

Tapharov Mikhail Viktorovich, candidate of pedagogical sciences, senior researcher, laboratory of innovative technologies of athletes training, Buryat State University. E-mail: tapharov@bsu.ru

Atutov Andrey Petrovich, deputy director for sports activities, Institute of Economics and Management, Buryat State University. E-mail: tapharov@bsu.ru

УДК 796.011.3

© А. А. Шибаетва, Е. К. Гильфанова

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Статья посвящена изучению проблемы повышения эффективности и качества дошкольного физического воспитания. Рассмотрены особенности методики организации занятий по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста с учетом соматотипа как основного маркера индивидуально-типологических особенностей организма в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Ключевые слова: физическое воспитание дошкольников, дифференцированный подход, соматотип, круговая тренировка, дозирование физической нагрузки, физическая подготовка.

A. A. Shibaeva, E. K. Gilfanova

DIFFERENTIATION OF PHYSICAL TRAINING OF 5-7 YEARS CHILDREN IN THE CONDITIONS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article is devoted to the problem of improving the efficiency and quality of pre-school physical education. The features of organization techniques of classes on physical training with children of older preschool age have been considered taking into account a somatotype as a primary marker of individual and typological characteristics of body in terms of pre-school educational institutions.

Keywords: physical education of preschoolers, differentiated approach, somatotype, circuit training, dosing of physical activity, physical fitness.

Изменение социальных и экономических условий, ухудшение состояния здоровья детей ставит перед современным образованием принципиально новые задачи, решение которых способствует повышению качества образования. В этой связи все большую актуальность приобретает проблема выбора содержания занятий физическими упражнениями и оптимизации физических нагрузок, направленных на повышение уровня физического состояния организма детей еще в период дошкольного детства.

Оптимальное решение этой проблемы, по мнению ряда авторов [13, 14 и др.], возможно при условии дифференциации процесса физического воспитания, базирующейся на принципе индивидуализации и предполагающей комплексное изучение и учет индивидуальных особенностей детей, распределение их на этой основе по типологическим группам и организацию работы этих групп по выполнению специфических учебных заданий [15 и др.]. При этом одним из критериев дифференциации процесса физического воспитания выступают индивидуально-типологические особенности детей, обусловленные типом конституции, внешним проявлением которой служит соматотип.

В работах предприняты попытки обосновать связь между соматотипом и особенностями высшей нервной деятельности [10], уровнем физического развития и проявлением физических качеств [2, 6 и др.], уровнем физической работоспособности [12], кардиометрическими характеристиками [8], состоянием здоровья детей [5].

В то же время, несмотря на существующие научные исследования в области физического воспитания дошкольников с учетом индивидуально-типологических особенностей, в практике физического воспитания недостаточно разработанным остается вопрос методики построения занятий по физической культуре детей 5-7 лет на основе дифференцированного подхода с учетом соматотипа.

Целью исследования являлась разработка, теоретическое и экспериментальное обоснование, апробирование модели занятий по физической культуре на основе дифференцированного подхода с учетом соматотипа детей 5-7 лет к процессу физической подготовки в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ).

Исследование проводилось на базе ДОУ № 22 и № 74 г. Читы с сентября 2005 по март 2010 г. Всего в эксперименте приняли участие

246 дошкольников в возрасте 5-7 лет (старшая и подготовительная группы).

Экспериментальную группу (ЭГ) составили дети ДООУ № 22 (n=128), которые были распределены на макросоматический (МаС), мезосоматический (МеС) и микросоматический (МиС) типы по методике Р.Н. Дорохова, В.П. Губы [6]. Из них 74 мальчика и 54 девочки. Контрольную группу (КГ) составили дошкольники ДООУ № 74 (n=118), по отношению к которым соматодиагностика не применялась. Из них 67 мальчиков и 51 девочка.

Все режимные моменты в планировании физкультурной деятельности как в ЭГ, так и КГ проводились по программе воспитания и обучения в детском саду М.А. Васильевой [4].

В ЭГ двигательный режим в течение недели у детей включал три формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительная работа, дополнительные занятия, активный отдых. В качестве дополнительных во второй половине дня проводились два занятия по обучению плаванию, лечебному плаванию и гидроаэробике; два занятия по ритмической гимнастике, корригирующей и дыхательной гимнастике, фитбол-гимнастике.

В КГ двигательный режим в течение недели также включал три формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительную работу, самостоятельная двигательная активность, активный отдых.

Организованная физкультурная деятельность в ЭГ в первой и второй половине дня составила в исследуемых группах 5-6 лет – 8 часов 25 минут, 6-7 лет – 9 часов 30 минут в неделю. В КГ, соответственно, – 7 ч 25 мин и 8 ч 30 мин в неделю. Различия в целенаправленной двигательной активности у детей ЭГ и КГ, как в 5-6, так и в 6-7 лет, составили 1 час в неделю, что связано с наличием плавательного бассейна в ДООУ № 22.

В разработке модели занятий по физической культуре на основе дифференцированного подхода с учетом соматотипа детей 5-7 лет к процессу физической подготовки нами был использован повторно-цикловой метод планирования [1, 7, 14], в котором выделялось 3 цикла – общеподготовительный, специальной физической подготовки и соревновательно-игровой.

Общеподготовительный цикл включал сентябрь, октябрь и ноябрь.

Сентябрь был обозначен как академический мезоцикл и предусматривал тестирование физического развития, подготовленности, обучение двигательным умениям и навыкам (разучивание

целенаправленных комплексов физических упражнений, круговой тренировки). Средняя ЧСС составляла 140–150 уд/мин. В связи с решением образовательной задачи моторная плотность находилась на низком уровне и составляла 40–50 %. Октябрь и ноябрь выступали как учебно-тренировочный и тренировочный мезоциклы (дальнейшее обучение и воздействие на физические качества). Средняя ЧСС составляла 150–160 уд/мин, моторная плотность – 60 %.

Специально-подготовительный цикл (декабрь, январь, февраль) предусматривал такую же структуру мезоциклов, как и в первом цикле. Средняя ЧСС составляла 150–160 уд/мин, моторная плотность – 60-70 %.

Соревновательно-игровой цикл включал весенние месяцы: март – академический, апрель и май – как соревновательно-игровые мезоциклы. На протяжении академического мезоцикла осуществлялось обучение подвижным играм, направленным на развитие скоростных, скоростно-силовых и аэробных возможностей организма детей. Средняя ЧСС составляла 150–160 уд/мин, моторная плотность – 60-70 %.

Таким образом, в соответствии с рекомендациями М.Я. Набатниковой [9], Я.С. Вайнбаума [3] в каждом цикле интенсивность целенаправленных физических упражнений, а также объем их выполнения (моторная плотность) на протяжении учебного года изменялись волнообразно, то есть увеличивались к концу цикла.

Дозирование физических нагрузок в ходе целенаправленной двигательной активности детей в ЭГ осуществлялось с использованием дифференцированного подхода на основе типоспецифического метода.

При этом материально-техническая база ДООУ № 22, а именно наличие спортивного зала недостаточной площади (5×10 м), не позволила нам распределить детей на занятиях по физической культуре на 3 подгруппы в зависимости от соматотипа и ведущих физических качеств.

В связи с этим дети ЭГ были распределены на занятиях по физической культуре на две подгруппы. Педагогическое воздействие было направлено на ведущие физические качества у детей в зависимости от соматотипа.

Для детей МаС и МиС типов подбирались упражнения, преимущественно направленные на развитие силовых и скоростно-силовых способностей, для представителей МеС типа – быстроты. При этом в группах детей 5 и 6 лет нами не были выделены дети с выносливостью как ведущим физическим качеством.

Соотношение объемов физических нагрузок в зависимости от соматотипа детей составило 70 % – на ведущее качество и 30 % – на воспитание других физических качеств. Воздействие двигательных режимов осуществлялось на двух занятиях по физическому воспитанию, а третье занятие, проводимое на площадке, было посвящено развитию качества выносливости [11].

Структура занятий по физическому воспитанию была традиционной.

В зависимости от используемых средств двигательные задания выполнялись подгруппами поточно, фронтально или в форме круговой тренировки.

Методическими особенностями круговой тренировки являлась направленность комплексов круговой тренировки на решение задач дошкольного физического воспитания ведущего физического качества и в конечном итоге на повышение уровня здоровья и подготовку детей к поступлению в школу.

Анализ динамики показателей физического развития и физической подготовленности в ходе эксперимента позволил установить, что внедрение разработанной модели занятий по физической культуре на основе дифференцированного подхода с учетом соматотипа детей 5–7 лет к процессу физической подготовки способствовало приросту ЖЕЛ, увеличению окружности грудной клетки, развитию скоростно-силовых качеств и сил у детей ЭГ по сравнению с КГ.

При этом у детей у дошкольников 5–6 и 6–7 лет различных соматических типов наблюдались существенные темпы прироста в ведущих физических качествах. Дети МаС типа показали лучшие результаты в упражнениях, направленных на развитие силы кистей, по сравнению со сверстниками. Для детей МеС типа были свойственны лучшие результаты в упражнениях на развитие быстроты, координационных способностей, гибкости. У детей МиС типа наблюдались высокие результаты в скоростно-силовых тестах.

Анализ динамики функциональных показателей в ходе эксперимента, проводимый нами с целью оценки эффективности разработанной модели занятий по физической культуре в ЭГ, позволил установить, что внедрение разработанной модели способствовало повышению уровня физического состояния организма детей и нашло свое отражение в улучшении показателей коэффициента здоровья, существенном урежении ЧСС, повышении физической работоспособности и МПК у детей ЭГ по сравнению с КГ как в 5–6, так и в 6–7 лет, а также СОК и МОК в 6–7 лет. При этом у детей различных соматоти-

пов также наблюдалось достоверное повышение функциональных возможностей организма.

Таким образом, разработанная модель занятий по физическому воспитанию способствовала повышению уровня физического состояния организма, как у представителей различных соматотипов, так и в целом у детей 5–7 лет ЭГ по сравнению с КГ, что свидетельствовало о повышении уровня физической подготовки дошкольников ЭГ и эффективности учебно-воспитательного процесса по физической культуре в ДОУ в целом.

Литература

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №4. – С. 21–23.
2. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Малаховка, 2000. – 154 с.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 64 с.
4. Васильева М.А. Программа обучения и воспитания в детском саду. – М.: Просвещение, 1987. – 191 с.
5. Индивидуально-типологический подход к оценке состояния здоровья дошкольников / В.Л. Грицинская [и др.] // Современные проблемы и перспективы развития региональной системы комплексной помощи ребенку: сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А.В. Грибанова, Л.С. Медниковой. – Архангельск: Поморский гос. ун-т, 2000. – С. 163–165.
6. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
7. Кравчук А.И. Комплексное физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (состояние и перспективы) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №4. – С. 26–31.
8. Легонькова Т.И. Сомато- и кардиометрическая характеристика детей 3–6 лет: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.02, 14.00.09. – СПб., 1993. – 20 с.
9. Набатникова М.Я. Особенности комплексного педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов // Олимпийский резерв. – Киев: Здоровье, 1982. – С. 129–136.
10. Сологуб С.А. Личностно-ориентированное физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста средствами комплексной диагностики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Смоленск, 2003. – 133 с.
11. Тиунова О.В., Сонькин В.Д. Модель рациональной классификации физических нагрузок // Моделирование и комплексное тестирование в оздоро-

вительной физической культуре: сб. науч. тр. – М., 1991. – С. 45–57.

12. Тихвинский С.Б., Бобко Я.Н. Определение, методы исследования и оценка физической работоспособности детей и подростков // Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991. – 660 с.

13. Филиппова С.О. Перспективные направления научных исследований в области физической культу-

ры дошкольников // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 15–17.

14. Чернышенко Ю.К. Программно-нормативные основы формирования личности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 4. – С. 10–13.

15. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 4. – 2004. – С. 51–54.

Шибаетова Анна Александровна, кандидат педагогических наук, специалист по УМР кафедры медико-биологических основ физической культуры Забайкальского государственного университета, г. Чита. E-mail: mail@zabgu.ru

Гильфанова Елена Каусаровна, кандидат педагогических наук, кафедры медико-биологических основ физической культуры Забайкальского государственного университета, г. Чита. E-mail: gilfanovaelena@mail.ru

Shibaeva Anna Alexandrovna, candidate of pedagogical sciences, expert for educational methodological activity, department of medical and biological foundations of physical culture, Zabaikalsky State University, Chita. E-mail: mail@zabgu.ru

Gilfanova Elena Kausarovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of medical and biological foundations of physical culture, Zabaikalsky State University, Chita. E-mail: gilfanovaelena@mail.ru

УДК 378.014.61:796

© О. С. Шнейдер, А. В. Попова

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

В статье обоснованы и раскрыты основные направления совершенствования педагогического контроля в вузе. С учетом требований новых стандартов обучения предложена активная реализация критериального и здоровьесберегающего подходов в контроле и оценивании результатов процесса физического воспитания. Представлены результаты эффективности применения устройства для контроля за положением костно-мышечного аппарата человека и компьютерной программы для мониторинга физического состояния обучающихся.

Ключевые слова: физические качества, обучающиеся, высшее профессиональное образование, устройство для контроля, костно-мышечный аппарат человека, природные факторы, физическая подготовленность, физическое воспитание в вузе, контроль знаний, критериальный подход, информационные технологии.

O. S. Schneider, A. V. Popova

IMPROVEMENT OF PEDAGOGICAL CONTROL IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE MODERN UNIVERSITY

The article considers and describes the main directions of improvement the pedagogical control in higher school. With regard to the requirements of new teaching standards an active implementation of criteria and health keeping approaches in monitoring and evaluation of the results of the process of physical education has been proposed. The results of the efficiency of the use of the device for controlling the position of musculoskeletal apparatus and computer program have been submitted for monitoring a physical condition of students.

Keywords: physical properties, students, higher professional education, device for control, musculoskeletal apparatus, natural factors, physical fitness, physical education in higher school, control of knowledge, criteria-based approach, information technology.

Новые федеральные государственные образовательные стандарты для высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) ставят пе-

ред вузами задачи формирования у студентов различных компетенций, которые подразумевают готовность будущего специалиста осуществ-