

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Д. Ю. Карасев*

## PEDAGOGICAL CONDITIONS OF PHYSICAL TRAINING ORGANIZATION OF PRESCHOOL CHILDREN

*D. U. Karasiov*

В статье рассматриваются вопросы организации физического воспитания старших дошкольников, а также изложено авторское понимание личности дошкольника и ее структуры как объекта физического воспитания.

The questions of organization of the physical training of preschool children are examined in the article. The author's certain conception of preschool children personality and its structure as an object of physical training is explained in the article.

**Ключевые слова:**

физическая культура, физическое воспитание, старшие дошкольники, педагогические условия.

**Key words:**

physical culture, physical education, preschool children, pedagogical conditions.

Решение проблемы подготовки детей к школе является актуальной задачей современной педагогики. Одной из предпосылок готовности ребенка к обучению выступает физическое здоровье. Между тем на современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Многие авторы указывают на снижение уровня физической и двигательной подготовленности подрастающего поколения [1].

Физическое здоровье дошкольника во многом определяется уровнем его двигательной активности.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего гармонического развития и воспитания ребенка.

При гиподинамии (малоподвижности) возникает целый ряд негативных последствий: нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижение сопротивляемости организма к изменяющимся внешним условиям. С другой стороны, чрезмерная двигательная активность вызывает перенапряжение сердечно-сосудистой системы и может неблагоприятно отразиться на развитии. Поэтому большое значение имеет целенаправленное управление двигательной активностью детей. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту они, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне.

Анализ организации двигательной активности на занятиях физической культурой в старших группах детского сада выявил: относительно низкую моторную плотность (менее 70 %) при частоте сердечных сокращений в течение всего занятия (в пределах 110 – 130 уд./мин.); недостаточное использование циклических упражнений, направленных на развитие выносливости; подбор игр и упражнений во время прогулок без учета сезонных проявлений года; нерациональное использование физкультурного инвентаря предметной среды для организации двигательной активности; игнорирование принципа соответствия физкультурного оборудования возрастным особенностям развития моторики детей.

По данным исследования, средний объем двигательной активности детей за время пребывания в ДОУ таков: у мальчиков 5 лет – 12 650 движений, у девочек – 11 080 движений; у мальчиков 6 лет – 13 800 движений, у девочек – 13 200; у детей 7 лет – 14 250 и 13 600 движений соответственно.

При организации двигательной активности недостаточное внимание уделяется реализации принципа индивидуально-дифференцированного подхода, позволяющей обеспечить максимальное развитие каждого ребенка, мобилизацию его активности и самостоятельности.

При этом одним из основных условий эффективной реализации данного принципа при организации двигательного режима является глубокое изучение индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.).

В решении проблемы организации двигательной активности выделяются два взаимосвязанных аспекта:

1) определение содержания и объема деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении;

2) выбор средств и форм рациональной организации двигательной активности.

Уровень проявляемой детьми двигательной активности зависит в значительной мере от их эмоционального состояния и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувства удовлетворения являются хорошими стимулами для целенаправленной двигательной активности.

Основной формой рациональной организации двигательного режима детей выступают физкультурные занятия.

Между тем, анализ работы ДОУ разных регионов страны позволил установить следующее: дошкольники и дети, поступившие в первый класс, имеют низкий уровень физической подготовленности; занятия в рамках программы не способствуют увеличению двигательной активности; более 50 % движений, включенных в программу физического воспитания, не являются жизненно необходимыми; структура, содержание и методика проведения занятий направлены, главным образом, на освоение конкретного объема двигательных навыков в ущерб воспитанию двигательных качеств.

По данным проведенного нами комплексного диагностического обследования детей г. Владикавказа, поступивших в 2009 году в первый класс, у большинства из них наблюдается низкий уровень психомоторного развития и физической подготовленности.

В этой связи специалисты считают, что система физического воспитания дошкольников функционирует недостаточно эффективно [2].

Один из основных путей совершенствования управления процессом физического воспитания дошкольников – повышение информативности контроля над физической подготовкой детей.

Анализ научно-методической литературы, практического опыта свидетельствует, что данный вопрос изучен недостаточно. Отсутствие должных критериев при выборе показателей, использование неинформативных тестов, бессистемное изучение данных физической подготовленности шестилеток – все это в определенной мере снижает эффективность применения средств физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Цель настоящего исследования – повысить эффективность управления процессом физического воспитания шестилеток путем совершенствования системы контроля, направленности физических нагрузок на основе разработанных модельных параметров факторов ОФП и СФП.

Обоснование применения такого подхода продиктовано требованием времени. Раннее включение детей в учебную деятельность требует изучения ее влияния на организм шестилеток. Так, в результате исследований установлено, что большие нагрузки у детей приходятся на функции внимания, памяти, умственной работоспособности. Большая степень утомления в динамике учебного дня наблюдается у шестилеток в мышцах шеи, спины, пальцев рук, иными словами, тех групп мышц, на тренировку которых в процессе занятий обращается меньше всего внимания.

Учитывая сказанное, наряду с показателями ОФП (бег, прыжки, метание) были определены показатели СФП к учебной работе (статическая выносливость, тонкая координация пальцев рук). Для определения параметров ОФП и СФП, соответствующих нормативному уровню будущего школьника, которые можно характеризовать как мо-

дельные, у шестилеток, имеющих высокий уровень физической подготовленности, изучались показатели в динамике годового цикла в течение двух лет.

На основании полученных данных были разработаны должные этапные контрольные нормативы, служащие основой для объективной оценки физической подготовленности шестилеток в период нахождения в дошкольном учреждении (табл. 1).

Таблица 1

### Модельные параметры факторов ОФП и СФП

Показатели	Результаты по этапам (X±x)		
	I	II	III
Бег 15 м, с	4,0 ±0,2	3,6 ± 0,1	3,2 ± 0,07
Прыжок в длину с места, см	118,0±2,0	125,0 ± 2,1	130,0±1,7
Бросок набивного мяча, см	160,6 ± 5,9	168,1±3,00	174,0 ± 4,00
Статическое напряжение мышц туловища, с	55,8±6,00	75,5±2,5	90,5±5,40
Моторика тонкой координации пальцев рук, с	37,2±1,6	32,1±1,5	27,2±1,20

Принцип коррекции программ и планов занятий физическими упражнениями на отдельных этапах годового цикла заключается в целенаправленном распределении тренировочных воздействий, основанном на индивидуальном сопоставлении значений показателей подготовленности, полученных в результате этапного тестирования с соответствующими должными этапными нормативами. При расхождении в значениях акцентов в подготовке смещались в сторону тех средств, применение которых способствовало устранению обнаруженных недостатков в структуре подготовленности детей. Комплекс средств физического воспитания считался оптимальным, если показатели физической подготовленности были равны или превосходили значение должных норм.

Для более объективной оценки изменений основных параметров физической подготовленности в динамике года мы разработали таблицу оценок индивидуальных темпов их прироста у детей, позволяющую в определенной мере стимулировать деятельность шестилеток (табл. 2).

Таблица 2

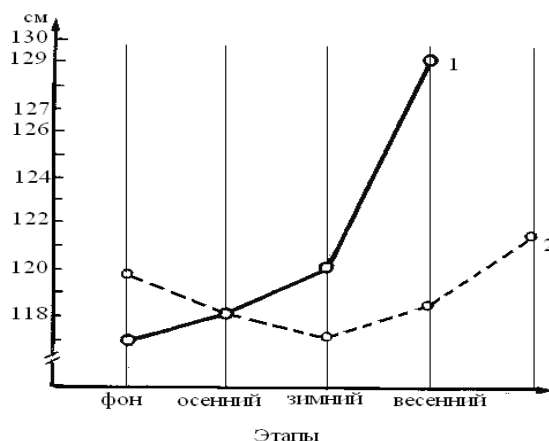
### Показатели физической подготовленности дошкольников 5 – 7 лет

Оценка	Балл	Показатели физической подготовленности					
		Бег 15 м, с	Прыжок в длину с места, с	Метание тяжелого мяча, см	Наклоны, град	Статическое напряжение мышц туловища, с	Тонкая координация пальцев рук, с
Очень плохо	1	0 или (-)	0 или (-)	0	На уровне коленей	2	0
Плохо	2	0,1	2	2	На уровне голени	5	2
Удовлетворительно	3	0,2	4	4	На уровне носков ног	10	4
Хорошо	4	0,3	8	8	Касание пола пальцами рук	21	6
Отлично	5	0,5	12	11	Касание пола ладонями рук	33	8
Аплодисменты	6	0,9	14	14	Касание головой коленей	40	10

Примечание: для получения наивысшей оценки ребенок должен набрать 36 баллов, отличной – 30 баллов, хорошей – 24 балла, удовлетворительной – 18 баллов, неудовлетворительной – 12 баллов.

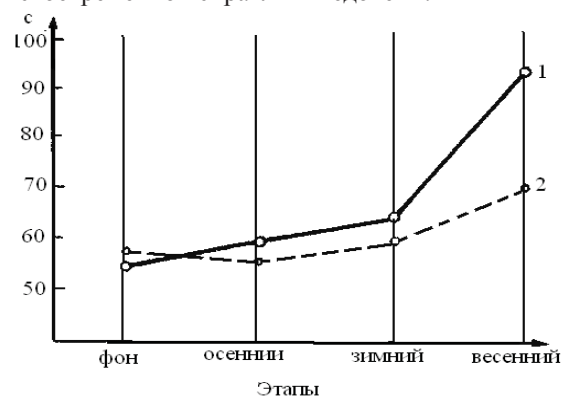
Результаты педагогического эксперимента убедительно свидетельствуют об эффективности примененной системы контроля, которая позволяет осуществлять коррекцию программ физического воспитания по результатам сопоставления индивидуальных значений с соответ-

ствующими должными. В экспериментальной группе прирост показателей, характеризующий разностороннюю подготовленность, был более существенным, чем в контрольной. Так, в показателях общей физической подготовки у испытуемых экспериментальной группы от этапа к этапу наблюдались поступательные изменения (рис. 1), в то время как в контрольной отмечалась некоторая гетерохронность. В цифровом выражении в экспериментальной группе (1-й) от начала к концу эксперимента изменения результатов в беге, прыжках, метании были следующие: 10,2 %; 9,4 % и 7,3 %; в контрольной (2-й) группе изменения были менее заметны.



**Рис. 1. Динамика показателей ОФП (прыжок в длину с места) детей шести лет от начала к концу эксперимента: 1 – экспериментальная группа, 2 – контрольная**

Аналогичная картина наблюдалась в улучшении показателей специальной физической подготовки СФП (рис. 2). Так, приросты в показателях статической выносливости и тонкой координации пальцев рук в 1-й группе составили 58,9 % и 21 % соответственно; в контрольной – 8 % и 8 %. При этом в показателях СФП в 1-й группе не раз были отмечены «провалы» в развитии двигательных качеств, но своевременное перераспределение средств физического воспитания и их концентрированных воздействий на отстающие качества позволяли своевременно исправлять недочеты.



**Рис. 2. Динамика показателей СФП (статическая выносливость) от начала к концу эксперимента (условные обозначения те же, что на рис. 1)**

Результаты медицинского и психофизиологического тестирования на этапах годовичного цикла подтверждают данные педагогических тестов. Так, прирост показателей функции дыхательной системы по данным ЖЕЛ у детей 1-й группы к концу эксперимента составил в среднем 50 мл, у испытуемых 2-й группы они остались без изменения. ЧСС в 1-й группе в среднем уменьшалась на 2,6 уд./мин., во 2-й – на 1,2 уд./мин. Прирост

показателей умственной работоспособности у испытуемых 1-й группы к концу эксперимента составил 19,3 %, у представителей 2-й группы – 9,3 % (рис. 3).

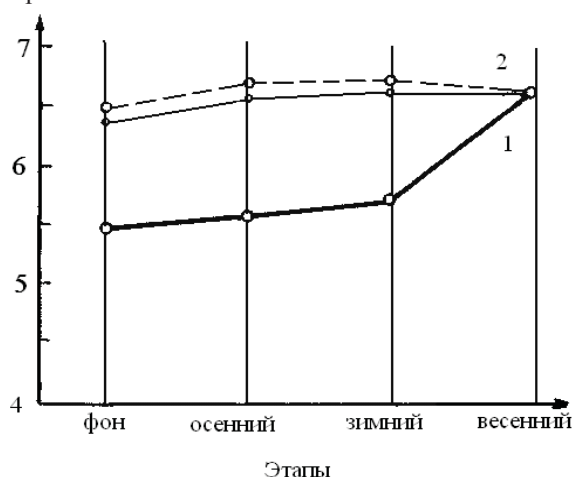
В качестве условий повышения эффективности физкультурных занятий предлагаются: рациональное сочетание разных видов занятий; введение дополнительных занятий; сочетание движений разной интенсивности; учет индивидуальных особенностей. Разработаны оптимальные нормы двигательной активности детей 5 – 7 лет на физкультурных занятиях в ДОУ (табл. 3).

Таблица 3

**Оптимальные нормы двигательной активности детей 5 – 7 лет на физкультурных занятиях в дошкольном образовательном учреждении**

Возраст	Двигательная активность (кол-во движений)	Продолжительность (мин.)	Интенсивность (дв./мин.)
5 лет	1700–2100	23–25	73–84
6 лет	2230–2600	26–29	85–90
7 лет	2750–3800	30–33	92–115

Рациональная организация двигательной активности на физкультурных занятиях с учетом этих норм и выделенных нами условий позволяет укрепить физическое здоровье детей, повысить показатели физической подготовленности, оказать положительное влияние на психомоторное развитие.



**Рис. 3. Динамика показателей умственной работоспособности в течение года**

Таким образом, результаты эксперимента показали, что построение занятий по физическому воспитанию с ориентацией на достижение должных этапных норм позволяет значительно повысить эффект управления физической подготовкой шестилеток. Разработанная методика этапного контроля дала возможность получить информацию, недоступную при использовании других методик. Коррекция планов по физическому воспитанию, основанная на этой информации, способствовала достижению запланированного целевого результата на конец года, перед уходом шестилеток в школу.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

1. Асмолов А. Г. Психология индивидуальности. М., 1996. 183 с.; Баранов А. А. Здоровье российских детей // Педагогика. – 1999. – № 8. – С. 41 – 44; Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 2005. С. 69 – 71; Давыдова В. В., Климова Е. А. Особенности физического развития детей // Физиология развития человека: материалы междунар. конф., посвящ. 55-летию Ин-та возраст. физиологии РАО. М., 2000. С. 247.

2. Баранов А. А. Здоровье российских детей // Педагогика. – 1999. – № 8. – С. 41 – 44.