

## ДЕТСКИЙ ФИТНЕС - КАК ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Демократические преобразования, происходящие в Беларуси в последние годы, сформировали предпосылки для дальнейшего совершенствования и развития методологии управленческой деятельности в педагогической практике.

Принятие Государственной программы инновационного развития Республики Беларусь на 2007 - 2010 годы свидетельствует о том, что наука становится основным ресурсом экономики и социокультурного развития нашего общества. В своем Послании Национальному собранию и белорусскому народу Президент Республики Беларусь подчеркнул важность внедрения в практику инноваций.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в рамках Программы развития системы дошкольного образования в Республике Беларусь на 2009 - 2014 годы, утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 18.08.2008 № 1193., а также на основании Образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного Министерством образования Республики Беларусь от 12.08.2010 № 90.

Динамичное развитие дошкольного образования в Республике Беларусь, основываясь на достижениях мирового опыта, осуществляется в соответствии со стратегией социально-экономических преобразований в стране, отражает особенности национальной системы образования, с учетом запросов общества и направлено на поступательное повышение качества образовательных услуг.

Целью дошкольного образования, согласно Образовательному стандарту дошкольного образования, является разностороннее развитие и социализация ребенка раннего и дошкольного возраста в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями, способностями и потребностями. Ведущими задачами являются: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование основ здорового образа жизни, а также формирование гуманных взаимоотношений с окружающими, обеспечение эмоционального благополучия, психологического здоровья воспитанников.

В последнее время по всей стране широкое развитие получили именно оздоровительные направления физической активности для детей: детский фитнес, художественная гимнастика, оздоровительная гимнастика, степ, аэробика, футбол - гимнастика, танцевальная аэробика, аквааэробика. и др. Именно в этом аспекте вызывает интерес, возникший в Америке и завоевавший на сегодняшний день популярность во всём мире, фитнес. На данном этапе существуют более двухсот его направлений, куда входят программы, как для взрослых, так и для детей.

По мнению Ю.В. Менхина и А.В. Менхина (2002), фитнес можно определить как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определённостью и личной заинтересованностью. В свою очередь М. Зибарева (2001) определяет, что фитнес - не просто занятия спортом, это целая жизнь со своей философией и правилами, которая поможет обрести красивую фигуру и хорошее самочувствие.

Разработками фитнеса занимаются в основном специалисты США, Великобритании и других стран Европы, но в последние годы стали появляться научные работы по фитнесу и в странах СНГ. Изучение истории, идеологии и методических принципов фитнеса представлены в работах Ю.В. Менхина и А.В. Менхина (2002),

Т.А.Кудры (2002), В.Е.Борилкевича (2003), В.И.Григорьева, В.С.Симонова (2006) и др. Методика проведения занятий и средства фитнеса описаны у М.Новиковой (1996), Г.И.Любимовой (1997), Л.В.Сидневой, С.А.Гониянц (2000), М.Зибаревой (2001), Г.Горцева (2001), Ю.В.Татуры (2001), Т.С.Лисицкой, Л.В.Сидневой (2002), И.Б.Одинцовой (2003), А.Полукорд (2006), С.В.Савина (2008) и др.

В целях научно-методического обеспечения детского фитнеса преподавателями кафедры гимнастики РГПУ им. А.И.Герцена подготовлены различные программы по детскому фитнесу (танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе", "Лечебно-профилактический танец" и др.), которые предусматривают последовательное решение проблемы освоения фитнес-технологий в практике физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного и школьного возраста.

Совсем недавно в Минске создан детский центр, в котором под руководством опытных тренеров проводятся занятия с детьми в возрасте от 2-х до 6-ти лет по программе «Детский фитнес». Занятия позволяют укрепить иммунитет ребенка, способствуют развитию физических качеств: ловкости, гибкости, силы. Детский фитнес призван удовлетворить потребность каждого ребёнка в физической активности, повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, приобщить к здоровому образу жизни, помогает создать отличную базу для занятий любым видом спорта.

Классические психологические исследования и исследования последних лет указывают на то, что основное достижение дошкольного возраста — это развитие базиса личностной культуры ребенка, его эмоциональное благополучие, развитие индивидуальных способностей и склонностей, развитие его самостоятельности, инициативы, творческих возможностей, произвольности, любознательности, ответственности, коммуникативной и интеллектуальной компетентности (Л.Н.Галигузова, С.Ю.Мещерякова-Замогильная, В.В.Рубцов, Д.Б.Эльконин, Е.Г.Юдина и др.).

Все родители мечтают видеть своих детей не только умными и образованными, но и сильными и здоровыми. Дошкольный возраст - это период интенсивного психического и физического развития: интеллектуальная, творческая, эмоциональная и физическая сферы деятельности важны в равной степени (И.М.Сеченов, И.П.Павлов, П.Ф.Лесгафт и др.).

Многие прогрессивные деятели науки утверждали, что физическое и психическое выступает в человеке в единстве и во взаимосвязи, поэтому соответствующая организация двигательной деятельности может стать фактором формирования личности в целом. Известно, что знаменитый философ и педагог Джон Локк, был одним из первых исследователей, рекомендовавших физические упражнения не столько для развития физических способностей, сколько для укрепления воли, характера человека. Этой же мысли придерживался основатель научной системы физического образования в России, крупный ученый-педагог П.Ф.Лесгафт. По его мнению, воспитание должно осуществлять формирование нравственных качеств человека и его воли, а образование – поступательное умственное, эстетическое и физическое развитие. Между психическим и физическим развитием существует тесная связь, и всякое одностороннее развитие непременно разрушит гармонию в образовании.

Родители, часто делая упор на развитии интеллекта и творчества, недооценивают значение двигательной активности. А от нее во многом зависят работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам, развитие моторики, мышления, памяти, внимания, воображения. По мнению известного психолога А.В.Запорожца, двигательная активность ребенка – важный компонент любой деятельности, средство развития личности, волевого поведения, источник физического и психического здоровья[1].

Такая тесная взаимосвязь физических и психических функций ребенка объясняется тем, что развитие любого двигательного качества связано, с одной стороны, с совершенствованием психической деятельности (улучшением психических функций

внимания, восприятия, памяти, мышления, без которых невозможна практическая деятельность), а с другой – развитием центрально-нервных механизмов, среди которых главную роль играет созревание коркового отдела двигательного анализатора и формирование его связей с иными отделами мозга (Л.М. Воропаев, Г.М. Касаткина). Этой же точки зрения придерживается американский врач-психолог Глен Доман. Он считает, что чем раньше ребенок начинает развиваться физически, тем быстрее развивается его мозг, что в свою очередь способствует гармоническому совершенствованию ребенка как личности [6, с. 34-35].

В исследовании И.С. Морозовой определены четыре органически дополняющих друг друга направления познавательно-развивающих занятий физической культурой: координационное, развивающее психомоторные способности; ведущий комплекс упражнений, направленный на решение задач занятия; психоэмоциональное направление, регулирующее состояние психоэмоциональной сферы ребенка; отстающие способности, направленные на развитие необходимых двигательных умений, навыков и воспитание физических качеств.

Взаимосвязь двигательной активности и психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения и т.п.), лежащих в основе психики ребенка, раскрыта в работах многих других ученых. Так, в исследовании А.С. Дворкина, Ю.К. Чернышенко мышление, внимание, память, воображение, восприятие развивались с помощью физических упражнений и игр. Исследование Н.Т. Тереховой доказало положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность дошкольников. Автор утверждает, что двигательная разрядка наиболее эффективна при ее проведении до накопления умственного утомления и требует использования физических нагрузок средней интенсивности, которые дают ярко выраженную степень повышения работоспособности. Содержание и методы умственного развития дошкольников в процессе физического воспитания представлены в исследовании И.В. Стародубцевой, Е.А. Коротковой.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде всего, она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности (Т.С. Блощицина, О.В. Козырева, Г.Н. Олонцева).

Особый научный интерес вызвала у ученых проблема развития волевых качеств личности и произвольности поведения ребенка в двигательной деятельности. В исследовании Е.А. Сагайдачной выполнение любых видов движений, включенных в программу по физической культуре в детском саду, затрудняется их сложностью, длительностью, интенсивностью и протяженностью. Большое значение в обеспечении успешности работы имеет применение методов и приемов стимулирования волевых усилий: контроль и учет степени развития волевых качеств, наглядная демонстрация результатов выполнения физических упражнений и др. При решении данной проблемы много внимания исследователи уделяют такому важному волевому качеству, как самостоятельность. Это качество выступает как интегральное личностное свойство, существенной характеристикой которого является взаимосвязь уровня овладения всей структурой двигательной деятельности и способности независимо, автономно осуществлять перенос двигательного опыта, проявляя творчество в движениях (Т.Э. Токарева, В.А. Шишкина, И.М. Воротилкина).

Отдельно следует выделить работы, в которых раскрыта возможность формирования с помощью физических упражнений и игр такого важного компонента личности как самооценка. В исследованиях Л.Е. Симошиной по данной проблематике говорится о том, что формирование самооценки субъективного «Я» в процессе двигательной деятельности осуществляется в условиях привлечения внимания ребенка к образу «красивого тела»; визуализации ребенком красивого двигательного поведения

окружающих взрослых. Проблемой формирования самооценки дошкольника с помощью физических упражнений занимались: Л.И.Бершедова, Г.А.Петрушина.

Важная характеристика личности - ее направленность, система ведущих мотивов в поведении. Многие авторы в приведенных исследованиях раскрывают возможность формирования мотивов двигательной активности детей (Е.П.Ильин, И.М.Воротилкина, Т.П.Бакурова, О.Н.Коган). Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека – в здоровом образе жизни. Она представляет собой отношение человека к собственной деятельности, поддерживающей и укрепляющей его здоровье. Здоровье ребенка, с которым в смысловом отношении связан термин: здоровый образ жизни,- показатель уровня развития общества, в котором он живет.

Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. В последнее время получил популярность развивающий подход к организации обучения движениям, построенный на развитии творческих способностей детей (Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебеко) [2]. Исследуя данную проблему, ученые исходят из утверждения А.В.Запорожца о том, что движение ребенка делает управляемым двигательное воображение, которое его одушевляет (одухотворяет). Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции. Создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. Недаром выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Таким образом, детский фитнес как инновационная технология способствует формированию умственных способностей, нравственные и эстетические чувств, формирует сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность, организованность. Все это во взаимосвязи является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности.

#### **Список источников**

1. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений / А.В.Запорожец. – М.: АПН РСФСР, 1960. – 430с.
- 2.История развития методик дошкольного образования в Республике Беларусь: учеб. метод. пособие/ Н.С. Старжинская, Д.Н. Дубинина, Е.В. Горбатова и др. - Минск: БГПУ, 2011.-184с.
- 4.Сайкина, Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. - СПб.: Образование, 2008. - 301с.
- 5.Сайкина, Е.Г. Детский фитнес и тенденции его развития / Е.Г. Сайкина // Практико-ориентированная подготовка специалистов физической культуры в системе профессионального педагогического образования: межвуз. сб. науч. - метод. работ.- СПб.: РОСТ, 2006.- С. 45-49.
- 6.Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: Монография/ В.Н. Шебеко. – Мн.: БГПУ им. М.Танка, 2000. – 178 с.

## Заявка для участия

Прошу включить меня в программу III Международного научно-практического семинара «Дошкольное образование: опыт, проблемы перспективы»

<b>Фамилия,</b>	Захарук
<b>Имя</b>	Наталья
<b>Отчество</b>	Сергеевна
<b>Должность</b>	Лаборант I категории кафедры общей и детской психологии
<b>Ученая степень</b>	-
<b>Учёное звание</b>	-
<b>Название доклада</b>	Детский фитнес - как инновационная технология формирования физического и психологического здоровья детей
<b>Место работы</b>	УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», ф-т дошкольного образования
<b>Рабочий адрес</b>	Республика Беларусь г. Минск, ул. Кабушкина 59А, р.т.8-017-3412666
<b>Домашний адрес</b>	Республика Беларусь 220025 г. Минск, ул. Космонавтов д.43, кв.61, д.т. 8-017- 376-10-62 моб. тел +375296599607(велком). <b>natasha_8205@mail.ru</b>