

# Физическое воспитание ребёнка: современная теория, методика, практика

С 90-х гг. XX века получил начало новейший этап в теории и практике дошкольного физического воспитания. Его особенностью является выделение на уровне государственной политики приоритетов личности во всех сферах общественной жизни, что, безусловно, сформировало новые требования к дошкольному образованию в целом и к специфике физического воспитания дошкольников в частности.

Построение процесса физического воспитания и обучения с максимальной актуализацией механизмов формирования личности ребёнка обусловлено, прежде всего, переходом от учебно-дисциплинарной образовательной модели к личностно-ориентированной. В этой связи одной из важных задач новейшего этапа развития дошкольного физического воспитания является переосмысление накопленного научного и практического потенциала и поиск путей его совершенствования [12, с. 26].

ГУМАНИСТИЧЕСКИЕ основы личностно-ориентированного образования нашли отражение в современных направлениях совершенствования существующей системы физического воспитания дошкольников. *Исследования проблемы формирования личности ребёнка средствами физической культуры, вопросов дифференцированного, интегрированного, спортизированного физического воспитания, а также валеологических аспектов этого процесса являются, на наш взгляд, наиболее значимыми и инновационными направлениями развития теории и методики физического воспитания дошкольников.*

В настоящее время изучение *проблемы развития личности ребёнка* имеет первостепенное значение как в целостном образовательном процессе дошкольного учреждения, так и в практике физического воспитания. Исследования учёных — педагогов (В.Н. Шебеко, В.Т. Кудрявцев, А.С. Дворкина, Ю.К. Чернышенко и др.), психологов (Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, Е.П. Ильин и др.) характеризуют понимание важной роли средств физической культуры для формирования мотивационной, волевой, нравственной сфер детей, их творческого потенциала, знаний, умений, навыков, ценностей. В работах указанных авторов раскрыты пути влияния педагога на становление положительных качеств личности ребёнка в процессе занятий физическими упражнениями. К ним относятся:

- **формирование мотивов двигательной деятельности.** Мотивы — важная побудительная сила активности ребёнка. Мотивы посещения физкультурных занятий могут быть разными. По данным В.Н. Шебеко, структура мотивов двигательной активности у дошкольников следующая: на первом месте — игровой;

на втором — здоровья, силы, красоты; на третьем — учебный; на четвёртом — похвалы; на пятом — принуждения [11, с. 142];

- **развитие творчества в двигательной деятельности.** Основа творческой, осмысленной моторики — двигательное воображение, которое у дошкольников интенсивно формируется в ходе постановки и решения различных двигательных задач. Самостоятельное создание детьми вариантов известных движений, комбинации элементов этих движений в новые сочетания, придумывание новых способов применения предметов физкультурного инвентаря, названий к выполняемым упражнениям имеет отчётливо выраженный творческий характер, а, следовательно, и развивающий смысл;

- **воспитание позитивной самооценки ребёнка в двигательной деятельности.** Самооценка играет большую роль в стимулировании активности личности дошкольника, повышая веру в свои силы, даёт возможность достигнуть более высокой ступени в развитии и достижениях. Формирование позитивной самооценки дошкольника происходит на основе оценки педагога, а также на основе оценки ребёнком результатов собственной деятельности.

Таким образом, в современных исследованиях отечественных и зарубежных авторов средства физического воспитания рассматриваются в контексте не только физического, но и личностного развития ребёнка.

В последние годы большое внимание уделяется **изучению валеологических аспектов физического воспитания**, связанных с поиском путей формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни. Валеология и дошкольная педагогика в тесном сотрудничестве накопили большой опыт:

- формирования валеологической и физической культуры ребёнка как культуры здоровья, здорового образа жизни, культуры движений (Ю.Ф. Змановский, Т.Н. Доронова, Л.Г. Татарникова и др.);

- обеспечения основ безопасности жизнедеятельности, которое подразумевает не просто сумму усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных, в том числе неожиданных, ситуациях (Н.Н. Авдеева, Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева и др.);

- воспитания у детей мотивации здоровья в организации работы по успешному приобретению ими знаний, умений и навыков здорового образа жизни (Т.С. Казаковцев, М.Н. Лазарев, В.Г. Алямовская и др.).

Доказано, что усвоение валеологической информации даёт хороший результат при непосредственной включённости детей в двигательную деятельность:

- на физкультурных занятиях в процессе проблемных и игровых ситуаций, ориентированных на формирование творческого отношения ребёнка к миру и к себе, воспитывающих осознанное отношение к своему здоровью, умение управлять своим телом и др.;

- при встречах с различными персонажами спортивных праздников и развлечений, обучающих детей объективной оценке положительных и отрицательных явлений нашей жизни, элементам этикета, правилам поведения в обществе, прививающих стойкие культурно-гигиенические навыки и др.;

- в туристических походах и экскурсиях, воспитывающих привычку бережного отношения к природе и животным, положительное отношение к труду других людей;

- в целенаправленных мероприятиях по приобщению детей и их родителей к ценностям физической культуры, традициям большого спорта и др.

Следует отметить, что валеологическая ориентация физического воспитания эффективна при условии координации усилий всех субъектов педагогического процесса — руководителей физического воспитания, воспитателей, психологов, медицинских работников, родителей.

ПО МНЕНИЮ многих учёных, решить задачу оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольного учреждения позволит **дифференцированное физическое воспитание**. Данное направление реализуется через индивидуально-дифференцированный подход как форму организации обучения, при которой дети делятся на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типичных проявлениях. В работе с детьми каждой группы педагог использует разные средства, методы и приёмы обучения. Показателями дифференциации в физическом воспитании дошкольников являются:

- **состояние здоровья** (Е.В. Давыденко, Р.Н. Дорохова, Т.Ю. Логвина, М.Х. Спатаева и др.);

- **уровень физической подготовленности** (В.Н. Шебеко, О.И. Плешакова, С.Г. Абольянина и др.);

- **уровень двигательной активности** (М.А. Рунова, В.А. Шишкина);

- **возрастно-половые особенности** (Б.Г. Ананьев, О.А. Фролов, Н. Бочарова, Н.Б. Котелевская и др.);

- **индивидуально-типологические особенности** и др. (В.Д. Сонькин, Е.А. Козин, А.А. Шибаева, В.В. Бойко и др.).

Индивидуально-дифференцированный подход с учётом состояния здоровья детей используется на практике при проведении физкультурных занятий и в процессе коррекционно-профилактической работы. По мнению Т.Ю. Логвиной, для занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях могут быть созданы группы для здоровых детей с различными нарушениями и отклонениями в состоянии здоровья. Если по ряду причин разделение на группы невозможно, можно заниматься со всеми одновременно, но при этом дети должны получать индивидуальную физическую нагрузку [5, с. 3].

Дифференциация с учётом уровня физической подготовленности основана на выделении групп детей с высокими, средними и низкими показателями развития физических качеств и степени сформированности основных движений. Данный подход предполагает индивидуальный подбор методов обучения и широкое использование дифференцированных двигательных заданий, создающих условия для проявления каждым ребёнком своих личных возможностей и способностей.

Учёт индивидуальных проявлений двигательной активности детей в организованной и самостоятельной

деятельности, по мнению М.А. Руновой, обеспечит максимальное развитие каждого ребёнка, мобилизацию его активности и самостоятельности [8]. В.А. Шишкина отмечает, что дифференциация детей на группы оптимально подвижных, малоподвижных и гиперподвижных необходима в целях оптимизации их двигательной активности и организации коррекционной работы с малоподвижными и гиперактивными детьми [12].

Изучая различия в физическом развитии мальчиков и девочек, особенности формирования двигательных умений в зависимости от пола, возрастной предрасположенности к развитию тех или иных физических качеств, многие учёные пришли к выводу о целесообразности построения педагогического процесса с учётом половой идентичности. Так, Н. Бочарова считает достаточно эффективной организацию работы с подгруппой детей (по половому признаку) на физкультурных занятиях, на прогулке, когда часть двигательных заданий для мальчиков направлена на воспитание быстроты, физической и силовой выносливости, воспитание выдержки, смелости, а для девочек — на формирование чувства ритма, координационных способностей, красоты движений, гибкости [2]. Воспитание мужественного начала у мальчиков и женственного у девочек — одна из важных задач гендерного подхода.

Представляют интерес результаты научных исследований, связанные с методикой дифференцированного подхода на основе учёта индивидуально-типологических проявлений дошкольников. Выявлено, например, что многие морфологические, функциональные и двигательные характеристики человека обусловлены типом его конституции, который во многом определяет не только его двигательные возможности и способности, но и эффективность тех или иных методов воспитания.

Е.А. Козин, А.А. Шибаева и другие считают оправданным разделение детей на группы в соответствии с особенностями их соматотипа. Направленность педагогических воздействий при такой дифференциации будет зависеть от особенностей развития мускулатуры дошкольников разных групп и их предрасположенности к воспитанию того или иного физического качества.

По мнению В.В. Бойко, повысить эффективность процесса физического воспитания можно путём индивидуализации характера педагогических воздействий, наиболее адекватных психобиологическим задаткам каждого ребёнка. Поэтому разделение детей на группы с учётом уровня физической подготовленности и типа высшей нервной деятельности повысит эффективность занятий физическими упражнениями.

На наш взгляд, рассмотренные выше методики дифференцированного физического воспитания дошкольников направлены, в первую очередь, на оптимизацию педагогического процесса, ориентацию на перспективы личностного развития ребёнка, его интересов и потенциальных возможностей.

Ещё одним актуальным направлением современных научных исследований является совершенствование дошкольного образования на основе **интеграции разделов образовательных программ**. Под интеграцией понимается процесс или действие, направленный на достижение целостности и единства в чём-либо. Объединение различных разделов программы с

физкультурными занятиями чаще всего свойственно в отношении таких предметов, как ознакомление с окружающим миром, экология, развитие речи, музыка. Анализ теоретических материалов позволил определить наиболее распространённые варианты интегрированного физического воспитания дошкольников:

- **интеграция двигательной и познавательной активности** (Л.Д. Глазырина, М.П. Голощёкина, М.А. Правдов, Г.А. Каданцева, С.В. Менькова, Н.Ю. Мищенко, Т.П. Завьялова и др.);

- **интеграция двигательного и речевого развития** (В.А. Доскин, Е.П. Прописнова, Н.А. Рычкова, С. Прищепа, Т. Якунина и др.);

- **интеграция физического и музыкального воспитания** (Е.С. Вильчковский, Н.Н. Ефименко, Ю.М. Шевченко, Н. Ветлугина и др.).

**Интеграция двигательной и познавательной активности** предполагает активизацию умственной деятельности ребёнка, его психофизиологического потенциала и индивидуальных способностей в процессе занятий физическими упражнениями. Так, в методике Л.Д. Глазыриной «Очарование» такая интеграция основана на принципе синкретичности — нерасчленённости детского мышления. Слияние ребёнка с природой явлений и природой движений, взаимосвязь ощущений, восприятия, анализирующего наблюдения и мышления стимулирует не только двигательную, но и познавательную активность ребёнка [3].

Н.Ю. Мищенко и С.Б. Шармановой экспериментально обоснована методика интегрированных занятий по физической культуре, направленная на сопряжённое решение задач физического и экологического воспитания детей 4—5-летнего возраста. Данная методика предусматривает применение физических упражнений, имитирующих объекты и явления живой и неживой природы, деятельность в природной среде, подвижных игр экологической направленности и др.

М.А. Правдовым разработаны игровые познавательные тренажёрные устройства, направленные не только на улучшение ориентации в пространстве, формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, но и на эффективное запоминание ребёнком цифр, букв алфавита, закрепление навыков чтения и счёта [6].

Исследования по проблеме **интеграции двигательного и речевого развития** подтверждают, что с одной стороны, двигательная активность ребёнка помогает интенсивнее развивать его речь, с другой — формирование движений происходит при участии речи. Установлено, что чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развивается его речь. Точное, динамическое выполнение упражнений для ног, рук, туловища, головы подготавливает и совершенствует движения артикуляторных органов (губ, языка, нижней челюсти), которые являются ведущими при формировании правильного звукопроизношения. Е.П. Прописнова, обосновывая значимость сюжетно-ролевой логоритмической гимнастики для снятия напряжения в двигательном аппарате и улучшения качества речи отмечает, что переход от общей моторики к речедвигательной (т.е. от физических упражнений к речевым) способствует формированию естественной речи с выраженной интонационной и ритмической стороной [7].

**Интеграция физического и музыкального воспитания** основана на взаимосвязи чувства ритма с

моторными реакциями ребёнка. Б.М. Теплов считал, что с помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы человека, умерить слишком возбуждённые темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения. По мнению многих учёных, музыкально-ритмические движения учат ребёнка свободно управлять отдельными частями своего тела, различать мышечные усилия, перемещать тело в пространстве, согласовывать движения во времени. Определённая основа музыкального произведения, с которой связаны движения, вызывает согласованную реакцию дыхательной, сердечной, мышечной систем организма, а эмоционально-положительное состояние на занятиях способствует развитию психики.

Важно подчеркнуть, что физическое воспитание в приведённых исследованиях выполняет функцию системообразующего компонента, интегрируя при этом знания из разных разделов образовательных программ.

ОДНИМ из перспективных направлений совершенствования физического воспитания дошкольников является его **спортизация**. Предложенная В.К. Бальсевичем концепция тренировки — пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека [1]. Необходимость использования оздоровительной тренировки с целью совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста сегодня признаётся многими специалистами [4, 10]. На их взгляд, для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия.

Спортивно-ориентированное физическое воспитание дошкольников предусматривает два тесно связанных и дополняющих друг друга направления педагогической деятельности: **воспитание позитивного отношения к спорту и воспитание посредством спорта** [4]. Их основу составляют разнообразные формы, средства и методы обучения:

- **информационная, разьяснительная работа в доступной для детей форме.** Ознакомление детей с разнообразным спортивным оборудованием и инвентарём, просмотр иллюстраций, плакатов, фото- и видеоматериалов спортивной тематики, сопровождаемый информацией о том или ином виде спорта, правилах спортивных соревнований, безусловно, сформирует у дошкольников интерес к спорту, желание побольше узнать о нём, попробовать себя в каких-то формах спортивной деятельности;

- **тематические физкультурные занятия, направленные на обучение дошкольников элементам спортивных упражнений и спортивных игр.** Данная проблематика нашла своё отражение в современных научных исследованиях. Разработаны инновационные методики и системы занятий с дошкольниками по обучению спортивным упражнениям (плаванию и синхронному плаванию, ходьбе на лыжах, катанию на коньках, элементам художественной гимнастики, акробатики и др.), спортивным играм по упрощённым правилам (баскетбол, хоккей, теннис, бадминтон, футбол);

● **круговая тренировка.** Доказано, что использование круговой тренировки в работе с детьми старшего дошкольного возраста повышает моторную плотность занятий, позволяет избирательно воздействовать на разные мышечные группы, учитывать индивидуальные возможности каждого дошкольника, эффективно решать задачи закрепления и совершенствования двигательных умений, воспитания физических качеств [10];

● **секционно-кружковые занятия спортивной направленности.** Нацелены на углубленное обучение детей определённым спортивным упражнениям и играм. В настоящее время на базе многих детских садов функционируют кружки художественной гимнастики, акробатики, баскетбола, футбола и др., позволяющие удовлетворить индивидуальные интересы ребёнка, а также возросшие запросы родителей на оздоровление и гармоничное физическое развитие своих детей;

● **формы и методы олимпийского образования.** Идея олимпийского образования основана на внедрении и распространении олимпийских идеалов в дошкольное образование [9]. Практическое освоение детьми элементов различных спортивных упражнений и игр с последующим проведением олимпиад, физкультурных праздников, театрализованных спортивных развлечений расширяет и конкретизирует их знания о зимних и летних видах спорта, приобщает к олимпийскому движению. Такая работа имеет не только оздоровительное, но и огромное воспитательное значение;

● **«спартианские» формы и методы воспитания.** Базируются на идеях гуманистического проекта В.И. Столярова «СпАрт» (1990 г.). В названии проекта («Spiritualiti» — духовность, «Sport — спорт, «Art» — искусство) отражены его главная цель и основной замысел: поиск путей, средств и методов гуманизации современного спорта; укрепление союза и интеграции спорта с искусством. В России реализуется целый ряд спартианских программ для различных групп населения — дошкольников, школьников, студентов, инвалидов.

В спартианской программе спортивного воспитания О.В. Козыревой «Друзья Спартиашки», ориентированной на детей дошкольного возраста, главное место отводится организации и проведению спартианских игр на сюжетной основе; соревновательных игр в единстве с несоревновательными; народных игр, забав, развлечений, художественных конкурсов, которые связаны с национальными и культурными народными традициями и обычаями [7]. Особенностью проведения таких игр является отсутствие победителей и побеждённых, поощрение коллективного сотрудничества и сотворчества. Главный акцент делается на поощрение личных достижений каждого ребёнка — превышение им своих прежних результатов, а не результатов других участников. В качестве образца для подражания выступает весёлый и неунывающий персонаж Спартиашка, умеющий играть в спортивные игры и выполнять различные двигательные задания.

Внедрение спортивно-ориентированной модели физического воспитания в практику дошкольных учреждений позволит:

● во-первых — повысить тренирующую, а значит, и оздоровительную функцию физкультурных занятий;

● во-вторых — своевременно выявить детей с ярко выраженными двигательными способностями

и обеспечить тем самым преемственность спортивного воспитания дошкольного учреждения и детско-юношеских спортивных школ;

● в-третьих — приобщить детей к систематическим занятиям физическими упражнениями не только в организованной деятельности, но и в процессе самостоятельной двигательной активности.

Таким образом, характерной особенностью развития теории и методики физического воспитания дошкольников является переход от жёстко регламентированных, алгоритмизированных способов организации и управления педагогическим процессом к развивающим, оптимизирующим, интенсифицирующим. Знание педагогом современных направлений педагогических исследований в области теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, безусловно, расширит его возможности в выборе стратегии и тактики физкультурно-оздоровительной работы, а их внедрение в образовательный процесс повысит качество работы самого специалиста.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / Бальсевич В.К. // Теория и практика физ. культуры. — 1993. — № 4. — С. 21–22.

2. Бочарова, Н. Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек / Н. Бочарова // Дошкольное воспитание. — 1997. — № 12. — С. 72–75.

3. Глазырина, Л.Д. Физическое воспитание и развитие ребёнка: учеб.-метод. пособие / Л.Д. Глазырина. — Минск: БГПУ, 2009. — 292 с.

4. Козырева, О.В. Спортивное воспитание детей дошкольного возраста в системе их гуманистического воспитания: автореф. ... дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / О.В. Козырева. — М., 2002. — 50 с.

5. Логвина, Т.Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждений / Т.Ю. Логвина. — Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2003. — 182 с.

6. Правдов, М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста: монография / М.А. Правдов. — М.: РООИ «Реабилитация», 2006. — 184 с.

7. Прописнова, Е.П. Интеграция двигательного и речевого развития дошкольников (На основе сюжетно-ролевой логоритмической гимнастики) // Начальная школа плюс: до и после. — № 7. — 2006. — С. 1–3.

8. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособие для педагогов дошк. учреждений / М.А. Рунова — М.: Мозаика-Синтез, 2000. — 256 с.

9. Филиппова, С. Путешествие в Олимпию: Программа олимпийского образования детей дошкольного возраста / С. Филиппова // Дошкольное воспитание. — 2001. — № 6. — С. 41–46.

10. Шарманова, С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, Е.А. Черепов; Уральская ГАФК. — Челябинск, 2001. — 149 с.

11. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. — Минск: Вышэйшая школа, 2010. — 288 с.

12. Шишкина, В.А. Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь: монография / В.А. Шишкина. — Могилёв: МГУ им. А.А. Кулешова, 2007. — 238 с.