игры создаются ее варианты: изменяются движения, которые выполняют дети, включаются правила, требующие выдержки самообладания, видоизменяется форма организации играющих.

В игровых упражнениях создаются условия для достижения определенного результата. Игровым заданиям («кто скорее», «кто бросит дальше», «чье звено быстрее построится») придается соревновательный характер. Такие задания стимулируют детей к быстрым движениям, приучают к ответственности за свои действия в коллективе, ведут к достижению общей цели.

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста занимательность сюжета уже не имеет такого большого значения, увеличивается количество игр, в которых нет образов. Правила игр усложняются, они формируют у ребенка умения управлять своим поведением. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, решительность, выдержку, действовать в соответствии с интересами команды. Применяются все виды подвижных игр, в том числе бессюжетные, игры-эстафеты с соревнованиями. При объяснении игры воспитатель раскрывает ее содержание от начала до конца, затем с помощью вопросов, уточняет правила, закрепляет стихотворные тексты, если они есть в игре, предлагает кому-нибудь из детей повторить содержание. После этого, пользуясь пространственной терминологией, педагог указывает местоположение играющих и распределяет роли. Назначает водящего, руководствуясь определенными педагогическими задачами (поощрить новенького ребенка, показать на примере активного, как важно быть смелым), предлагает самим детям выбрать водящего, выбирает водящего «волшебной палочкой», считалочкой. В ходе игры следит за действиями и взаимоотношениями детей, выполнением ими игровых правил, с помощью различных приемов повышает

физическую нагрузку: увеличивает расстояние для пробегания, изменяет продолжительность интенсивных движений в играх с увертыванием, рационально и назначает сразу 2–3 водящих (в этом случае повышается не только физическая нагрузка, но и эмоциональная насыщенность игры). При подведении итога игры педагог анализирует, как детям удалось достичь успеха, почему «ловишка» быстро поймал одних игроков, а другие ему не попались. К обсуждению итогов привлекаются дети. Это приучает их к анализу своих поступков. При повторном проведении игры дошкольники учатся самостоятельно создавать ее варианты: придумывают новые сюжеты, более сложные игровые задания и правила, создают различные комбинации движений.

В старшем дошкольном возрасте широко используются игры-эстафеты. Для участия в играх-эстафетах создаются две или три команды, равные по числу участников. Педагог четко и последовательно объясняет содержание и правила игры, условия определения победителя. Прежде, чем начинать соревнование необходимо провести репетицию, для того, чтобы каждый понял, что от него требуется, и приспособился к игре. Вначале детям предлагаются простые эстафеты с разными видами движений (с бегом, с прыжками на двух ногах), затем парные и встречные. От простых эстафет они отличаются тем, что дети выполняют движения в парах. Однако не следует проводить только командные игры и игры-эстафеты. Не менее интересны для старших дошкольников и игры с увлекательным сюжетом.

Руководя игровой деятельностью, педагог поощряет малейшее проявление самостоятельности детей, которая обнаруживается в замысле, в развертывании сюжетов сложных совместных игр, в умении выполнять трудное и ответственное дело, поручение, оценивать свои действия и действия сверстников.

#### **8.4. Методика обучения дошкольников спортивным видам упражнений и элементам спортивных игр**

Спортивные упражнения занимают значительное место в практике физического воспитания дошкольников. Хотя заниматься спортом с целью достижения высоких спортивных результатов детям дошкольного возраста не рекомендуется, элементарная подготовка к выполнению спортивных упражнений возможна и необ-

ходима. Спортивные упражнения содействуют развитию основных групп мышц, костной, дыхательной систем организма, усиливают обмен веществ, повышают общую физическую подготовленность, степень закалки организма. Выполнение спортивных упражнений связано с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями [Адашкявичене, 1983]. Все это способствует не только физическому, но и личностному развитию детей.

Программа физического воспитания рекомендует выполнять с детьми следующие виды спортивных упражнений: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, плавание [Шпак, 2004].

С трех лет дети возят санки, перевозят кукол, игрушки, снег. С помощью педагога катаются с невысокой горки. Съезжая с горки, дети ставят ноги на полозья, держатся обеими руками за шнур, натягивая его перед собой, при этом слегка отклоняются назад. Старшие дошкольники съезжают с горки не только по одному, но и по двое. Они садятся на санки вплотную друг за другом и ставят ноги на полозья. Сидящий впереди держится за шнур, натягивая его, а сидящий сзади держится руками за товарища. При повторном спуске они меняются местами. Спуск с горок может усложняться выполнением разных заданий, направленных на воспитание ловкости: проехать в «воротца» из лыжных палок, в конце спуска выполнить поворот в обозначенное место, метнуть снежок в дерево. Катание с горок чередуется с катанием на санках на ровном месте.

С пяти лет дети осваивают скольжение по наклонной и горизонтальной дорожке после разбега (длина дорожки 6–8 м). Они энергично разбегаются по снегу, отталкиваются у начала дорожки, а затем скользят по льду. Педагог объясняет и показывает детям, что длительность скольжения зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания. В момент скольжения дошкольники учатся выполнять разные задания: скользить, поставив руки на пояс, выполнять ритмичные приседания, сбивать ногами лыдинку. Выполнение скольжения формирует у ребенка функцию равновесия, умение ориентироваться в пространстве.

На спортивной площадке или в лесопарке как младшие, так и старшие дети овладевают основными способами ходьбы на лыжах, преодолевают подъемы и спуски, учатся делать повороты,

тормозить. Вначале обучения передвижению на лыжах ребенок осваивает ступающий шаг – учится ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, задний конец лыжи, прижимая к снегу. Ступающий шаг дает возможность почувствовать тяжесть лыж на ногах, привыкнуть к ним, развить «чувство снега». Постепенно дети обучаются ходьбе на лыжах скользящим шагом – поочередное отталкивание то левой, то правой ногой. Ступающий и скользящий шаг выполняется без лыжных палок. Несвоевременное использование лыжных палок затрудняет передвижение, может привести к травмам. В старшем дошкольном возрасте осваивается попеременный двухшажный ход. Он состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой.

Параллельно со скольжением дети выполняют повороты на лыжах на месте и в движении. Повороты на месте могут производиться вокруг пяток и вокруг носков лыж. Поворот вокруг пяток лыж выполняется следующим образом: ребенок приподнимает над снегом носок одной лыжи, отводит ее в сторону приблизительно на 25–30 см и ставит на снег, потом приподнимает носок второй лыжи и ставит рядом с первой. При повороте вокруг носков лыж к снегу прижимаются не пятки, а носки лыж, пятки же лыж, наоборот, приподнимаются и отводятся в сторону. В старшем дошкольном возрасте дети осваивают поворот переступанием в движении – предварительно переносят массу тела на ногу противоположную стороне поворота. Затем, приподнимают вторую ногу, и резко отталкиваясь опорной ногой, ставят лыжу в новое положение, перенося на нее массу тела и приставляя к ней вторую ногу.

В лесопарке или на спортивной площадке, где взрослые построили из снега горку, дети учатся выполнять подъемы на горку и спуски с нее. На крутые горки поднимаются приставным шагом в боковом повороте к склону. Этот способ подъема называется «лесенка».

При подъеме на горку в прямом направлении применяется способ «елочка». Он производится с широким разведением носков лыж в стороны. Пятки лыж при шаге переносятся одна через другую, а лыжи ставятся на снег внутренними ребрами.

Для восхождения на горку наискось используют способ подъема «полуелочка». Он выполняется ступающим шагом: лыжа, находящаяся по склону выше стоит прямо, а другая, нижняя – с разворотом носка поперек склона, под углом к верхней лыже. Обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

Одновременно дети осваивают спуск с горки. Это наиболее эмоциональная часть занятия. Спуск выполняется в основной, низкой и высокой стойках. Спускаясь в основной стойке, ребенок расставляет лыжи примерно на ширину ступни, слегка сгибает ноги (полуприседает) и наклоняет туловище вперед, не напрягая его. Руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз. Надо объяснить детям, что спуск на широко расставленных ногах затрудняет управление лыжами, нарушает равновесие. Низкая стойка применяется на длинном склоне для увеличения скорости спуска. Ребенок приседает, подавая руки и корпус тела больше вперед, ноги стоят на всей ступне. Для замедления скорости движения используется высокая стойка. Лыжник почти полностью выпрямляется, оставляя ноги слегка согнутыми в коленях.

На невысоких склонах детям показывают и простейшие способы торможений – «плугом» и «полуплугом». Для торможения «плугом» пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра. Для торможения «полуплугом» пятка одной лыжи отставляется в сторону, а другая скользит в прежнем направлении. Постепенно отведенную лыжу ребенок ставит на ребро и упирается ею в снег. Отводится, как правило, лыжа, расположенная ниже по склону.

Занятие по обучению детей ходьбе на лыжах проводится на территории детского сада во время первой прогулки. Допустимая температура воздуха –10–12 градусов. В занятии участвует небольшая подгруппа детей (10–12 человек). Выезды за пределы детского сада (в лесопарк) проводятся только со старшими дошкольниками.

Физкультурное занятие на лыжах носит тренировочный характер и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Цель вводной части – «разогревание» организма. Дети выполняют несколько упражнений или совершают пробежку без лыж. В основной части они овладевают элементами техники передвижения на лыжах. Сюда же входит проведение спусков и

подъемов на склоны. Заключительная часть занятия снижает физическую нагрузку, полученную ребенком в основной части. Ее содержанием может быть спокойная ходьба без лыж или приведение в порядок спортивного костюма и лыж.

Младшие дети при ходьбе на лыжах овладевают динамическим равновесием, учатся выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты на месте. Детям этого возраста еще трудно идти по одной лыжне, поэтому все упражнения они выполняют при ходьбе параллельно друг с другом на своей игровой площадке.

Дети среднего дошкольного возраста учатся ходить на лыжах скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж, подниматься на горку «лесенкой», спускаться с горки в низкой стойке. Занятие в этой группе может проводиться на учебной лыжне. Старшие дети одновременно со скользящим шагом обучаются выполнению попеременного двухшажного хода, поворотам на лыжах в движении, подъему на склоны «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», спускам с горки в различных стойках, навыкам торможения «плугом» и «полуплугом». Основной упор в занятии делается на обучение детей ходьбе на лыжах с палками. В этом возрасте дети могут пройти по лыжне со средней скоростью 600–700 м, а в спокойном темпе до 2-х километров.

Обучение плаванию предусмотрено программой физического воспитания с младшей группы. Занятия проводятся в крытых малоразмерных бассейнах с небольшими подгруппами детей (9–10 человек).

Температура воды в бассейне поддерживается в пределах + 27–29 градусов, температура воздуха – + 24–29 градусов. Глубина воды не более 80 см. В дошкольном возрасте не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавания. Важно, что бы он освоил элементы техники, на основе которых будет совершенствоваться навык плавания.

В младшем дошкольном возрасте главная задача – приобщить ребенка к воде, научить без страха входить в воду, играть и плескаться. С этой целью детей приучают к простейшим передвижениям в воде: группой, держась за руки, по одному в разных направлениях. Ходьба, прыжки и бег в воде знакомят малышей с сопротивлением воды. Одновременно дети готовятся к погруже-

нию под воду: моют лицо, поливают голову водой, брызгают себе воду в лицо. Затем постепенно погружаются в воду: до уровня подбородка, до уровня носа, глаз, потом с головой. Все упражнения проводятся в игровой форме. Взрослый вместе с детьми все занятие находится в воде.

У детей пятого года жизни закрепляются навыки плавания, приобретенные в младшем дошкольном возрасте. Новыми задачами обучения выступают: выполнение выдоха в воду, скольжение (на груди и на спине), движения ногами. Обучению выдоху в воду осуществляется с помощью подводящих упражнений: судить с ладони ватные шарики, подуть на воздушный шарик, лежащий на воде. Внимание детей обращается на протяжный выдох. После этого они выполняют полный выдох в воду. Располагают губы на поверхности воды и дуют на нее, как на горячий чай; погружаются в воду до уровня глаз и делают выдох. На одном занятии выполняется 3–4 различных выдоха. Обучение скольжению производится следующим образом: дети вытягивают руки вперед, встают на носки, голову держат между рук. Оттолкнувшись двумя ногами от дна, они скользят по воде, опустив голову в воду. Скольжение выполняется на груди и на спине.

Параллельно дети осваивают движения ногами: ложатся на воду, опираясь на прямые руки, и выпрямляют ноги. В этом положении плавно двигают ногами вверх-вниз. Затем это упражнение выполняется в продвижении на руках по дну. Также дети приучаются открывать глаза в воде. Этому способствуют игровые задания, например, сбор игрушек разбросанных по дну бассейна.

В старшем дошкольном возрасте навыки плавания совершенствуются, увеличивается сила отталкивания и длительность скольжения по поверхности воды. Во время скольжения дети учатся совершать выдох в воду, поворачивать голову для вдоха направо и налево, приспосабливать дыхание к движениям. Постепенно к скольжению и выдоху в воду подключаются движения ногами вверх-вниз, а затем движения руками. Ребенок вытягивает руки под водой попеременно вперед, а затем гребет ими по направлению к бедру. По мере овладения техникой плавания расстояние, проплываемое детьми, постепенно увеличивается. Полученные навыки плавательных движений закрепляются в подвижных играх.

Основу спортивных игр дошкольников составляют естественные виды движений и их сочетание. Поэтому обучению спортивным играм, особенно таким популярным как баскетбол, футбол, бадминтон в дошкольном учреждении уделяется большое внимание [Адашквичене, 1983]. Используются элементы спортивных игр, подводящие детей к более сложным игровым действиям. Обучение начинается с детьми старшего дошкольного возраста и осуществляется на специализированном (тематическом) занятии, структура которого придерживается структуры традиционного физкультурного занятия. Различие имеет место лишь в подборе средств для каждой его части. Например, если детей обучают элементам игры в баскетбол, то в подготовительной части используются упражнения с мячом, если это бадминтон – упражнения с ракеткой и т. д. В основной части такого занятия применяются подводящие и подготовительные упражнения для освоения элементов техники изучаемой игры. Обучение элементам спортивных игр проходит и на прогулках, а также в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Из элементов игры в баскетбол с дошкольниками целесообразно изучить технику игры без мяча (стойка баскетболиста, перемещение по площадке, остановки, повороты), а также технику владения мячом (передача и ловля мяча, ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо).

Техника игры без мяча. Стойка – исходное положение, из которого быстро выполняется переход к движению. Наиболее рациональная стойка баскетболиста: ноги на ширине плеч параллельно друг другу, тяжесть тела равномерно распределяется на две ноги, туловище слегка направляется вперед. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. Стойку баскетболиста дети учатся принимать стоя в шеренге и в кругу.

Перемещение по площадке начинают с изучения отдельных движений: бега, прыжков, остановок, поворотов. После этого у детей формируют навыки сочетания изученных движений.

Остановки позволяют ребенку моментально прекратить движение. Они выполняются шагом или прыжком. Обучают остановкам в следующей последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, неожиданная остановка.

Повороты – это технический прием, при котором ребенок переступает одной ногой вокруг другой, опорной ноги. Опорная нога не отрывается от поверхности площадки. Различают два способа поворотов: вперед и назад. Они выполняются из стойки баскетболиста.

Под техникой владения мячом понимается рациональное выполнение ловли, передачи, ведения мяча, бросков по корзине. На первых этапах важно научить ребенка правильно держать мяч: на уровне груди, обеими руками, согнутыми в локтях, кисти рук лежат сзади-сбоку мяча, пальцы широко расставлены. Ловить мяч ребенок учится двумя руками, примерно, на уровне груди. Он выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу мячу, захватывает его пальцами, гасит скорость полета, притягивает мяч к груди и принимает стойку баскетболиста. Мяч не следует долго задерживать в руках, а действовать с ним быстро, передавая партнеру.

Дошкольников учат передавать мяч двумя руками и одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками осуществляется из стойки баскетболиста. Ребенок одновременно с небольшим круговым движением вперед-вниз и на себя выполняет легкий присед, после замаха быстро разгибает ноги, одновременно выпрямляет руки вперед и совершает бросок. Передача мяча одной рукой от плеча совершается следующим образом: мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другой поддерживается. Выполняя мах, ребенок слегка поворачивается в сторону руки с мячом, сгибает ноги в коленях. После замаха ноги разгибаются, бросающая рука направляет мяч в нужную сторону, во время броска поддерживающая рука опускается.

Ведение мяча позволяет ребенку перемещаться по площадке. При ведении мяч ударом по нему пальцами посылается в пол, рука задерживается внизу и дожидается, пока мяч вернется к ней и вместе с ним возвращается в исходное положение. Для обучения детей ведению мяча целесообразно использовать подготовительные упражнения: вести мяч на месте в стойке баскетболиста; вести мяч с продвижением вперед сначала медленным шагом, затем быстрым и бегом; многократно повторять толчки мяча в пол правой и левой руками, стоя на месте, с перемещением по площадке.

Броски мяча в корзину выполняются теми же способами, что и передачи (бросок мяча двумя руками от груди, бросок мяча одной

рукой от плеча). Расстояние до корзины постепенно увеличивается от 1 до 2,5 м.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти играющих на площадке и несколько запасных игроков. Игра состоит из двух таймов по 5 мин. За каждый заброшенный в корзину мяч команде начисляется одно очко. Игра начинается с розыгрыша начального броска: педагог подбрасывает мяч вверх между игроками (капитанами команд). Дети подпрыгивают и пытаются коснуться его руками. Вначале игры мяч у команды, капитан которой дотронуться до него первым.

Правила игры: игрок может сделать с мячом не более трех шагов, дальше должно выполняться ведение мяча; нельзя вести мяч двумя руками одновременно или бежать с ним без ведения; запрещается отнимать мяч у игрока, толкать его, держать за одежду.

Дошкольники обучаются упрощенному варианту *игры в футбол*. Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его партнеру по игре, забивать в ворота. В игре не применяются недоступные детям штрафные и свободные удары, угловой удар, положение вне игры.

Из технических приемов футбола дошкольников целесообразно обучить следующим: удар по мячу ногой, остановка мяча ногой, ведение мяча ногой, техническим действиям.

Удары по мячу ногой осуществляются: внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком. Для удара внутренней стороной стопы опорная нога ставится сбоку от мяча на 10–15 см. Стопа ударной ноги находится строго под прямым углом к направлению полета мяча. Ударное движение начинается сгибанием бедра, и поворотом наружу стопы ударной ноги. Удар серединой подъема наносится с прямого разбега. Бьющая нога сгибается в колене, затем резко выносится вперед, носок бьющей ноги оттягивается вниз. Удар внутренней частью подъема выполняется следующим образом: на опорную ногу переносится масса тела, бьющая нога сгибается в колене, стопа разворачивается наружу, носок оттягивается. Для того, чтобы мяч летел низом удар выполняется в середину мяча. Удар носком ноги выполняется по неподвижному или катящемуся мячу. Ударная нога сгибается в колене и при ударе почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча.

Остановки мяча ногой могут осуществляться: внутренней стороной стопы, подошвой. При выполнении остановки внутренней стороной стопы масса тела переносится на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. В момент соприкосновения с мячом она мягко отводится назад до уровня опорной ноги. Остановка подошвой производится следующим образом: останавливающая нога выносится вперед навстречу мячу, носок слегка приподнимается вверх. При соприкосновении с мячом нога немного подается назад.

Ведение мяча выполняется внешней частью или серединой подъема. Ведение внешней частью подъема производится несильными ударами в нижнюю часть мяча, чтобы придать ему вращательное движение. При ведении внутренней частью подъема стопа не напряжена, мяч подталкиванием направляется перед собой.

Для того чтобы дети научились владеть мячом, можно использовать следующие упражнения: катать мяч подошвой ноги вперед, назад, в стороны; подбивать мяч подъемом ноги; подбрасывать мяч руками, подбивать ногой; подцепить мяч носком ноги, подбросить вверх, прокатывать мяч ногой в определенном направлении; закатывать мяч в ворота.

Игра в футбол проводится на спортивной площадке. Команда состоит из 8 игроков (если размеры площадки небольшие, то количество игроков в команде уменьшается). Игра продолжается 30 мин (два тайма по 15 мин). Начинает игру один из капитанов команды (он назначается взрослым). С центра поля капитан передает мяч игрокам своей команды. Игроки, передавая мяч друг другу, пытаются подвести его к воротам и забить гол. Команда-противник мешает этому. Она стремится перехватить мяч и забросить его в чужие ворота.

Правила игры: все действия с мячом выполняются только ногами; касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой; руками разрешается трогать мяч только вратарю; запрещены подножки, силовые приемы.

*Для игры в бадминтон необходима ракетка и волан. Ракетки лучше использовать цельнометаллические типа «Ласточка». Деревянные ракетки неприемлемы для дошкольников. Они тяжелы, громоздки, неудобны для обхвата рукой. Волан может быть пластиковый. Перьевой волан менее прочный и стоит значительно дороже.*

Навыки владения ракеткой и воланом включают держание ракетки и действия с ней (удары, подачу). Прежде всего, нужно научить детей правильно держать ракетку. Педагог показывает, как это нужно делать. Рукой обхватить рукоятку ракетки ближе к ее концу, чтобы можно было свободно перемещать кисть во время удара. Для того, чтобы проверить хват, руку с ракеткой выносят вперед. Между большим и образовательным пальцем должен образоваться угол. Держать ракетку следует как «молоток», причем ее рамка (головка) должна быть направлена ребром в пол.

Отбивание волана осуществляется разными способами: открытой стороной ракетки снизу, сверху и закрытой стороной ракетки сбоку. На начальных этапах обучения детей учат подбивать волан. Это упражнение они выполняют как можно большее количество раз, стоя на месте, а затем в движении. После этого приступают к обучению навыкам отбивания волана снизу и сбоку открытой стороной ракетки. Педагог рукой посылает волан ребенку, который отбивает его. Это же упражнение может выполняться в парах (один ребенок набрасывает волан, другой отбивает его). После освоения разнообразных упражнений, связанных с отбиванием волана, переходят к обучению его подачи.

Подача в бадминтоне выполняется снизу. Волан при подаче не выбрасывается, а свободно выпускается из пальцев руки. В момент удара волан находится ниже пояса ребенка.

В бадминтон дети могут играть на небольших площадках. Когда они овладеют навыками отбивания и подачи волана, то игра организуется через сетку (сетка шириной 60 см натягивается на высоте 1,3 м). Игра продолжается до того времени, пока один из игроков не наберет нужное (об этом договариваются заранее) количество очков.

## **8.5. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

1. Подготовьте краткое сообщение по одной из предложенных ниже тем, составьте доклад, подготовьте практическое сопровождение выступления (презентацию, схемы, рисунки, раздаточный материал для слушателей), подготовьтесь к предметной конференции:

1) Специфика влияния каждого вида основных движений на развитие ребенка.

2) Принципы обучения детей движениям.

3) Этапы обучения движениям, своеобразие их применения в разных возрастных группах.

4) Составить картотеку использования подготовительных и подводящих упражнений при обучении основным движениям для детей всех возрастных групп (по выбору студента).

5) Составить опорную схему строевых и общеразвивающих упражнений по возрастам (по выбору студента).

6) Составить картотеку терминов общеразвивающих упражнений.

7) Характеристика подвижной игры как основной формы двигательной деятельности дошкольника.

8) Подвижные игры и игровые задания как средство повышения эффективности занятий, их эмоциональной насыщенности, развития мыслительных функций, возникновения морального удовлетворения от двигательной деятельности.

9) Классификация подвижных игр.

10) Спортивные игры для дошкольников, технология обучения.

11) Особенности методики обучения играм с элементами спорта.

12) Спортивные упражнения и их роль во всестороннем развитии ребенка.

2. Выполните подбор подвижных игр детей дошкольного возраста.

1) Составьте картотеку игр и игровых упражнений по обучению основным движениям для всех возрастных групп.

2) Составьте картотеку игр и игровых упражнений для воспитания физических качеств.

## **9. ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И РАЗВИТИЮ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима. Его основу составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах под руководством воспитателя (в дошкольных детских учреждениях), родителей (в семье) и в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей.

### **9.1. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста**

Основными формами занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия [Мануйлова, 2006].

Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Ее продолжительность 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3–4 упражнения игрового и подражательного характера), 6–8 мин – для детей 4–5 лет, 8–10 мин – для детей 6 лет. Структура утренней гимнастики может быть следующей: ходьба, бег – упражнения для мышц рук и плечевого пояса – упражнения для туловища (спины и живота) – упражнения для ног – кратковременный бег и ходьба с целью восстановления. Чтобы комплекс упражнений утренней гимнастики не наскучил ребенку, периодически, приблизительно через 7–10 дней, необходимо заменять 1–2 упражнения.

Физкультурные занятия урочного типа являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в детском саду. Цель занятий – обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Занятия проводятся не менее 2–3 раз в неделю под руководством воспитателя. Продолжительность занятий для детей 3–4 лет 15–20 мин, 4–5 лет – 20–25 мин, 5–6 лет – 25–30 мин. Занятия состоят из трех частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Задачи

вводной части – организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной части входят упражнения в основных движениях: ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т. п.

В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и воспитания физических качеств. Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног). После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание или упражнения в равновесии). В основную часть занятия обязательно входит и подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей.

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

Время занятия распределяется примерно следующим образом: вводная часть – 2–6 мин, основная – 15–25 мин и заключительная – 2–3 мин. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности детей.

После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20–25 %, после основной – не более чем на 50 %, после подвижной игры он может возрасти на 70–90 и даже на 100 %. Через 1–2 мин после занятия пульс должен восстановиться до исходного уровня.

Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения. Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.

Физкультпаузы и физкультминутки используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела. Проводятся обычно на различных занятиях по счету, лепке, рисованию и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера продолжительностью 2–3 мин.

Физкультурные праздники. Их назначение – демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Проводятся не реже 2–3 раз в год.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры с друзьями и т. д.). Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей.

## **9.2. Методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении дошкольного образования**

*Утренняя гимнастика* обеспечивает организованное начало дня, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности. Средством утренней гимнастики выступают простые физические упражнения (строевые, общеразвивающие, основные виды движений) в сочетании с закаливанием. Все виды используемых в утренней гимнастике физических упражнений должны быть хорошо знакомы детям. Важным компонентом утренней гимнастики является музыкальное сопровождение. Оно повышает эффективность физических упражнений, создает ощущение психологической комфортности. Утренняя гимнастика проводится ежедневно (до завтрака). В холодное время года она организуется в помещении, в теплое – на воздухе. Начинается утренняя гимнастика с кратковременной ходьбы, которая чередуется с бегом, подскоками, упражнениями на переостроение и ориентировку в пространстве. Затем следуют упражнения общеразвивающего характера: для мышц рук и плечевого

пояса, мышц туловища (спины и живота), мышц ног, которые выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Далее проводится подпрыгивание на месте или игра большой подвижности, хорошо знакомая детям. Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой, выполнением дыхательных упражнений с целью снижения общего возбуждения организма.

Для детей младшего дошкольного возраста в комплекс утренней гимнастики включаются 4, среднего – 4–5, старшего – 5–6 упражнений. Они выполняются в разном темпе, что позволяет увеличить нагрузку на организм ребенка. Упражнения проводятся в разных построениях (круг, колонны, шеренги, в свободном построении, в шахматном порядке). В младшем и среднем дошкольном возрасте упражнения могут носить образно-имитационный характер, возможно также создание целого сюжета, состоящего из имитационных упражнений.

В старшей группе инструктор по физическому воспитанию (воспитатель) поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает влияние физических упражнений на организм человека. В этом возрасте утренняя гимнастика имеет вариативное содержание. Она может проводиться с использованием полосы препятствий, простейших тренажеров, оздоровительных пробежек. Это помогает существенно активизировать и разнообразить физкультурно-оздоровительную работу с детьми. Комплекс утренней гимнастики необходимо менять раз в две недели. В старшей группе в комплекс утренней гимнастики могут быть включены элементы ритмической гимнастики – комплексов танцевального характера, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирующих осанку, помогающих справиться со стрессами. Для того чтобы эти задачи решались, упражнения танцевального характера должны быть достаточно интенсивными. Максимальная величина пульса по отношению к исходной величине, должна составлять 180 ударов в минуту минус возраст ребенка, то есть 5–6 лет, и равняться 175–174 удара в минуту. Эта величина пульса допустима при выполнении бега, прыжков, быстрого танца. Весь комплекс ритмической гимнастики состоит из трех частей: подготовительной, включающей разогревающие упражнения, основной, куда входят интенсивные упражнения для

всех частей тела, и заключительной, направленной на восстановление дыхания (всего около 14–16 упражнений).

Подготовительная часть включает упражнения общего воздействия: разновидности ходьбы, танцевальных шагов, упражнений на выработку осанки. Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включаются 3–4 упражнения в исходном положении стоя, развивающие мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Затем дети выполняют варианты бега и прыжков, которые чередуются в течение 1 минуты. После этого выполняется упражнение на восстановление дыхания. Далее следуют 4–5 упражнений в исходных положениях сидя, лежа, которые позволяют тренировать мышцы рук, ног, туловища, брюшного пресса. В заключительную часть входят упражнения на расслабление, помогающие организму восстановиться после напряженной работы. Комплекс ритмической гимнастики разучивается по частям, а затем части соединяются в единое целое. Для улучшения запоминания упражнений каждое из них имеет свое название и исходное положение. С этой же целью комплекс упражнений может быть выполнен в рисунках или схемах, которые в процессе выполнения демонстрируются детям. Постепенно вводится музыкальное сопровождение. Используется знакомая музыка с хорошо ощущаемым ритмом. За год дети разучивают не более 2–3 комплексов, которые периодически повторяют с некоторыми дополнениями и изменениями.

*Физкультминутка* используется с целью приостановления развивающегося в процессе учебных занятий торможения в коре головного мозга, предотвращения развития острого хронического умственного утомления. Она дает разрядку умственному и эмоциональному напряжению, улучшает восприятие учебного материала на занятиях малоподвижного характера. Продолжительность непрерывного внимания ограничивается в дошкольном возрасте в среднем 8–12 минутами. Помимо этого, ребенок не может долго сохранять заданную позу: малыши сохраняют ее в течение 1,5–2 минут, старшие – 3–4 минуты. Основные признаки утомления: нарушение недавно сформированных умений, нарушение координации мелких движений, примитивные манипуляции, повышенная раздражительность.

Эффективность проведения физкультурминутки особенно велика до накопления умственного утомления. Используются физические упражнения средней интенсивности, которые дают ярко выраженную степень повышения работоспособности. Малые физические нагрузки существенно не влияют на повышение работоспособности, а большие имеют даже отрицательный эффект. В среднем и старшем дошкольном возрасте длится физкультурминутка 2–3 минуты. Ее содержание составляют упражнения для снятия напряжения мышц спины, шеи, кистей рук, ног. Выполняются они из положения стоя или сидя и повторяются до 4–6 раз. Всего для комплекса подбираются 3–4 упражнения с учетом характера нагрузки в данном занятии: для осанки и дыхания; для кистей или рук; для туловища и ног. По технике все упражнения просты и удобны для выполнения в групповой комнате. Физкультурминутка может сопровождаться текстом (стихи известных поэтов, потешки). Он позволяет ребенку выполнить разнообразные движения. При произнесении текста нужно следить, чтобы выдох дети производили, проговаривая слова первой строки текста, а вдох – до начала следующей, тогда после физкультурминутки дыхание у ребенка будет спокойным и ровным. Хорошо если содержание стихотворного текста сочетается с темой занятия. Роль физкультурминутки может выполнять подвижная игра, пальчиковая или дыхательная гимнастика. Переключение детей на данные виды деятельности значительно улучшает их самочувствие. В младшем дошкольном возрасте во все занятия, проводимые с детьми, включаются элементы двигательной деятельности, поэтому специально организованная физкультурминутка не проводится.

*Подвижные игры и физические упражнения на прогулке* с разнообразным двигательным содержанием являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию детей. Они увеличивают двигательную активность дошкольников, вызывают положительные эмоции, способствуют радостному настроению. На утренней и вечерней прогулке длительность игр и упражнений составляет от 10 до 15 мин. Общее время двигательной активности детей на прогулке должно быть не менее 60–70 % ее продолжительности. Организуя игры, воспитатель закрепляет и совершенствует у детей навыки в основных видах движений, развивает их двигательные способности, нрав-

ственно-волевые качества. Игры, в основном, проводятся знакомые, но каждая из них имеет несколько вариантов. Большое внимание уделяется народным играм. Выполнение физических упражнений направлено на освоение и закрепление элементов техники, развитие двигательных способностей ребенка. Содержание физических упражнений составляют основные виды движений хорошо знакомые детям, элементы спортивных игр, спортивные упражнения (могут быть знакомые или новые). Вначале прогулки проводятся физические упражнения, а затем подвижная игра. Не рекомендуется выполнять на прогулке общеразвивающие упражнения, их достаточно много в недельном цикле и они не вызывают у детей такого интереса как игры. Существует несколько вариантов организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке:

- комплекс подвижных игр (2–3) и физических упражнений с определенной направленностью на развитие двигательных способностей (быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости), умения ориентироваться в пространстве;
- сюжетный комплекс подвижных игр и физических упражнений;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, городки);
- игры с элементами спортивного ориентирования;
- комплекс подвижных игр (2–3) с разными движениями;
- подвижные игры, развивающие творческую активность и самостоятельность детей.

После дневного сна в дошкольном учреждении проводится гимнастика. *Гимнастика после сна* иногда носит название «воздушная ванна в движении». Движения в сочетании, с контрастными воздушными ваннами помогают улучшить настроение, поднять мышечный тонус, а также способствуют профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится в игровой комнате, где заранее помещен необходимый физкультурный инвентарь и переносное физкультурное оборудование (гимнастическая скамейка, мягкие модули, кубы, лесенки и др.). Оставаясь в трусах и майке, с босыми ногами, дети на ковре выполняют физические упражнения. Занятия босиком оказывают общеукрепляющее действие на весь организм. Между подошвой и слизистой оболочкой дыхательных путей существует тесная рефлекторная

связь. При местном охлаждении ног у незакаленного человека резко понижается температура слизистой носоглотки, вследствие чего появляется кашель и насморк. Обувь создает для ног постоянный комфортный микроклимат. Ходжение босиком способствует активности терморецепторов стопы и надежной адаптации организма к местному охлаждению. Кроме того, босохождение оказывает массирующее воздействие на стопы, на которых расположены активные биологические точки, рефлекторно связанные со всеми частями и органами тел, и тонизирует весь организм.

Содержание физических упражнений может быть следующее:

- разновидности ходьбы и бега, танцевальных движений, дыхательных упражнений (с музыкальным сопровождением);
- ходьба по комбинированной дорожке: ребристой доске, резиновому или войлочному коврику, канату, узкой рейке гимнастической скамейки и др.;
- подвижные игры (2–3) средней интенсивности;
- индивидуальные действия с мячами, скакалками, мягкими модулями;
- дидактические игры с элементами движений;
- проблемно-двигательные ситуации (содержание ситуаций определяет педагог).

В гимнастике дети участвуют небольшими подгруппами (по мере их постепенного пробуждения). Длится гимнастика 8–10 минут.

### **9.3. Методика организации и проведения физкультурного занятия в учреждении дошкольного образования**

Физкультурное занятие является основной формой организованного обучения детей физическим упражнениям, тренировки систем и функций организма [Овчинникова, 2006]. Разносторонняя двигательная деятельность, осуществляемая детьми на занятии, содействует укреплению здоровья ребенка, повышению всех функциональных процессов в организме. На занятии детям сообщаются элементарные знания и термины из области физкультуры, в соответствии с поставленной задачей они учатся проявлять нравственно-волевые качества, самостоятельность, инициативность, творчество.

Физкультурное занятие характеризуется рядом важных признаков. Основные из них:

- обязательность занятий для всех детей (кроме временно освобожденных по состоянию здоровья);
- постоянный состав детей и их возрастная однородность;
- руководящая роль педагога, направленная на комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- главенствующая роль физкультурных занятий в определении содержания других форм физического воспитания.

В физкультурном занятии различают две стороны: содержание и структуру.

Содержание занятия составляют: состав включаемых в занятие физических упражнений, перечень которых представлен в программе физического воспитания детей; деятельность детей по выполнению доступных им видов физических упражнений; деятельность педагога, направленная на организацию выполнения детьми физических упражнений.

Структура занятия – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребенка в целом на каждом отдельном этапе возрастного развития. Физкультурное занятие принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Время, отводимое на отдельные части занятия, и их конкретное содержание зависят от многих факторов: возрастных и половых особенностей детей, конкретных задач занятия, специфики используемых упражнений, уровня подготовленности занимающихся. Решая свои частные задачи, каждая из частей занятия служит эффективному достижению конечного результата занятия в целом.

Задачи подготовительной части – организация детей, создание благоприятного эмоционального состояния, концентрация внимания на предстоящих физических упражнениях, а также постепенная функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки в основной части.

Содержание подготовительной части составляют упражнения, хорошо освоенные детьми на предыдущих этапах работы. Это

могут быть разнообразные построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, способствующие воспитанию правильной осанки, танцевальные движения, упражнения корригирующего характера, а также знакомые детям подвижные игры. Заканчивается подготовительная часть построением детей в круг, колонны, врассыпную для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

В основной части физкультурного занятия решаются задачи физического воспитания ребенка в целом: гармоничное развитие всех мышечных групп, формирование двигательных умений и навыков, приобретение физкультурных знаний, развитие физических способностей, содействие личностному росту детей (формирование самосознания, эмоционально-волевой, мотивационно-потребностной сфер личности), закаливание организма ребенка. В основной части первыми выполняются общеразвивающие упражнения, затем следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии) из которых может быть одно новым для детей, а другие (1–2) находятся на этапе разучивания. Заканчивается основная часть подвижной игрой, повышающей в значительной степени функциональное состояние организма, помогающей совершенствовать двигательные навыки, находящиеся в стадии закрепления. Подбор физических упражнений для занятия учитывает возраст детей, состояние здоровья дошкольников, приобретенные ранее двигательные навыки.

Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей на занятии. В зависимости от того, какие задания выполняют дошкольники, используется фронтальный, групповой и индивидуальный способ организации. Фронтальный способ характеризуется одновременным выполнением одного и того же задания. Он обеспечивает высокую активность каждому ребенку. Групповой способ применяется при выполнении детьми различных заданий в небольших группах для углубленного разучивания и совершенствования навыков основных видов движений. Педагог большую часть времени находится с той группой детей, которая выполняет наиболее сложное или новое для них упражнение. Другая группа совершенствует навыки выполнения знакомого упражнения, по-

этому работает самостоятельно и меньше контролируется педагогом. В зависимости от характера двигательных заданий движения могут выполняться в одной группе фронтально, в другой – поточно. Это обеспечивает высокую моторную плотность занятию. Индивидуальный способ организации предусматривает одновременное выполнение детьми персонального задания. Он используется тогда, когда ребенку нужна индивидуальная нагрузка или ему необходимо проявить смекалку, творческие способности и выполнить упражнение созданное им самим. Целесообразным является смешанное использование в занятии различных способов организации детей.

В заключительной части занятия решаются задачи снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, восстановления пульса и дыхания ребенка, регулирования его эмоционального состояния. Это достигается использованием дыхательных упражнений, различных вариантов ходьбы, малоподвижных игр.

Эффективны в этой части занятия упражнения на расслабление. Быстро организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие – переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник, и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения. Медленный темп упражнений на расслабление, выполняемых без напряжения и с большой амплитудой, музыкальное сопровождение, спокойная обстановка способствуют восстановлению организма в более короткий срок. Упражнения на расслабление целесообразно предлагать детям в такой последовательности. Стоя на месте: потряхивание расслабленных кистей рук, всей руки, обеих рук; поочередное потряхивание правой (левой) расслабленной ноги; повороты вправо (влево) с закручиванием корпуса и расслабленных рук у туловища; семенящий бег на месте. После этого дети выполняют упражнения сидя или лежа на полу. Состояние расслабленности возникает быстрее, если дошкольники сидят или лежат на теплой основе (коврик). Ребенок ложится на спину, руки разводит в стороны-вниз, ноги находятся в полусогнутом состоянии, колени разведены в стороны, стопы ног

сближены, носки развернуты. В этом положении ему предлагают сильно напрячься: выпрямить ноги, оттянуть носки, кисти рук сжать в кулаки, подбородок прижать к груди и смотреть на носки ног. После 3–4 с напряжения ребенок принимает позу расслабления. Наиболее сложной для расслабления является поза сидя ноги скрестно (по-турецки), предплечья рук опираются о колени, кисти расслаблены, голова опущена. В таком расслабленном положении дети могут находиться до 10 с. В результате систематического применения упражнений на расслабление дошкольники учатся произвольно расслаблять ту или иную группу мышц или все группы мышц одновременно.

Занятие по физической культуре обычно проводится в первой половине дня в помещении или на воздухе. Время физкультурного занятия распределяется следующим образом: подготовительная часть – 3–5 мин., основная – 15–25 мин., заключительная – 2–3 мин. Недельное количество занятий по физической культуре может колебаться от 2 до 3.

Физкультурное занятие в дошкольном учреждении отличается многообразием форм проведения. Имеют место занятия тренировочного характера (смешанного типа), сюжетные, игровые, комплексные.

Занятия тренировочного характера решают задачи общей физической подготовки детей. Их основу составляют разнообразные средства и методы работы, создающие условия для овладения детьми конкретными двигательными действиями (строевыми и общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, подвижными играми). К тренировочным занятиям относятся также занятия с использованием тренировочных устройств, тренажеров и спортивных снарядов, обеспечивающих выполнение упражнений с заданными усилиями и воспитывающих основные физические качества. Тренажеры «Бегущая дорожка», велогребные позволяют направленно развивать общую скоростную и скоростно-силовую выносливость. Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы, гибкости. Мини-батут совершенствует ловкость и координацию движений. Использование спортивных снарядов развивают силу, ловкость, выносливость.

Сюжетное физкультурное занятие строится по сюжету сказки, рассказа, литературного произведения. Его цель – раскрыть ребенку моторные характеристики собственного тела, сформировать быстроту и легкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов, научить относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. В сюжетном занятии все двигательные действия объединены единым сюжетом, двигательный замысел реализуется спонтанно, без специальной подготовки. Дети дополняют, изменяют, преобразуют знакомые движения, создают новые композиции из усвоенных старых элементов.

Игровое физкультурное занятие состоит из серии подвижных игр, которые последовательно решают основные задачи занятия. В подготовительной части занятия планируется знакомая игра средней подвижности. Она готовит организм ребенка к предстоящей нагрузке. Затем следуют 2–3 игры (знакомые или мало знакомые), которые обеспечивают большую физическую нагрузку и соответствуют основной части занятия. Последней проводится игра малой подвижности. С ее помощью достигается снижение нагрузки и решаются задачи заключительной части занятия.

Комплексные (интегрированные) занятия включают в свое содержание дополнительные задачи из других разделов программы, которые решаются посредством движений (комплексное занятие может проводиться по типу учебно-тренировочного занятия).

Когда позволяют погодные условия, физкультурные занятия проводятся на воздухе (спортивной площадке, в лесопарке, в сквере). Такие занятия имеют свою специфику – в содержание включаются упражнения интенсивного характера (бег, прыжки, метание, лазанье); активно используются при выполнении упражнений естественные условия: ходьба по бревну, поваленному дереву, прыжки с кочки на кочку, метание шишек в даль и в цель, висы на низких ветках деревьев и др. Место занятия на воздухе в режиме дня в разные сезоны года различно. Летом занятие лучше проводить в начале первой прогулки, когда температура воздуха еще не достигла своей наивысшей величины. При высокой температуре воздуха воздействие физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы значительно возрастает. В холодный период года занятие проводится в конце первой про-

гулки. Это снижает возможность простудных заболеваний, после значительной физической нагрузки дети не остаются на воздухе.

Эффективность физкультурного занятия можно оценить путем анализа его количественных и качественных характеристик. Для получения количественных характеристик занятия используется построение физиологической (пульсовой) кривой, для качественных характеристик – педагогический анализ занятия.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильное построение занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после подготовительной части не менее чем на 20 %, после общеразвивающих упражнений – не менее чем на 45 %, после обучения основным движениям – не менее чем на 25 %, после подвижной игры – до 70–80 %. В конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15–20 % превышает его. Низкие нагрузки не несут оздоровительного эффекта. Пульс принято считать за 10 секунд и умножать полученное число на 6. После занятия по полученным данным вычерчивается график. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – показатели пульса.

При регулировании нагрузки необходимо иметь в виду, что упражнения, вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений в минуту до 120–130 ударов, считают нагрузкой малой интенсивности, от 131 до 140 ударов – средней, от 140 до 160 ударов – субмаксимальной и свыше 160 ударов – максимальной интенсивности. В процессе занятий нагрузка может быть либо непрерывной, либо прерывистой (с отдыхом). Длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений оказывает существенное влияние на преимущественное развитие отдельных двигательных способностей.

В зависимости от содержания занятия выстраиваются физиологические кривые разного типа с одной или несколькими вершинами. В целом при правильном построении занятия и правильной методике его проведения физиологическая кривая отражает постепенное нарастание физической нагрузки от начала занятия к максимальному ее проявлению во время подвижной игры и снижение ее в заключительной части. В обучающем занятии физиологическая кривая, как правило, двухвершинная (пик возбудимости пульса приходится на общеразвивающие упражнения, по-

движную игру), в занятиях тренировочного характера или проводимых на воздухе она отражает постепенно нарастающую нагрузку и имеет зубчатое плато (незначительное повышение и снижение пульса, связанное с выполнением двигательных заданий разной степени интенсивности).

В младшем дошкольном возрасте развивающий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 130–140 ударов, в старших группах – не менее 140–150 ударов.

Успех решения оздоровительных задач физкультурного занятия зависит от рационального темпа занятия, то есть правильного чередования видов нагрузки и отдыха.

Контроль за активностью детей на занятии может быть осуществлен посредством хронометража, по результатам которого высчитывается плотность занятия. Общая плотность занятия (педагогически целесообразное время) должна составлять не менее 80–95 %. Моторная плотность, которая характеризуется отношением времени непосредственного выполнения ребенком физических упражнений ко всей продолжительности занятия, колеблется. В младших группах она достигает 70–80 %, в старших – 60–85 %.

Педагогический анализ физкультурного занятия проводится на основе педагогического наблюдения и оценивается в контексте оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Обращается внимание на наличие элементов закаливания, оптимальных величин физических нагрузок и двигательной активности детей, условий, способствующих личностному росту ребенка.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня опирается на суточный объем необходимых дошкольнику движений (в среднем 3–3,5 часа).

#### **9.4. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

1. Подготовьте краткое сообщение по одной из предложенных ниже тем, составьте доклад, подготовьте практическое сопровождение выступления (презентацию, схемы, рисунки, раздаточный материал для слушателей), подготовьтесь к предметной конференции:

- 1) Утренняя гимнастика в детском саду как важнейший эле-

мент двигательного режима, средство повышения функциональных возможностей организма и поднятия эмоционального тонуса детей.

2) Схема построения комплексов утренней гимнастики и требования к подбору физических упражнений в разных возрастных группах.

3) Использование различных форм проведения утренней гимнастики.

4) Физкультурные минутки, физкультурные паузы как формы активного отдыха, направленные на снятие утомления и повышение умственной работоспособности.

5) Характеристика физкультурных занятий как основной формы обучения детей движениям: структура, критерии оценки результативности физкультурных занятий.

6) Требования к отбору физических упражнений с учетом задач физкультурного занятия, специфики возраста, времени года, состояния здоровья, наличия оборудования.

7) Методика проведения физкультурных занятий в разных возрастных группах.

8) Типы физкультурных занятий.

9) Особенности проведения физкультурных занятий на свежем воздухе.

10) Самостоятельная двигательная деятельность и ее значение для развития ребенка. Опосредованное руководство воспитателя самостоятельной деятельностью детей.

2. Составьте проекты следующих форм физического воспитания:

1) Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

2) Составить план-конспект физкультурного занятия на воздухе с элементами обучения одной из спортивных игр (игра по выбору студента).

3) Составьте конспект фитнес занятия.

## **10. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Основной задачей физического воспитания детей дошкольного возраста является улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, развитие функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков (ходьба, бег, метание, лазание и т. д.) и воспитание двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкости, двигательно-координационных способностей).

Работа по физическому воспитанию осуществляется воспитателями групп при регулярном контроле со стороны медицинских работников, заведующей, методиста.

*Основная цель медико-педагогического контроля:* оптимизировать двигательную активность детей.

Задачи медико-педагогического контроля:

1. Выяснить уровень физического развития, функциональные возможности организма и уровень развития двигательного аппарата.

2. Систематически наблюдать за динамикой роста, здоровья и развития моторной функции ребенка после физических упражнений, чтобы оценить оздоровительный эффект.

3. Профилактика, выявление и лечение изменений в организме ребенка при нерациональном занятии физкультурой.

4. Проведение санитарно-просветительной работы.

### **10.1. Врачебный контроль**

Основная цель врачебного контроля в физическом воспитании – содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья, повышения физического развития и физической подготовленности трудящихся нашей страны. В соответствии с этими задачами врачебного контроля являются:

– наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом;

– наблюдение за правильным использованием средств и методов физического воспитания с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся, преду-

преждение и устранение отрицательных явлений в процессе тренировки (пере тренированности, переутомления и др.);

– надзор за санитарно-гигиеническими условиями мест занятий, предупреждение спортивных травм, также их лечение [Каштанова, 2006].

Организация медицинского контроля предусматривает совместную работу медицинской сестры, заведующего детского сада, воспитателя (инструктора).

Врачебное обследование и оценка состояния здоровья детей осуществляются врачом при ежегодных углубленных медицинских осмотрах. Для более точной оценки необходимо иметь характеристику развития движений каждого ребенка. Оценка состояния здоровья дается на момент обследования. Данная оценка очень важна при планировании нагрузки на физкультурных занятиях. Для удобства восприятия особенностей организации занятий по физическому воспитанию для разных групп здоровья в таблице 4 представлены группы здоровья и характеристики физической нагрузки, которая может быть рекомендована для каждого занятия.

**Таблица 4.**

**Характеристики физической нагрузки**

<b>Название группы</b>	<b>Критерии</b>	<b>Характеристика физической нагрузки</b>	<b>Примечание</b>
Основная группа	1. Возраст, высокий или средний уровень гармоничного развития. 2. Функциональные возможности соответствующие возрасту. 3. Отсутствие острых или хронических заболеваний. 4. Физическая подготовка позволяет планиро-	Физическая подготовка проводится в полном объеме с программой	Рекомендации врача (в зависимости от анатомического строения тела, функциональных возможностей и индивидуальных особенностей)

Название группы	Критерии	Характеристика физической нагрузки	Примечание
	<p>вать физическую нагрузку.</p> <p>5. Сердечнососудистая система нормально реагирует на физическую нагрузку</p>		
Подготовительная группа	<p>1. Возраст, низкий уровень физического развития. Дисгармония развития за счет дефицита массы тела.</p> <p>2. Физические возможности ниже возрастных норм.</p> <p>3. Отсутствие острых и хронических заболеваний.</p> <p>4. Реабилитационный период после острого заболевания.</p> <p>5. Отставание в физической подготовке</p>	<p>Постепенное усвоение программного материала проводится за счет исключения некоторых видов физических упражнений.</p> <p>Нормативы, на основе которых выявляется успешность, разрабатывают преподаватели по физическому воспитанию</p>	Занятия в основной и подготовительной группах разрешается проводить совместно
Специальная группа	<p>Значительные отклонения постоянного или временного характера, или противопоказания для занятий физического воспитания</p>	<p>Физическая подготовка проводится по специальным программам ЛФК</p>	<p>Занятия проводятся специалистами по ЛФК</p>

Отдельно следует рассмотреть оценку эффективности физкультурного занятия.

Оценку эффективности физкультурного занятия нужно проводить при помощи:

1) наблюдений и опросов, что позволяет оценить степень развития утомляемости.

2) хронометражных наблюдений.

В ходе проведения хронометражных наблюдений при помощи секундомера – регистрирую время отдельных видов деятельности во время занятия. При этом в зависимости от возраста, учитывают, что:

а) вводная часть (3–4 мин) – это организация детей и подготовка их к занятию;

б) подготовительная часть (4–8 мин) предназначена для проведения упражнений из общей физической подготовки;

в) основная часть (8–14 мин), где раскрывается тема занятия, разделяется на два периода I период – формирование новых движений и II период закрепления их.

г) заключительная часть (3–4 мин) обеспечивает поступательное движение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма до исходного уровня (на 2–3 мин после окончания занятия).

По итогам наблюдения в составленном протоколе необходимо вычислить: общую и моторную плотность занятия.

*Общая плотность занятия* физического воспитания выражается в % отношении используемого времени занятия к его общей продолжительности. В соответствии с гигиеническими требованиями эта величина должна быть не меньше 90 %.

*Моторная плотность занятия* физического воспитания выражается в % отношении затраченного времени к его общей продолжительности. В соответствии с гигиеническими требованиями эта величина должна быть не меньше 70 %

Не менее важным в контроле физического воспитания является построение и анализ физиологической кривой реакции ребенка на физические нагрузки.

Оценку реакции ребенка на физические нагрузки во время занятия проводят при помощи построения физиологической кривой.

Для этого измеряют частоту пульса у 2–3-х детей перед занятием, после каждой части занятия и в конце занятия. Результаты измерения графически изображают на кривой: по горизонтали – длительность каждой части, по вертикали величина пульса.

При правильном построении занятия и адекватности физической нагрузки возможностям детского организма – физиологическая кривая характеризуется потенциальным увеличением частоты сердечных пульсаций, во вводной и подготовительной части, высоким уровнем (80–100 % от начального пульса) в основной части, и постепенным уменьшением в заключительной части.

Низкий подъем, и ровный верхний край физиологической кривой показывает недостаточность физической нагрузки. Многоступенчатая кривая показывает о периодах бездеятельности.

Нужно знать, что пульсовая реакция зависит от величины нагрузки и уровня подготовленности ребенка к ним.

Эффективность физического воспитания детей основной и подготовительной группы определяется за динамикой показателей острых заболеваний в течение года, показатели физического развития и гармоничности в результате выполнения контрольных тестов.

## 10.2. Педагогический контроль

**Педагогический контроль** – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т. д. (факторы изменения).

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. *Предварительный контроль* проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т. п.) осуществляется по таким показателям как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т. п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии. Для удобства восприятия в таблице 5 представлены признаки утомления и их степень.

**Таблица 5.**

**Степень и признаки утомления**

Объекты наблюдения	Признаки утомляемости и степень		
	малая	средняя	недопустимая
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или посинение
Речь	Четкая	Затруднена	Затруднена или невозможна
Мимика	Обычная	Лицо напряжено	На лице выражено страдание
Потливость	Небольшая	Обильная, в верхней половине тела	Стекание пота по всему телу
Дыхание	Ускоренное, ровное	Сильно ускоренное, рывками через рот	Сильно ускоренное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами

Объекты наблюдения	Признаки утомляемости и степень		
	малая	средняя	недопустимая
Движение	Бодрое	Качание, не-тверды шаг	Резкое качание, дрожь в конечностях, вынужденная поза при сидении
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, шум в ушах	Жалобы на плохое самочувствие, боль у правого подреберья, головная боль, тошнота, икота
Внимание	Точное исполнение команд	Ошибки при выполнении команд не четкое их выполнение	Выполнение команд нечеткое, вольное

В таблице 6 представлено время необходимое для восстановления после выполнения разного вида упражнений у детей 5–7 лет.

**Таблица 6.**

**Время восстановления после выполнения разного рода упражнений детьми 5–7 лет**

Виды физических упражнений	мин – макс.	Время восстановления в минутах
1. Общеразвивающие упражнения	100–140	1–2
2. Умеренная ходьба	120–150	1–2
3. Осложненная ходьба (стей-тест, ходьба по лестнице)	130–160	3
4. Бег на месте	130–170	3
5. Бег средней интенсивности	150–180	3–4
6. Медленный бег «трусцой»	150–170	2–3
7. Прыжки в длину	130–165	1–2

Виды физических упражнений	мин – макс.	Время восстановления в минутах
8. Прыжки со скакалкой	140–170	3–4
9. Подскоки	130–160	2–3
10. Равновесие	120–150	1
11. Езда на велосипеде	130–160	3
12. Игра в мяч	145–195	3

3. *Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль* служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного месяца. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. *Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т. п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

**Методы контроля.** В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Большую информацию преподаватель получает с помощью метода педагогических наблюдений. Наблюдая в ходе занятия за

учащимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения – это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировки в планах. Так, например, если уровень физической подготовленности не повышается или становится ниже, то пересматривают содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Для контроля за освоением техники физического упражнения могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде:

- 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями);
- 2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие);
- 3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений);
- 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

В практике физического воспитания применяется письменный опрос с помощью программ контроля знаний с выборочными вариантами ответов (программированный контроль знаний).

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы физического воспитания позволяют судить о степени решения со-

ответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

### **10.3. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

Заполните протокол анализа физкультурного занятия и представьте его качественную характеристику:

- 1) Объективные методы определения нагрузки на занятиях: шагометрия, пульсометрия.
- 2) Анализ физкультурного занятия детей младшего дошкольного возраста.
- 3) Анализ физкультурного занятия детей среднего дошкольного возраста.
- 4) Анализ физкультурного занятия детей старшего дошкольного возраста.

## 11. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### 11.1. Планирование в физическом воспитании

**Планирование физического воспитания** – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся [Шишкина, 1990].

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

*Перспективное планирование* – это планирование на длительный срок (например, распределение программного материала по годам).

*Текущее планирование* охватывает этапы работы (например, это планирование на месяц).

*Оперативное планирование* осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно не определяется жесткими рамками методических предписаний.

#### **Требования к планированию в физическом воспитании**

1. *Целевая направленность педагогического процесса.* Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности для ее достижения (возможности занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию

для различных контингентов населения). С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных, промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации. Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

2. *Всесторонность планирования задач педагогического процесса.* Требование состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. *Учет закономерностей физического воспитания.* Планирование только тогда является эффективным, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и усвоения параллельно знаний по данному предмету) и на соответствующих указанным закономерностям педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и др.). В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

4. *Конкретность планирования.* Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план. Чем меньше срок, на который составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока (занятия).

## 11.2. Методическая последовательность планирования

При разработке любого плана рекомендуется придерживаться следующей последовательности основных операций.

1. Прежде чем приступить к планированию, надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Без таких сведений нельзя полноценно осуществить планирование. Кроме того, данные нужны для комплектования однородных групп по состоянию здоровья и уровню подготовленности при проведении курса физического воспитания в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях и других организациях.

Необходимые предварительные сведения преподаватель получает посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Устанавливаются исходя из поставленных задач нормы и требования, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий и расчет учебного времени на прохождение, разработку теоретического и практического содержания программы.

5. Устанавливается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются намечаемые нагрузки по объему и интенсивности.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана. Подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключении приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т. д. Рекомендуется, когда это возможно, со-

держание планов выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют целостно воспринимать различные элементы содержания, показатели и представить взаимосвязь между ними.

Таким образом, планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному.

### **11.3. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов**

1. Выполните анализ программ включающих в себя раздел физическое воспитание:

– образовательная программа дошкольного образования «Открытия» / под редакцией Е. Г. Юдиной (Научный руководитель А. Г. Асмолов);

– образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;

– образовательная программа дошкольного образования «Успех» / под редакцией Н. В. Феединой (Руководитель авторского коллектива Н. В. Феидина);

– образовательная программа дошкольного образования «Радуга» / под редакцией Е. В. Соловьевой (Научный руководитель Е. В. Соловьева);

– образовательная программа дошкольного образования «Тропинки» / под редакцией В. Т. Кудрявцева;

– Образовательная программа дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори» / под редакцией Е. А. Хигунон;

– образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение» / под редакцией И. Е. Федосовой;

– образовательная программа дошкольного образования «Истоки» / под редакцией Л. А. Парамоновой (Научный руководитель Л. А. Парамонова);

– образовательная программа дошкольного образования «Детский сад – дом радости». Автор: Н. М. Крылова (научный редактор Л. В. Тимошенко);

- образовательная программа дошкольного образования «На крыльях детства» / под редакцией Н. В. Микляевой;
- образовательная программа дошкольного образования «Первоцветы» / под редакцией Н. В. Микляевой;
- образовательная программа дошкольного образования «Детство» / под редакцией Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой;
- Образовательная программа дошкольного образования «Разноцветная планета» / под редакцией Е. А. Хамраевой, Д. Б. Юматовой (научный руководитель Е. А. Хамраева);
- Образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100» / под редакцией Р. Н. Бунеева;
- Образовательная программа дошкольного образования «Мир открытый» / под общей редакцией Л. Г. Петерсон, И. А. Лыковой (научный руководитель Л. Г. Петерсон);
- Образовательная программа дошкольного образования «Золотой ключик» / под редакцией Г. Г. Кравцова;
- Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» / под редакцией А. И. Булычевой;
- НОУ «Учебный центр им. Л. А. Венгера «РАЗВИТИЕ».

## Библиографический список

1. Аркин Е. Закаливание в системе физического воспитания дошкольника // Дошкольное воспитание. 2008. № 1. С. 11
2. Адашквичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников. Москва, 1983. 80 с.
3. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. Москва, 1993. 109 с.
4. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
5. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва, 1991. 288с.
6. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активности. – Москва, 1990. 494 с.
7. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособ. Москва : Мозаика-Синтез, 2005. 112 с.
8. Богомолова Ф. А. Особенности развития и воспитания детей раннего возраста / Ф. А. Богомолова, Ю. Ф. Кутафин. Москва, 1988.
9. Будиная П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П. П. Будиная, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. Москва, 1990. 160 с.
10. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Москва : Просвещение, 1981. 94 с.
11. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва : Просвещение, 1983. 144 с.
12. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. Москва : Академия, 2001. 352 с.
13. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении : метод. пособие. Москва : НЦЭНАС, 2004. 144 с.
14. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст : пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва : ВЛАДОС, 1999. 272 с.
15. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст : пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва : ВЛАДОС, 2000. 304 с.

16. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст : пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва : ВЛАДОС, 2000. 264 с.

17. Глушкова Г. В. Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста: Вариативные формы дошкольного образования / Г. В. Глушкова, Л. Г. Голубева, И. В. Прилепина. Москва, 2002.

18. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для пед. вузов. Москва : Академия, 2001. 312 с.

19. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / сост. Н. А. Ноткина. Санкт-Петербург : Образование, 1993. 36 с.

20. Дворкина Н. И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3–6 лет на основе подвижных игр : учебно-методическое пособие. Москва : Советский спорт, 2005. 184 с.

21. Дорожнова К. П. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка. Москва : Медицина, 1983. 160 с.

22. Доскин В. А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. 3-е изд. Москва : Просвещение, 2004. 110 с.

23. Ермолаева М. Г. Игра в образовательном процессе: метод. пособие. Санкт-Петербург : СПбГУПМ, 2003. 64 с.

24. Завьялова Т. П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста : учеб. пособие для СПО / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. 2-е изд., стер. Москва : Издательство Юрайт ; Тюмень : Тюменский государственный университет, 2019 350 с.

25. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. Москва, 1970

26. Змановский Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении // Дошкольное воспитание. 1993. № 9.

27. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации : материалы Всероссийского Совецания. Москва : ГНОМ и Д, 2001. 320 с.

28. Каштанова Г. В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников / Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева. Москва, 2006.
29. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Просвещение, 1978. 272 с.
30. Кистьяковская М. Ю. Развитие движений у детей 1-го года жизни. Москва : Просвещение, 1970. 222 с.
31. Кожухова Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; под ред. С. А. Козловой. Москва : Академия, 2008. 352 с.
32. Колидзе Э. А. Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка: учебное пособие. Москва : Московский психолого-социальный институт. 2006. 464 с.
33. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функции мозга ребенка. Москва : Педагогика, 1973. 79 с.
34. Леви-Гориневская Е. Г. Закаливание детей дошкольного возраста. Москва, 1953.
35. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избр. пед. соч., Т. 2. Москва, 1952.
36. Лескова Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: пособие для воспитателя / Г. П. Лескова, П. П. Буцинская, В. И. Васюкова ; под ред. Г. П. Лесковой. Москва : Просвещение, 1981. 160 с.
37. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
38. Мануйлова В. А. Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания у детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие для студентов дневного и заочного отделения, обучающихся по специальности «Дошкольная педагогика и психология». Барнаул : БГПУ, 2006. 130 с.
39. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические прикладных форм физической культуры):

Учеб. для ин-тов физ. культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с, ил.

40. Муравьев В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. Москва : Айрис-пресс, 2004. 112 с.

41. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва : ВЛАДОС, 2002. 240 с.

42. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. Санкт-Петербург : КАРО, 2006. 176 с.

43. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. Москва : Просвещение, 1986. 304 с.

44. Ошкина А. А. Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие / А. А. Ошкина. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2013 72 с.

45. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Российская газета. – 2007. – 8 декабря. – № 276.

46. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / сост. Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н. Н. Бойнович. Санкт-Петербург, 1999.

47. Семейкин А. И. Основы обучения и развития движений дошкольников в процессе физического воспитания / А. И. Семейкин, В. Ф. Красавина. Омск, 2001.

48. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов, колледжей / М. А. Рунова. Москва : Мозаика-Синтез, 2002. 256 с.

49. Свитцова Т. Физическое воспитание: формы организации // Дошкольное воспитание. 2007. № 12. С. 23

50. Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина. Москва : Просвещение, 1985. 144 с.

51. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва : Академия, 2006. 368 с.

52. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. Москва : ТЦ Сфера, 2006. 176 с.

53. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 3.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [и др.] ; год ред. Б. А. Ашмарина. Москва : Просвещение, 1990. 287 с.

54. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. Санкт-Петербург : «ДЕТСТВО-ПРЕСС»; Москва : ТЦ «Сфера», 2008. 636 с.

55. Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: кн. для воспитателя дет. сада. Москва : Просвещение, 1986. 79 с.

56. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Академия, 2003. 480 с.

57. Шпак В. Г. Элементы спортивных игр в детском саду / В. Г. Шпак. Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. 138 с.

58. Шишкина В. А. Какая физкультура нужна дошкольнику: кн. для воспитателей дет. сада и родителей / В. А. Шишкина, М. В. Машенко. Москва : Просвещение, 1999. 80 с.

59. Щебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие для студ. сред. пед. заведений / В. Н. Щебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. 4-е изд., испр. Москва : Академия, 2000. 176 с.

60. Щебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие. Минск : Высшая школа, 2010. 384 с.

61. Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Москва, 1978.

## Приложения

### Приложение 1.

#### Развернутый педагогический анализ физкультурного занятия (шаблон)

Общие сведения об физкультурном занятии:

1. Место проведения занятия \_\_\_\_\_
2. Задачи занятия:
  - 1) \_\_\_\_\_
  - 2) \_\_\_\_\_
  - 3) \_\_\_\_\_
3. Анализ занятия провел \_\_\_\_\_

№	Что оценивается	Оценка	Средняя оценка
<b>1. Подготовка к занятию</b>			
1.1.	Подготовка места занятия (оборудования, инвентаря)		
1.2.	Подготовка педагога		
1.3.	Подготовка обучающихся		
<b>2. Проведение подготовительной части занятия</b>			
2.1.	Правильность постановки задач перед обучающимися		
2.2.	Рациональность размещения и передвижений обучающихся		
2.3.	Рациональность затрат урочного времени		
2.4.	Целесообразность использования словесных и наглядных методов		
2.5.	Целесообразность использования практических методов		
<b>3. Проведение основной части занятия</b>			
3.1.	Оправданность и степень реализации намеченных задач занятия		
3.2.	Рациональность применения способов организации обучающихся		
3.3.	Методика обучения (в том числе применение специальных и подводящих упражнений)		
3.4.	Выявление и исправление ошибок		
3.5.	Методика воспитания физических качеств		
3.6.	Способы регулирования нагрузки		

№	Что оценивается	Оценка	Средняя оценка
3.7.	Общая и моторная плотность занятия		
4. Проведение заключительной части занятия			
4.1.	Восстановительная направленность, содержание и целенаправленность использования упражнений		
4.2.	Подведение итогов занятия		
4.3.	Продолжительность и своевременность окончания занятия		
5. Выполнение требования педагогических принципов			
5.1.	Сознательности и активности обучающихся		
5.2.	Систематичности и преемственности физических упражнений		
5.3.	Доступности и индивидуализации в процессе обучения		
5.4.	Постоянного повышения требований		
5.5.	Наглядности и применения ТСО		
6. Воспитательная ценность занятия			
6.1.	Воспитание нравственных, волевых, эстетических качеств обучающихся, их умственное развитие		
6.1.	Воздействие на повышение эмоционального состояния и проявление интереса к физическим упражнениям		
6.3.	Дисциплина и деловая активность обучающихся на занятиях		
7. Педагогические затраты времени на занятия			
7.1.	Затраты на объяснение и показ, восприятие и осмысление		
7.2.	Время, затраченное на выполнение упражнений		
7.3.	Время, затраченное на восстановительный отдых		
7.4.	Время, затраченное на установку и уборку оборудования, инвентаря и снаряжения		
Итоговая оценка:			

\* Последовательность определения итоговой оценки:

1. Оценки отдельных составляющих в каждом из 7 разделов выставляются по 5 балльной системе.

2. Сумма оценок, деленная на число учитываемых показателей в разделе, определяет его общую оценку.

3. Сумма оценок за все разделы, деленная на 7, является комплексной оценкой за занятия.





**Приложение 3.**

**Протокол изменения ЧСС на физкультурном занятии  
(шаблон)**

Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Место проведения \_\_\_\_\_

Занятие провел \_\_\_\_\_

Наблюдения проводил \_\_\_\_\_ за занимающимся \_\_\_\_\_

Задачи занятия:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

№	Действия, предшествующие подсчету пульса	Время подсчета пульса от начала занятия	ЧСС	
			за 10 с	за 1 мин
1	Построение	0		
2		3		
3		6		
4		9		
5		12		
6		15		
7		18		
8		21		
9		24		
		27		
		30		



**Вопросы к зачету**

1. Предмет теории физического воспитания детей дошкольного возраста, его специфика.

2. Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Единство обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания дошкольников.

3. Средства физического воспитания детей раннего возраста, их характеристика.

4. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста, их характеристика.

5. Характеристика наглядных методов и приемов обучения. Характеристика словесных методов и приемов обучения. Характеристика практических методов и приемов обучения.

6. Характеристика специфических методов и приемов физического воспитания.

7. Система принципов физического воспитания (общесоциальных, общепедагогических, принципов отражающих закономерности физического воспитания), их характеристика.

8. Этапы обучения дошкольников двигательным действиям (цель, задачи, содержание каждого этапа).

9. Характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания дошкольников.

10. Характеристика информационно-рецептивного метода. Характеристика репродуктивного метода. Характеристика методов проблемного обучения.

11. Различные классификации физических упражнений, их характеристика.

12. Экспериментальные методы в теории физического воспитания детей дошкольного возраста.

13. Дать определение понятиям физическая подготовленность, физическое развитие, физические упражнения, физическая культура.

14. Сущность обучения двигательным действиям. Характеристика этапов обучения детей двигательным действиям. Этапы обучения дошкольников двигательным действиям (цель, задачи, содержание каждого этапа).

15. Характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания дошкольников (временная, пространственная, динамическая, ритмическая и т. п.; качественные характеристики упражнений). Различные классификации физических упражнений, их характеристика.

16. Понятие техники двигательного действия, её компоненты. Техника ОВД. Теория поэтапного формирования двигательных навыков П. Я. Гальперина, ООТ и ООД двигательного действия.

17. Понятие о двигательных умениях и навыках. Закономерности формирования двигательных навыков. Условия их формирования.

18. Особенности психомоторного развития детей раннего возраста.

19. Общеразвивающие упражнения. Характеристика. Влияние на организм детей. Классификация. Правила записи ОРУ.

20. Строевые упражнения. Понятие, значение, характеристика строевых упражнений. Виды, техника выполнения строевых упражнений, использование звукового сопровождения.

21. Техника и методика обучения перестроению в колонну по 1,2,3,4 в разных возрастных группах. Правила подачи команд.

22. Особенности развития скоростных способностей у детей дошкольного возраста (физиологическая сущность, виды, методика развития).

23. Особенности развития гибкости у детей дошкольного возраста (физиологическая сущность, виды, методика развития).

24. Особенности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста (физиологическая сущность, виды, методика).

25. Особенности развития, силовых способностей у детей дошкольного возраста (понятие, виды, методика развития).

26. Особенности развития выносливости (понятие, виды, методика) у детей дошкольного возраста.

27. Особенности развития, скоростно-силовых способностей у детей дошкольного возраста (понятие, виды, методика развития).

28. Методика обучения построениям в звенья детей разных возрастных групп.

29. Особенности методики проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах.

30. Бег. Техника различных видов бега. Методика обучения различным видам бега детей разных возрастных групп.

31. Метание. Техника различных видов метания. Методика обучения дошкольников метанию разных возрастных групп.

32. Прыжки. Техника различных видов прыжков. Методика обучения дошкольников различным видам прыжка.

33. Лазание. Техника различных видов лазания. Методика обучения различным видам лазания детей разных возрастных групп.

34. Утренняя гимнастика. Схема построения. Требования к подбору упражнений. Перечислить требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений в разных возрастных группах.

35. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, организация детей, подготовка и раздача пособий, методические приемы обучения с учетом возрастных особенностей. Обучение правильному дыханию. Дозировка. Темп. Требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений.

36. Ходьба. Техника различных видов ходьбы. Методика обучения различным видам ходьбы детей разных возрастных групп.

37. Сущность и характеристика многоуровневой системы управления двигательным актом Н. А. Бернштейна.

38. Исторический аспект развития и становления системы физического воспитания.

39. Понятие техники двигательного действия, её компоненты. Техника ОВД. Теория поэтапного формирования двигательных навыков П. Я. Гальперина, ООТ и ООД двигательного действия.

40. Дайте понятие ОВД. Виды, техника ОВД, особенности обучения дошкольников ОВД в каждой возрастной группе (техника, задачи обучения).

41. Сущность понятий «двигательные способности» и «физические качества» (виды, характеристика).

**Вопросы к экзамену**

1. Предмет и основные понятия теории физического воспитания.
2. Место теории физического воспитания в системе наук.
3. Новые подходы к организации физического воспитания в детском саду.
4. Методы научного исследования в теории физического воспитания.
5. П. Ф. Лесгафт – основоположник теории физического воспитания детей дошкольного возраста.
6. Цель и задачи физического развития детей дошкольного возраста.
7. Средства физического воспитания дошкольников.
8. Развитие моторики детей от рождения до семи лет.
9. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания. Классификация физических упражнений.
10. Пространственная, пространственно-временная характеристика физических упражнений.
11. Временная, ритмическая, динамическая характеристика физических упражнений.
12. Характеристика методов и приемов обучения в физическом развитии детей.
13. Закономерности формирования двигательных навыков и умений.
14. Воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста.
15. Этапы обучения физическим упражнениям.
16. Становление и развитие подвижных игр для дошкольников. Классификация подвижных игр.
17. Становление и развитие теории и методики физического воспитания дошкольников.
18. Формы организации физического воспитания детей.
19. Характеристика основных видов движений. Методика обучения ходьбе и бегу.
20. Характеристика основных движений. Методика обучения детей прыжкам.

21. Методика обучения детей дошкольного возраста бросанию, катанию, метанию.
22. Методика обучения детей ползанию, лазанию.
23. Методика обучения детей плаванию.
24. Методика обучения детей езде на велосипеде.
25. Методика обучения детей катанию на коньках и санках.
26. Методика обучения детей катанию на лыжах.
27. Методика обучения детей общеразвивающим упражнениям.
28. Методика обучения детей строевым упражнениям.
29. Роль подвижной игры в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.
30. Методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста.
31. Методика обучения детей элементам спортивных игр.
32. Физкультурное занятие – основная форма работы по физическому воспитанию детей.
33. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика. Закаливающие мероприятия в детском саду.
34. Пути повышения эффективности физкультурных занятий.
35. Врачебно-педагогический контроль за организацией физического воспитания в дошкольном учреждении.
36. Планирование работы по физическому воспитанию в детском саду.
37. Организация активного отдыха детей в дошкольном учреждении.
38. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: физкультминутки, физические упражнения после дневного сна.
39. Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке.
40. Совместная работа детского сада и родителей по физическому развитию и оздоровлению детей.

## Структура реферата и требования к его выполнению

1. Реферат выполняется с целью углубления знаний и практических умений студентов по теме курса «Теоретико-методические основы обучения детей дошкольного возраста спортивным играм и упражнениям». Содержание реферата условно разделено на две части: теоретическую и методическую. В теоретической части, раскрываются теоретические основы обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям, в методической части – методические основы обучения детей дошкольного возраста спортивным играм и упражнениям.

2. Структура реферата включает в себя: титульный лист; оглавление с указанием пунктов реферата и страниц; введение с формулировкой сути исследуемого вопроса, определением значимости рассматриваемой темы, её значимости и актуальности, характеристикой исследуемой литературы теоретических вопросов изучаемой темы, характеристикой исследуемой литературы методических вопросов изучаемой темы; основную часть, раскрывающую сущность теоретических и методических вопросов темы; заключение, где подводятся итоги, дается обобщенный вывод, предлагаются рекомендации, список литературы, приложение (конспекты занятий, графические изображения).

3. Нормативы и критерии для определения уровня владения материалом студентов.

### 3.1. Требования к оформлению реферата:

- соответствие содержания реферата теме;
- глубина проработки материала (изучено не менее 8–10 источников по теме);
- правильность и полнота использования источников;
- точность и объективность в передаче основных фактов;
- наличие основных фактических данных;
- изложение выводов автором;
- логичность содержания;
- проблемно-тематический характер изложения;
- доступность восприятия текста;
- объем текста не более 20 страниц;
- грамотность выполнения частей реферата;

– соответствие оформления реферата общепринятым требованиям.

3.1.1. Критерии оценок. Оформление реферата оценивается по каждому вышеназванному положению, исходя из следующей шкалы: 0 баллов – отсутствие выраженности критерия, 1 балл – частичная выраженность критерия, 2 балла – полное соответствие требованию. Итоговая оценка за оформление реферата: 24 балла – «отлично», 13–23 – «хорошо», 12–18 – «удовлетворительно», менее 12 – «неудовлетворительно».

3.2. Требования к защите реферата. Процедура защиты реферата включает в себя краткое освещение студеном содержания основных вопросов реферата и ответы на вопросы преподавателя по содержанию реферата.

**Темы выпускных квалификационных работ**

1. Обучение детей сложным двигательным действиям в разных возрастных группах.
2. Индивидуализация и дифференциация образовательного процесса в физическом воспитании дошкольников.
3. Взаимодействие воспитателя и ребенка при освоении физических упражнений.
4. Воспитание личностных качеств у дошкольников в процессе освоения физических упражнений.
5. Использование информационно-коммуникативных технологий в физическом воспитании дошкольников.
6. Влияние подвижных игр на развитие ребенка.
7. Принципы подбора физических упражнений для детей разных возрастных групп.
8. Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке.
9. Подбор подвижных игр в соответствии с уровнем физической подготовленности детей.
10. Развитие педагогической культуры родителей в области физического воспитания детей.
11. Нетрадиционные формы организации физического воспитания в дошкольной образовательной организации.
12. Методика определения физической подготовленности детей (возраст по выбору).
13. Особенности полового воспитания детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях.
14. Формирование у детей основ здорового образа жизни.
15. Формирование профессиональных навыков у инструктора по физической культуре.
16. Развитие координационных способностей у старших дошкольников на сюжетных физкультурных занятиях.
17. Особенности оздоровительно-воспитательной работы с детьми старшего дошкольного возраста.
18. Воспитание выносливости у детей старшего дошкольного возраста.

19. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.

20. Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях.

21. Использование подвижных игр в развитии основных движений у детей дошкольного возраста.

22. Музыкально-ритмические упражнения в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста

23. Использование народных подвижных игр в физическом воспитании и развитии детей дошкольного возраста.

24. Развитие двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

25. Игротренинг в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

**ЦЕНА**

300 РУБ - КОП

*Учебное издание*

Евгений Анатольевич Смирнов

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебное пособие

Редактор К. С. Лапшина

Подписано в печать: 15.10.2020.

Формат 60×90/16. Объем 13,25 п. л., 9,4 уч.-изд. л.

Тираж 100 экз. Заказ № 99.

Редакционно-издательский отдел  
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический  
университет им. К. Д. Ушинского» (РИО ЯГПУ)  
150000, Ярославль, Республиканская ул., 108/1

Отпечатано в типографии  
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический  
университет им. К. Д. Ушинского»  
150000, Ярославль, Которосльская наб., 44  
Тел.: (4852)32-98-69