

## ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (анализ исследований)

Современное общество характеризуется потребностью в воспитании человека как самоценной, уникальной личности. Во взаимодействии личности и общества акцент смещается в сторону личности: именно она выстраивает и формирует направленность этого взаимодействия, активно проявляя себя субъектом. Исследование процесса развития человека как субъекта сегодня приобретает особую значимость. Соответственно, приоритетной задачей современного образования становится развитие субъектности ребенка. В фундаментальных теоретических работах, раскрывающих проблемы дошкольного образования показано, что современный дошкольник обладает выраженными характеристиками субъекта и при определенных педагогических условиях становится субъектом детских видов деятельности (игровой, трудовой, художественной, физкультурно-оздоровительной).

В качестве определяющей характеристики позиции субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности выступает следующая: ценностное отношение ребенка к здоровью – осмысленное поддержание в норме своего физического состояния.

Ценностное отношение к здоровью характеризуется включенностью здоровья в сферу интересов и деятельности ребенка, наличием у него необходимых представлений о здоровье, сформированностью мотивации и потребности в сохранении здоровья, следованием такому стереотипу поведения, в основе которого здоровье человека осознается как наивысшая жизненная сила.

Ценность – это понятие, которое воплощает значимость для человека и общества предметов и явлений социальной среды. Система ценностных ориентаций выступает «свернутой» программой жизнедеятельности и служит основанием для реализации определенной модели личности. В области

физической культуры такой моделью выступает физическая культура личности.

Физическая культура личности – это качество личности, определяющее заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния. Она – результат личностного осмысления, выработки представлений, отношений, убеждений, «программ поведения», на основе которых формируется Я-концепция личности.

Физическая культура личности проявляется в трех основных направлениях: во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», обеспечивает ее стремление к самосовершенствованию; во-вторых, она является основой самовыражения человека в использовании средств физической культуры; в-третьих, отражает творчество личности, направленное на общественные отношения, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности (Н.Н. Визитей).

Основными показателями физической культуры личности как свойства и характеристики отдельного человека выступают:

- уровень физического совершенства (физическое развитие, физическая подготовленность).
- определенный уровень специальной образованности (уровень знаний о своем физическом состоянии, средствах и методах воздействия на него);
- мотивационно-ценностные ориентации (мотивы, интересы, установки, убеждения, потребности). Они выражают совокупность отношений личности к физической культуре, созидательно-активной деятельности.

В теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста физическая культура ребенка представлена, в основном, показателями физической подготовленности детей (сформированностью двигательных навыков, уровнем развития физических качеств ребенка).

Многочисленные научные исследования по проблеме формирования двигательных умений у дошкольников проведены в 70-80 годы

специалистами НИИ дошкольного воспитания АПН СССР (Е.Н. Вавилова, М.Ю. Кистяковская, Т.И. Осокина, Н.Т. Терехова, Е.А. Тимофеева, А.Д. Удалая). В материалах исследований показатели физической подготовленности детей оказались более высокими, чем полученные Е.Г. Леви-Гориневской в 50-е годы. В результате такой работы были уточнены задачи в области физического воспитания детей, предложены новые обучающие методики.

Значительное внимание в работах ученых уделено исследованию границ возрастного периода, в течение которого то или иное двигательное действие усваивается ребенком более легко. Если эти сроки пропущены, то формирование навыков значительно усложняется. Происходит это потому, что различные органы и системы организма формируются, созревают и развиваются на протяжении жизни человека не одновременно и неравномерно. Периоды ускоренного роста периодически сменяются фазами замедленного развития различных двигательных функций. В такие периоды детский организм по-разному реагирует на воздействие физических нагрузок. В работе Т.И. Осокиной главная задача физического воспитания ребенка третьего года жизни – освоение и совершенствование новых видов движений: ходьбы, бега, прыжков, подбрасывания и ловли мяча, плавания. Физическое воспитание ребенка четвертого года жизни должно быть направлено на освоение новых движений с постановкой конкретной цели: пробежать быстрее, метнуть дальше и т.п. Обращается внимание на освоение детьми элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами. Основная направленность физической подготовки детей пятого года жизни – освоение сложных в техническом отношении упражнений, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. На шестом году жизни все большее место занимают специализированные тренировки отдельных физических качеств и

способностей. Акцентируется развитие быстроты и выносливости, а также овладение детьми более сложными видами движений из арсенала спорта. Полученные данные о возрастных возможностях развития движений в дошкольном возрасте явились основанием для значительного повышения программных требований к формированию двигательной функции у детей. Возросшие требования к двигательной сфере ребенка вызвали необходимость разработки проблемы индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании дошкольников. Критериями отбора индивидуальных методов работы выступили показатели физической подготовленности (Е.Н. Вавилова, А.Д. Удалая), типологические особенности высшей нервной деятельности (Л.В. Карманова), степень двигательной активности дошкольников (М.А. Рунова, В.А. Шишкина). В условиях индивидуально-дифференцированного обучения значительно улучшались изучаемые показатели физического развития и физической подготовленности детей, а также показатели их физического здоровья.

В целях гармонического развития детей ученые предлагали создавать условия для параллельного развития двигательных навыков и физических качеств ребенка. Специальными исследованиями Е.Н. Вавилова установлено, что формирование физических качеств происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма. Так, показатели силы с возрастом увеличиваются более чем в два раза, прирост количественных показателей скоростно-силовых качеств 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. По мнению Е.Н. Вавиловой, ловкость нужно развивать с 5-7 лет. В этом возрасте дети обнаруживают наиболее высокие показатели точности движения и почти в 2 раза точнее, чем дети 4-х лет, воспроизводят временные параметры. При этом у девочек темпы прироста показателей ловкости несколько выше, чем у мальчиков.

Исследования по формированию двигательных навыков дополнены внедрением в практику работы дошкольных учреждений избранных

элементов технологий спортивной тренировки. Учеными разработаны и предложены практике методики и системы занятий по обучению дошкольников плаванию (Т.И. Осокина), езде на велосипеде (А.В. Листенева), ходьбе на лыжах (М.П. Голощекина), катанию на коньках (Л.Н. Пустынникова), освоению элементов спортивных игр (Е.И. Адашкявичене). Значительное число научных исследований по проблеме физического воспитания детей посвящено подвижным играм. Идея внедрения подвижных игр в практику работы дошкольных учреждений получила развитие в работах Е.А. Тимофеевой, Э.Я. Степаненковой. Установлено положительное воздействие подвижных игр на формирование навыков основных видов движений, развитие нравственно-волевых качеств, творческих способностей детей.

Известно, что любые двигательные навыки статического или динамического характера требуют учета биологических закономерностей двигательного поведения. К числу биологических закономерностей ученые относят потребность ребенка в движениях, двигательную активность (ДА), которая создает новые подходы к формированию двигательных действий детей. Комплексное изучение двигательной активности детей в контексте специфически дошкольных видов деятельности выполнено М.А. Руновой. Автором были составлены характеристики двигательной активности детей в разные сезоны года по показателям объема, продолжительности, интенсивности, содержанию. Это позволило конкретизировать теоретические представления о двигательной активности детей разных возрастных групп и внести обоснованные рекомендации для построения двигательного режима в дошкольном учреждении.

Исследование Н.Т. Тереховой, А.П. Ерастовой показало положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность дошкольников. Ученые утверждают, 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. Малые физические нагрузки существенно не влияют на повышение работоспособности ребенка, а большие имеют даже отрицательный эффект. Важен индивидуальный подход к детям при выполнении двигательных заданий. На занятиях с различной умственной нагрузкой необходимы разные формы активного отдыха: двигательные игровые компоненты, подвижные игры, физкультминутки.

Вышеперечисленные исследования позволяют сделать вывод, что формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств у детей дошкольного возраста, оказывает комплексное влияние на организм ребенка, обеспечивает повышение уровня его двигательных способностей, формирует физическую культуру личности. Данные исследования выступают теоретической и методической базой для проведения современных исследований по проблеме физического воспитания детей.

На сегодняшний день значимым для оптимизации физического состояния дошкольников выступает не количество движений (объем нагрузки), а их качество, позволяющее сочетать формирование двигательных умений и навыков с воздействием на интеллектуальную, волевою, мотивационную и другие сферы личности ребенка.

В современных исследованиях физическая культура ребенка – это его эмоциональное восприятие ощущений от окружающего мира и собственного внутреннего состояния в процессе двигательной деятельности во взаимодействии с личным двигательным опытом и двигательным опытом окружающих его взрослых. Это теоретическое положение основывается на работах психологов, утверждающих, что эмоции в дошкольном возрасте выполняют связующую роль между потребностью и поведением, побуждают к определенной деятельности, модулируют этапы ее протекания, оценивая результат. Дети стремятся еще раз пережить такое же эмоциональное состояние, заняться вновь деятельностью, которая его вызывает (А.В.

Запорожец, Д.Б. Эльконин). Важная роль в этом процессе принадлежит игре. Поскольку игра включает активные движения, а движение предполагает практическое освоение реального мира, она обеспечивает непрерывное исследование и является естественной формой самовыражения ребенка, в том числе и двигательного.

В физическом воспитании детей игровое разрешение двигательных задач – это овладение «моторными полями», обширными корковыми зонами управления движениями (Н.А. Бернштейн). Они обеспечивают не простое копирование физических упражнений, показанных педагогом, а создают в корковых проекциях собственный способ решения двигательной задачи. Игровой способ решения двигательной задачи – это работа творческого воображения, культуры движения, в которую внесена доля собственного миропонимания. Игровая технология организации физкультурных занятий в дошкольном учреждении находит свое обоснование в работах В.В. Давыдова, В.Т. Кудрявцева, Д.Б. Эльконина. По мнению авторов, игровая организация занятий позволяет познать сущность явлений в развитии, в постоянном движении и ребенок в игровой ситуации превращается из объекта научения в «субъект познания» действительности.

В этом плане заслуживает внимания игровой подход к организации занятий по обучению детей движениям, предложенный Е.А. Сагайдачной, Т.С. Яковлевой. В своем исследовании ученые исходят из утверждения А.В. Запорожца о том, что движение ребенка делает управляемым двигательное воображение, которое его одушевляет (одухотворяет). Реальным отображением этого является вхождение ребенка в образ, условной постановки себя на место того, кто является носителем эталона. В них каждый персонаж наделен своим характером, за ним закреплены определенные поступки, указаны условия, в которых он живет, с кем встречается, как двигается. Творчество ребенка проявляется в правдивом изображении персонажа. Передача характера персонажа возможна с помощью средств образной выразительности (мимики, жеста, позы, походки

и т.п.). Использование этих средств для передачи двигательного образа требует соответствующей подготовки, выработки умений пользоваться ими. Основное взаимодействие педагога с ребенком при этом заключалась в том, чтобы вызвать у последнего соответствующий эмоциональный отклик, помочь «войти» в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый «образ Я»), вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз. Возникновение замыслов побуждает к поискам средств их воплощения, позволяет относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. В результате неоднократного использования одних и тех же способов выполнения движений в разных ситуациях дети приходят к их обобщению, что делает движение осознанным.

В исследовании Е.А. Сагайдачной, Т.С. Яковлевой творческая активность детей проявляется при решении проблемных задач. Проблемные задачи, знакомят ребенка с различными видами физических упражнений, обеспечивают осмысленное запоминание и воспроизведение двигательных действий, умение самостоятельно принимать двигательные решения. Развивающий эффект имеют проблемные задачи, которые вытекают из потребностей и мотивов самого ребенка, связываются с его интересами. Исследование, проведенное Л.А. Парамоновой, позволило выявить специфику решения дошкольниками проблемных задач. Выявлен уровень проблемности, доступный детям различного возраста:

- дети старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет) могут самостоятельно найти определенные новые способы действия;
- дети среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет) способны только выбирать из имеющихся у них способов наиболее адекватный и успешно его использовать в решении новых задач.
- при обучении младших дошкольников (3 – 4 года) им дают разные способы решений одной и той же задачи.

Примеры проблемных ситуаций и задач, используемые в двигательной деятельности детей, учеными предлагаются следующие: придумать и



выполнить движения для необычной ситуации; придумать и выполнить движения на предложенную тему; придумать к движению как можно больше его аналогов; придумать и выполнить противоположное движение.

При решении проблемных задач основным приемом развития творческого мышления выступает комбинирование. Комбинирование осуществляется как выбор основных, характерных двигательных действий из числа возможных, которые в своей совокупности создают новое движение. В основе таких действий - искусственное комбинирование элементов известного движения, которое нужно усовершенствовать различными элементами других движений. Многовариативность действий в одной и той же игровой ситуации создает благоприятные условия для реализации творческого потенциала ребенка, дает ему возможность постоянного совершенствования.

Умение проектировать, создавать, преобразовывать движение, изменять его структуру показывает необходимость не "натаскивать" ребенка на какой-то взятый для него извне вариант выполнения двигательного действия, а формировать способность выстраивать свой способ решения двигательной задачи, исходя из условий, особенностей и возможностей своего организма.

В современных исследованиях в качестве условий формирования личностной позиции ребенка о том, как сохранить и укрепить собственное здоровье рассматривается специальная образованность детей.

Выделен объем знаний и представлений, выступающий основой культуры здоровья дошкольника:

- знать признаки здоровья (хорошая осанка, хорошее настроение, хороший аппетит, хороший сон, ничего не болит) и признаки заболевания (высокая температура, озноб, боли в горле, головная боль, насморк, потеря аппетита, покраснение глаз);

- знать простейшие правила сохранения и укрепления здоровья: соблюдать режим дня (во время ложиться спать, есть в одно и то же время,

занятия чередовать с отдыхом); закаляться; есть продукты, полезные для здоровья (мясо, яйца, рыба, молочные продукты – помогают расти; хлеб, булка, овощи, фрукты – дают энергию, жир – согревает тело); защищаться от микробов (не пить на улице, мыть руки с мылом, есть только мытые овощи, есть и пить только из чистой посуды, когда чихаешь – закрывать рот платком);

- знать основы личной гигиены: полоскать рот после еды, чистить зубы, мыть лицо, шею, руки, ноги, следить за чистотой и длиной ногтей; соблюдать гигиену одежды и обуви (проветривать, чистить, аккуратно хранить); знать предметы и действия, связанные с выполнением гигиенических процедур, правила их хранения (носовой платок, расческа, полотенце, одежда, зубная щетка);

- знать о физических упражнениях, их назначении, способах использования в жизни людей: предназначение некоторых видов физических упражнений; исходные положения, элементы техники основных видов движений, правила безопасности их выполнения.

- знать о своих физических возможностях (физическая подготовленность, реакция организма на физическую нагрузку, правила самостоятельной организации занятий физической культурой).

Формирование системных знаний первоначально осуществляется на уровне представлений. В представлениях фиксируются конкретные образцы поведения, положительные и отрицательные действия по отношению к собственному здоровью. Усвоение ребенком представлений происходит на основе личных наблюдений, анализа собственного поведения, словесной информации взрослого или сказочного героя (доктор Айболит, Мойдодыр, Неболейка, девочка Чумазя и др.). Они помещают детей в мир доверия, создают чувство уверенности и эмоционального комфорта, помогают ребенку прислушаться к себе, лучше понять себя. Обогащение и расширение представлений завершается формированием понятий. Наличие специальных знаний, а также связанных с ними идей и понятий способствует образованию

в сознании дошкольника ориентировочной основы действий, образца поведения. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю. Дети учатся словами выражать события внутренней жизни, осознавать свои чувства, мысли, поступки, соотносить собственный индивидуальный опыт с нормативным. Постепенно правила здорового образа жизни входят в сознание ребенка как естественные, приятные и обязательные.

Таким образом, формирование физической культуры личности дошкольника осуществляется в условиях, накопление опыта эмоционально-ценностных отношений к физической культуре;

- накопление опыта двигательных умений, опыта творческой деятельности или творческого включения в культуросозидание и культуросозидание;

- накопление опыта знаний о здоровье, способах его сохранения и укрепления.