

Формирование физической культуры ребенка в дошкольном возрасте

Физическая культура ребенка дошкольного возраста – 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 (А.В. Кенеман, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Э.Я. Степаненкова, Л.Е. Симошина, Д.В. Хухлаева, В.А. Шишкина и др.).

Формирование физической культуры в дошкольном возрасте большинство ученых определяют как процесс воздействия на физическую природу ребенка. Методика организации физического воспитания с тренирующей направленностью работы давно и хорошо известна. Именно ей посвящено большинство диссертационных исследований (Е.Н. Вавилова, Э.С. Вильчковский, М.В. Зуев, А.В. Кенеман, Л.В. Карманова, А.И. Кравчук, А.Б. Лагутин, А.В. Листенева, Г.Н. Михайлова, Н.А. Ноткина, Ю.Ю. Рауцкис, Ю.И. Родин, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, А.Д. Удалая, В.Г. Фролов, С.О. Филиппова, В.А. Шишкина и др.). Этот подход наиболее полно представлен и в специальной методической литературе (Э.Й. Адашквичене, В.Г. Алямовская, Н.И. Бочарова, Ю.Ф. Змановский, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и др.). Результативность физического воспитания дошкольников авторы определяют повышением уровня физического развития, двигательной активности, формированием двигательных умений и навыков, развитием физических качеств ребенка.

Первыми научными исследованиями по проблеме физического воспитания детей поставлена задача развития движений дошкольников, показано развивающее значение этого вида работы. Еще Е.А. Аркин отмечал, что под воздействием основных движений совершенствуются функциональные возможности организма, изменяется характер ребенка [22]. В исследовании А.И. Быковой [71], Е.Г. Леви-Гориневской [213], разработаны нормативы физической подготовленности для детей 4-7 лет.

Многочисленные научные исследования по проблеме формирования двигательных умений у дошкольников проведены в 70-80 годы специалистами НИИ дошкольного воспитания АПН СССР (Е.И. Вавилова, М.Ю. Кистяковская, Т.И. Осокина, Н.Т. Терехова, Е.А. Тимофеева, А.Д. Удаляя), исследователями Украины (Э.С. Вильчковский, Г.В. Шалыгина), Армении (О.Г. Аракелян), Белоруссии (З.И. Ермакова, Л.В. Карманова, В.А. Шишкина), Латвии (С.Я. Лайзане), Литвы (Ю.Ю. Рауцкис). В материалах исследований показатели физической подготовленности детей оказались более высокими, чем полученные Е.Г. Леви-Гориневской в 50-е годы. В результате проведенной работы были уточнены задачи в области физического воспитания детей, предложены новые обучающие методики. Полученные данные о возрастных возможностях развития движений в дошкольном возрасте явились основанием для значительного повышения программных требований к формированию двигательной функции дошкольников.

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 (Э.С. Вильчковский).

В работе В.К. Бальсевич [32], главная задача физического воспитания ребенка третьего года жизни – освоение и совершенствование новых видов движений, особенно пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, подбрасывания и ловли мяча, плавания. В этом возрасте, по мнению

исследователя, необходимо начать целенаправленное воспитание таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость. Физическое воспитание ребенка четвертого года жизни должно быть направлено на освоение новых движений, преимущественно из арсенала спортивного характера, 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, элементов акробатики, катания на лыжах, коньках, плавания. 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. Значительное место занимают упражнения, направленные на силовую подготовку мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья, упражнения, способствующие освоению отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные и др.), развивающие физические качества (ловкость, быстроту, гибкость). 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.

В.А. Шишкина [393] двигательное развитие дошкольника подчиняет следующим задачам: в 3 года дети учатся выполнять движения без требований к их качественной стороне; в 4-5 лет формируется целенаправленность двигательной активности, умение реализовать ее в интересных и полезных видах деятельности, от "азбуки движений" осуществляется переход к формированию культуры движений; в 6 лет развивается стойкий интерес и потребность в двигательной деятельности, в том числе к спортивным видам физических упражнений.

В целях гармонического развития детей предлагается создавать условия для параллельного развития двигательных навыков и физических качеств ребенка. Специальными исследованиями (Е.Н. Вавилова, В.Г. Фролов) 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. Достоверное увеличение становой силы отмечается через двухгодичный интервал: в 4-6 и 5-7 лет (Е.Ф. Орехов, Д.Д. Котляров). После 5 лет происходит некоторое снижение темпов прироста силовых показателей. Е.Н. Вавилова [73] выявила, что 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 ученых, 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 (Е.Н. Вавилова, Э.С. Вильчковский).

Одним из компонентов скоростных качеств у дошкольников 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 (Е.Н. Вавилова, А. Саркисян).

Исследователи, изучавшие выносливость, констатируют довольно значительные колебания в развитии данного качества у дошкольников. 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 (В.Г. Фролов, Г.П. Юрко).

Обучение детей спортивным упражнениям и играм также вызывало научный интерес у исследователей. Были 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. Адашквичене, В.Г. Гришин). Значительное число научных исследований по проблеме физического воспитания детей посвящено подвижным играм. На их значение во всестороннем развитии ребенка указывал в свое время известный ученый-педагог П.Ф. Лесгафт [218]. Идея внедрения подвижных игр в практику работы дошкольных учреждений получила развитие в работах Е.А. Аркина [23]; А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой [164]; Э.Я. Степаненковой [346]; Е.А. Тимофеевой [360].

Научными исследованиями установлено положительное воздействие подвижных игр на формирование навыков основных движений, развитие нравственно-волевых, творческих способностей дошкольников.

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. На основании фундаментальных работ физиологов, гигиенистов, врачей установлено, что двигательная активность в дошкольном возрасте выступает в качестве необходимого условия формирования всех систем и функций организма и его развития в целом.

Комплексное изучение двигательной активности детей в контексте специфически дошкольных видов деятельности впервые было выполнено В.А. Шишкиной [392]. Автором были составлены характеристики двигательной активности 2-3-летних детей в разные сезоны года по

показателям объема, продолжительности, интенсивности, содержанию. Установлено, что для детей младшего дошкольного возраста характерна частая смена движений и поз (от 30 до 70 и выше в мин.), ДА выше в весенне-летний период, чем в осенне-зимний. Самостоятельная двигательная деятельность детей по всем параметрам более предпочтительная, чем организованная. Были разработаны и рекомендованы практике методы руководства ДА детей разной подвижности, предложены игровые упражнения и игры [393].

Характеристику двигательной активности детей представил и такой параметр, как «уровень двигательной активности» (Н.Т. Лебедева, М.А. Рунова). Ученые выделили три уровня двигательной активности дошкольников: высокий (для детей характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, богатый двигательный опыт), средний (дети имеют хороший уровень физической подготовленности, им свойственно уравновешенное поведение, умение сосредотачиваться и быть внимательными при выполнении двигательных заданий, но иногда отмечается слабая техника движений), низкий (малоподвижные дети, у которых наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость). Результаты исследований по проблеме ДА детей оказались концептуально значимыми для внесения дополнений не только в область физического воспитания, но и всего воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении.

Дальнейшие исследования подтвердили основные характеристики двигательной активности детей, зависимость содержания их двигательной деятельности от двигательных умений и направленности руководства со стороны педагога. Работами М.А. Руновой [326], В.А. Шишкиной [392] определены возрастные суточные нормы продолжительности и объема двигательной активности (в условных шагах), формы ее организации, методы руководства. Это позволило конкретизировать теоретические представления

о двигательной активности детей разных возрастных групп и внести обоснованные рекомендации для построения двигательного режима в дошкольном учреждении.

Предметом специальных исследований явилась интенсификация двигательной активности детей в различных физкультурно-оздоровительных формах работы дошкольного учреждения. Значительные результаты в увеличении объема двигательной деятельности дошкольников достигнуты Ю.Ю. Рауцкисом [319] за счет рационального подбора и распределения физических упражнений в основной части занятия, Л.В. Кармановой [161] – путем широкого использования в занятиях спортивных упражнений и спортивных игр, Т.Ю. Логвиной [227] – на основании построения режима двигательной активности дошкольников в зависимости от их возраста, А.Б. Лагутиным [209] – на основании применения средств основной гимнастики в двигательной деятельности детей, В.Г. Барабаш [36] – путем использования имитационно-игровых упражнений на физкультурных занятиях, В.И. Петровой [293] – на основании игры как условия развития двигательной активности детей. Для широкого использования полученных результатов авторами представлено годовое планирование физкультурно-оздоровительных форм работы в разных возрастных группах детского сада.

Теоретическими положениями к разработке методики руководства двигательной активностью дошкольников в исследованиях авторов (Н.Т. Лебедева, В.А. Шишкина) явились:

- создание условий для многообразной спонтанной деятельности с учетом индивидуальных особенностей здоровья, интересов и возможностей ребенка;
- продолжительность двигательной активности в течение суток должна составлять, по мнению ученых, не менее 60 % от общего времени бодрствования;
- содержанием двигательного режима должна быть деятельность, разнообразная по формам (самостоятельная, организованная) и видам

(двигательная, игровая, учебная), а также составу движений и физических упражнений, что является профилактикой перегрузок и утомления 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 последнее время физическое воспитание дошкольников дополнено внедрением в практику работы дошкольных учреждений избранных элементов технологий спортивной тренировки. Еще в 60-е годы группа ученых во главе с В.К. Бальсевич задумалась о творческом переносе наработанных в спорте технологий преобразования физического потенциала человека в сферу физического воспитания подрастающего поколения и назвала это спортизацией. По мнению В.К. Бальсевич [33], интеграция избранных элементов спортивной тренировки в физическое воспитание детей имеет достаточно глубокий методологический смысл, поскольку она инициирует поиск путей их взаимного обогащения, позволяющее получить нечто значительно большее, чем просто сумму новых технологических возможностей. Цель спортивной тренировки определяется необходимостью создания фундамента физического здоровья, основы его кинезологического потенциала, а специфика ее содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями видов физических нагрузок. Таким образом, под оздоровительной тренировкой понимается процесс адаптации организма к

физическим нагрузкам с целью укрепления здоровья, совершенствования физического и психического потенциала ребенка (В.К. Бальсевич).

Необходимость использования спортивной тренировки с целью совершенствования физического потенциала детей дошкольного возраста признается многими исследователями. Работы Э.Й. Адашкявичене [4], Е.А. Козина, [170], О.В. Козыревой [172], Г.Н. Михайлович [252], М.А. Перекопской [291], Г.Г. Попова [305], С.Б. Шармановой [390] и др. показывают возможность включения спортивной тренировки в процесс физического воспитания детей.

Так, Г.Г. Попов утверждает, что использование дозированных предельных и околопредельных по интенсивности физических нагрузок в процессе физкультурной деятельности дошкольников более эффективно по сравнению с общепринятой методикой. Особенно это касается скоростных и скоростно-силовых качеств. Косвенным подтверждением этому служит улучшение результатов в беге на 30 м у детей экспериментальной группы, систематически попадавших в специально организованную педагогом двигательную ситуацию, требовавшую кратковременного, но максимально психологического напряжения. Проведенное исследование служит основанием для широкого использования в дошкольных учреждениях оздоровительных технологий, улучшающих показатели соматического здоровья детей.

В исследовании А.Ф. Лисовского, И.А. Решетникова, О.В. Власова [223] представлена оздоровительная и развивающая методика начального обучения детей-дошкольников основам техники горнолыжного спорта при непосредственном участии родителей. Разработанная методика оказала положительное влияние на физическое развитие детей, особенно на функции статического равновесия и ловкости, укрепила внутрисемейные и сформировала новые отношения в семье.

С.Б. Шармановой, Г.К. Калугиной [390] обоснована методика применения художественной гимнастики оздоровительной направленности в

физическом воспитании детей. Отобраны упражнения адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию ребенка 3-7 лет (общеразвивающие упражнения, выполняемые со спецификой художественной гимнастики; стилизованные виды передвижений и их сочетания; упражнения без предмета: волны, равновесия, повороты, прыжки; упражнения с предметами: мячом, обручем, скакалкой; элементы акробатики, хореографии, пантомимы). С целью обеспечения оздоровительной направленности художественной гимнастики предусмотрено увеличение доли базовых упражнений, формирующих правильную осанку, походку, свод стопы, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал. Результаты педагогического эксперимента показали положительное влияние методики художественной гимнастики оздоровительной направленности на динамику показателей здоровья, физического и психического развития, физической подготовленности ребенка.

Е.А. Козин [170] разработал и обосновал экспериментальную методику физической подготовки детей 6-7 лет на основе использования средств и методов спортивной акробатики как избранного базового вида спорта. Это повлияло на развитие у детей таких физических качеств, как гибкость, мышечная сила рук, координация, развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Под воздействием целенаправленных занятий произошли улучшения психоэмоционального состояния детей, что подтверждается достоверными улучшениями среднегрупповых показателей самочувствия, активности, настроения, снижением уровня психического напряжения относительно исходных данных.

О.В. Козырева [170], С.О. Филлипова [371] раскрывают возможность совершенствования работы с дошкольниками на основе программы «Путешествие в Олимпию», которая имеет целью ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения как части общечеловеческой культуры, приобщение детей к нравственному и эстетическому опыту Олимпийских игр, участие в их

организации и проведении, максимально проявляя свои двигательные возможности.

Хорошо зарекомендовавшей себя организационно-методической формой физической подготовки детей выступает круговая тренировка, которая может применяться в различных формах работы по физическому воспитанию: в процессе утренней гимнастики, физических упражнений на прогулке, занятий по физической культуре, секционных занятиях (Д.Н. Селиверстова). Оздоровительная эффективность физических упражнений определяется степенью индивидуализации и дифференциации программ тренировки в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся. Это обуславливает необходимость комплексной оценки и мониторинга физического состояния детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

Вышеперечисленные факты 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. Однако в общей структуре физического воспитания дошкольников мало внимания уделяется компоненту, который можно обозначить как «личностный стиль деятельности», определяющий всю систему поведения 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.