

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

И.В. Новикова, Л.Н. Крючкова

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебно-методическое пособие

**САРАТОВ
2017**

УДК 796
ББК 75
Н73

Авторы:

И.В. Новикова, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, технологии и ОБЖ ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук
Л.Н. Крючкова, доцент кафедры спортивных дисциплин
Института физической культуры и спорта СГУ им. Н.Г. Чернышевского,
кандидат пед. наук

*Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом
ГАУ ДПО «СОИРО»*

Новикова, И.В.

Организация формирования и развития физической культуры детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Л.Н. Крючкова. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. – 64 с.
ISBN 978-5-9980-0359-2

В издании представлен системный взгляд на формирование и развитие физической культуры детей дошкольного возраста. В содержание пособия включены разделы, в которых рассматриваются вопросы организации дидактических процессов физического развития детей дошкольного возраста, контроля и критериев оценивания.

Пособие предназначено для инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования, специалистов муниципальных методических служб, руководителей и заместителей руководителей дошкольных образовательных организаций.

УДК 796
ББК 73

ISBN 978-5-9980-0359-2

© Министерство образования Саратовской области, 2017
© ГАУ ДПО «СОИРО», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Нормативные основания проектирования эффективного процесса физического развития детей в дошкольных образовательных организациях.....	6
Дидактические основания проектирования эффективного процесса физического развития детей в дошкольных образовательных организациях.....	17
Организация системы контроля и оценивания в образовательном процессе по физическому развитию детей дошкольного возраста.....	43
Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению государственных требований I ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	57
Литература.....	62

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества физическая культура и спорт считаются мощными социальными феноменами, способными формировать и преобразовывать как социальную реальность, так и личность. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры способствует «физическому и интеллектуальному развитию способностей человека, совершенствованию его двигательной активности и формированию здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» (Федеральный закон о физической культуре и спорте, 2007). Благоприятным периодом формирования физической культуры личности считается детский, подростковый и юношеский возрасты, которые совпадают с дошкольным и школьным этапами образования подрастающего поколения.

Преподавание физической культуры в советский период имело прикладной характер и было нацелено на физическую подготовку человека к труду и обороне. На современном этапе характер преподавания изменился на образовательный. В соответствии с Концепцией структуры и содержания физкультурного образования формирование физической культуры личности является генеральной целью преподавания физкультуры в образовательных организациях.

Физическая культура личности понимается как качественное системное свойство человека, проявляющееся в единстве физического, психического и нравственного здоровья, в знаниях и умениях организовывать занятия физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни, содействующего оптимизации работоспособности и повышению творческого долголетия.

В.И. Столяров, доктор философских наук, профессор, выделяет основные показатели физической культуры личности:

- забота человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, двигательные способности);
- наличие знаний о средствах достижения этой цели, умений эффективно применять их на практике;
- реализация на практике идеалов, норм, образцов поведения, связанных с заботой о теле и физическом состоянии; знаний о средствах воздействия на него и методах их применения;

– готовность оказать помощь другим в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков.

Содержанием современного общего физкультурного образования выступает педагогически адаптированная часть базовой физической культуры. Базовая физическая культура представлена жизненно важными двигательными действиями таких видов спорта, как легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание, лыжная подготовка.

На дошкольной ступени образования средствами выступают основные виды движений (упражнения в ходьбе, равновесии, прыжках, метании, в ползании и лазании, бег), подвижные игры, общеразвивающие, спортивные, музыкально-ритмические упражнения, упражнения для развития физических качеств, элементы спортивных игр.

Отличительной особенностью современного образовательного процесса по физической культуре является нацеленность на формирование физической культуры личности обучающихся. Показателем качества физкультурного образования выступает двигательное умение высшего порядка, которое характеризуется умением самостоятельно и результативно использовать знания, умения, навыки в физкультурной и спортивной деятельности.

НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Нормативными основаниями проектирования эффективного процесса физического развития детей в дошкольных образовательных организациях выступают:

– Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. от 05.07.2017) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);

– Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

Конвенция о правах ребенка – это международный документ, признающий все права человека в отношении детей от 0 до 18 лет. Принята 20 ноября 1989 года.

Конвенция – правовой документ высокого международного стандарта – провозглашает ребенка полноценной личностью, самостоятельным субъектом права.

Вместе с тем Конвенция – документ высочайшего педагогического значения. Она призывает и взрослых, и детей строить свои взаимоотношения на нравственно-правовых нормах, в основе которых лежит подлинный гуманизм и демократизм, уважение и бережное отношение к личности ребенка, его мнению и взглядам. Эти нормы должны быть основой педагогики, воспитания и решительного устранения авторитарного стиля общения взрослого и

ребенка, учителя и ученика. Одновременно Конвенция утверждает необходимость формирования у подрастающего поколения осознанного понимания законов и прав других людей, уважительного к ним отношения.

Основная идея Конвенции заключается в наилучшем обеспечении интересов ребенка. Ее положения сводятся к четырем важнейшим требованиям, которые должны обеспечить права детей: выживание, развитие, защита и обеспечение активного участия в жизни общества¹.

В соответствии со статьей 64 **Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»** дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Образовательные программы дошкольного образования направлены на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе на достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования на основе индивидуального подхода к детям и специфичных для их возраста видов деятельности. Освоение программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – Стандарт) представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. Предметом регулирования Стандарта являются отношения в сфере образования, возникающие при реализации образовательной программы дошкольного образования (далее – Программа). Особое значение на современном уровне развития российского образования приобретает культура как предпосылка и результат образования человека. Латинский термин «культура» означает «вращивание, совершенствование чего-либо». Соответственно, это вращивание, совершенствование, формирование образа применительно и к человеку.

В процессе образования человек осваивает ценности культуры, то есть формируется и развивается как личность. «Теперь «образование» теснейшим образом связано с понятием культуры и обозначает в конечном итоге специфический человеческий способ преобразования природных задатков и возможностей»².

С позиции общественных наук культура понимается как «коллективная программа, которая реализуется, развивается и изменяется через деятель-

¹ <https://consultant.ru>.

² Истина и метод: основы филос. герменевтики: пер. с нем. / общ. ред. и вступ. ст. Б.Н. Бессонова. М.: Прогресс, 1988. 704 с.

ность живых, реальных людей и социальных групп». Ключевым понятием здесь выступает «деятельность». Поэтому достижение коллективных целей достигается человеком посредством деятельности. Здесь очень важно, чтобы в процессе целедостижения участвовал не просто человек как носитель биологических функций, а человек как личность.

Сегодня система образования выступает как социальный институт, призванный сформировать личность, которая способна реализовать не только личные, но и общественные потребности. Личность выступает ключевым элементом социальной системы действия, посредством которой решаются социально значимые проблемы, в том числе проблемы, актуальные для системы образования.

Рассмотрим систему образования как механизм социальной системы действия (табл. 1).

Таблица 1

Подсистема	Преимущественная функция
Социальная подсистема	Интеграция
Культурная подсистема	Воспроизводство образца
Личностная подсистема	Целедостижение
Поведенческий организм	Адаптация

Осознание человеком общественных ценностей начинается с процессов мышления и сознания посредством включения человека в деятельность. Культурная подсистема ориентирует человека на образец, связанный с общественной ценностью. Поэтому человек, осознавая важность воспроизводства образца, ориентирует свою деятельность на достижение социально значимой цели.

Чтобы данный механизм заработал, необходима адаптация к условиям, специфическим для данной деятельности, то есть формирование качеств личности. И только тогда возможна интеграция усилий, когда все личности осознают важность решаемой проблемы и будут готовы к деятельности, имея для этого необходимые качества. Поэтому стержнем федеральных государственных образовательных стандартов является формирование социально значимых качеств личности с учетом возрастных особенностей. В этом сегодня заключается миссия системы образования в целом и на уровне дошкольного образования в частности.

Стандарт разработан на основе Конституции Российской Федерации, законодательства Российской Федерации и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка.

Основные принципы дошкольного образования:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество организации с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Стандарт направлен на достижение следующих целей:

1) повышение социального статуса дошкольного образования;

2) обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;

3) обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, к их структуре и результатам их освоения;

4) сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования определены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Настоящие требования являются ориентирами для:

1) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;

2) решения задач:

– формирования Программы;

– анализа профессиональной деятельности;

– взаимодействия с семьями;

3) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 месяцев до 8 лет;

4) информирования родителей (законных представителей) и ответственности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;
- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников организации³.

Социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка представлены в Стандарте как целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте и на этапе завершения дошкольного образования.

Целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования и успешному достижению детьми на этапе начального общего образования личностных, метапредметных и предметных результатов.

Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее – образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

³ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Структура Программы включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения Программы.

Содержательный раздел Программы должен включать:

1) описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;

2) описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов;

3) описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей в случае, если эта работа предусмотрена Программой.

Организационный раздел должен содержать описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, включать распорядок и/или режим дня, а также особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

В случае если обязательная часть Программы соответствует примерной программе, она оформляется в виде ссылки на соответствующую примерную программу. Обязательная часть должна быть представлена развернуто в соответствии со структурой, зафиксированной в Стандарте, в случае если она не соответствует ни одной из примерных программ.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, может быть представлена в виде ссылок на соответствующую методическую литературу, позволяющую ознакомиться с содержанием выбранных участниками образовательных отношений парциальных программ, методик, форм организации образовательной работы.

Требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования включают требования к психолого-педагогическим, кадровым, материально-техническим и финансовым условиям реализации Программы, а также к развивающей предметно-пространственной среде.

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный N 18638), с изменениями, внесенными Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31 мая 2011 г. N 448н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2011 г., регистрационный N 21240).

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы включают:

1) требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;

2) требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;

3) требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

4) оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;

5) требования к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

Финансовое обеспечение государственных гарантий на получение гражданами общедоступного и бесплатного дошкольного образования за счет средств соответствующих бюджетов бюджетной системы Российской Федерации в государственных, муниципальных и частных организациях осуществляется на основе нормативов обеспечения государственных гарантий реализации прав на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования, определяемых органами государственной власти субъектов Российской Федерации, обеспечивающих реализацию Программы в соответствии со Стандартом.

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участком и т.п.), материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Финансирование реализации образовательной программы дошкольного образования должно быть достаточным и необходимым для осуществления организацией расходов на приобретение обновляемых образовательных ресурсов, в том числе расходных материалов, на подписки на актуализацию электронных ресурсов, на техническое сопровождение деятельности средств обучения и воспитания; на приобретение спортивного, оздоровительного оборудования, инвентаря; оплату услуг связи, в том числе подключение к информационно-телекоммуникационной сети Интернет; расходов, связанных с дополнительным профессиональным образованием руководящих и педагогических работников по профилю их деятельности; иных расходов, связанных с обеспечением реализации Программы.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Статья 28. Физическая культура и спорт в системе образования:

1. Образовательные организации с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

2. Организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя:

1) проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ;

2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;

3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

4) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;

6) формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;

7) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

8) содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (далее – Стратегия) разработана в соответствии с поручением Президента Российской Федерации по итогам совместного заседания президиума Государственного совета Российской Федерации и Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, состоявшегося 14 октября 2008 года.

Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России.

В Стратегии определяются цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

Реализация Стратегии позволит привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни большинство населения страны, что, в конечном счете, положительно скажется на улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Существенно повысится конкурентоспособность российского спорта на международной спортивной арене, что позволит российским спортсменам стабильно побеждать на крупнейших международных спортивных соревнованиях, в том числе успешно выступать на Олимпийских играх. Эти успехи будут достигнуты за счет создания эффективной системы подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва с использованием новейших научных достижений.

Важнейшими элементами Стратегии, во многом определяющими развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на долго-

срочную перспективу, станут обеспечением инновационного характера создания и развития инфраструктуры отрасли, совершенствование финансового, кадрового и пропагандистского обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

Реализация Стратегии предусматривает продление до 2020 года действия федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» и ее подпрограммы «Развитие футбола в Российской Федерации на 2008–2015 годы».

Конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, в воспитание подрастающего поколения.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (далее – Стратегия) направлена на решение приоритетной задачи Российской Федерации в сфере воспитания детей, а именно: развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Стратегия разработана во исполнение Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы», в части определения ориентиров государственной политики в сфере воспитания.

Стратегия учитывает положения Конституции Российской Федерации, федеральных законов, указов Президента Российской Федерации, постановлений Правительства Российской Федерации и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, затрагивающих сферы образования, физической культуры и спорта, культуры, семейной, молодежной, национальной политики, а также международных документов в сфере защиты прав детей, ратифицированных Российской Федерацией.

Стратегия развивает механизмы, предусмотренные Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», который гарантирует обеспечение воспитания как неотъемлемой части образования, взаимосвязанной с обучением, но осуществляемой также в форме самостоятельной деятельности.

Стратегия ориентирована на развитие социальных институтов воспитания, обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта, культуры на основе оптимального сочетания отечественных традиций, современного опыта, достижений научных школ, культурно-исторического, системно-деятельностного подхода к социальной ситуации развития ребенка.

Одним из основных направлений развития воспитания выступает физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Психолого-физиологические и педагогические основы дидактических процессов по физической культуре

Отправными положениями учения о физиологии и психологии функциональных систем является учение о произвольных движениях и условных рефлексах. И.М. Сеченов, И.П. Павлов, П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, А.Н. Крестовников внесли весомый вклад в развитие теории об условно-рефлекторных механизмах происхождения поведенческих актов человека: от привлечения в двигательный акт безусловных двигательных рефлексов, управляемых нижними отделами центральной нервной системы, до сознательного целевого управления действием высшим ее уровнем.

Основные положения данного учения следующие:

- признание за условным рефлексом опережающего отражения действительности как предвидение результата действия;
- циклический характер поведенческого акта, управление которым осуществляется на основе обратной связи при наличии системы контроля за промежуточными и конечными результатами;
- использование информации из аппаратов памяти, отражающей накопленный индивидом опыт;
- санкционирующая (разрешающая) информация, подтверждающая соответствие результатов действия поставленной цели деятельности⁴.

Функциональные системы представляют собой саморегулирующиеся организмы, динамически и избирательно объединяющие центральную нервную систему и периферические органы и ткани на основе нервных и гуморальных регуляций для достижения полезных для системы и организма в целом приспособительных результатов⁵.

Психологические предпосылки анализа и интерпретации дидактических процессов составляют один из распространенных в теории и методике физи-

⁴ Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». М.: «Академия», 2004. С. 82–83.

⁵ Функциональные системы организма / под ред. К.В. Судакова. М., 1987. С. 4–5.

ческого воспитания подходов, признающих наличие двух уровней сформированности двигательных умений (первоначального и высшего порядка) и двигательного навыка как уровня усвоения двигательного действия (схема последовательности процессов формирования умения высшего порядка).

В соответствии с ФГОС ДО образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук; а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)⁶.

Основные целевые установки образовательной области «Физическое развитие» направлены на:

- формирование начальных представлений детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни;

- сохранение, укрепление и охрану здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности детей, предупреждение утомления;

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту⁷.

⁶ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

⁷ От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2014. С. 129.

Средствами достижения целевых установок являются основные движения, подвижные игры и упражнения, дифференцированные в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста:

- вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет);
- младшая группа (от 3 до 4 лет);
- средняя группа (от 4 до 5 лет);
- старшая группа (от 5 до 6 лет);
- подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития детей:

- среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм;
- в ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование;
- игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики;
- игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Обучение – основная категория дидактики

Основной категорией дидактики является обучение, которое рассматривают как целенаправленный процесс организации и стимулирования активной учебно-познавательной деятельности по овладению системой знаний, умений, навыков, развитию творческих способностей, формированию основ мировоззрения и нравственно-эстетических взглядов.

Процесс обучения является составной частью целостного образовательного процесса в дошкольной организации наряду с процессами воспитания и развития детей. Процесс обучения имеет двусторонний характер: деятельность педагога (преподавание) и деятельность детей (учение).

В дошкольном возрасте закладываются предпосылки учебной деятельности, формируются отдельные ее элементы. Анализ учебной деятельности, проведенный Д.Б. Элькониним и В.В. Давыдовым, показал, что она имеет свою структуру, специфическое строение, а именно: включает учебную задачу, учебные действия, контроль и оценку.

Деятельность педагога (преподавание) направлена на организацию процесса активного усвоения знаний, навыков, умений. Здесь важны предварительная подготовка занятия (планирование, обеспечение материально-предметного оснащения, создание благоприятной эмоциональной обстановки), непосредственная организация детей, переключение их внимания на учебное задание, четкость объяснений, грамотное руководство деятельностью детей.

Особенности процесса обучения дошкольников:

- учебно-познавательная деятельность детей тесно связана с игрой;
- обучение дошкольников осуществляется в разных формах;
- в процессе обучения в дошкольном учреждении дети не изучают основы наук, а получают систематизированные представления об окружающем мире и получают навыки обучения;
- обучение во всех формах и видах деятельности происходит при ведущей роли взрослого, который целенаправленно передает детям социальный опыт;
- в дошкольном возрасте дети испытывают затруднения при отделении главного от второстепенного;
- необходимость обеспечения непосредственного восприятия детьми изучаемых свойств предметов и явлений окружающего мира;
- особенно важны при обучении дошкольников такие факторы, как интерес к обучению, одобрение и доброжелательность взрослых, высокая эмоциональная насыщенность процесса, положительный эмоциональный климат;
- произвольность внимания, его неустойчивость, высокая эмоциональная восприимчивость дошкольников, небольшой объем памяти, быстрая утомляемость;
- преобладание возбуждения над торможением указывает на необходимость построения кратких, четких инструкций к заданиям, использования преобладающего числа простых предложений⁸.

При организации обучения двигательным действиям детей дошкольного возраста следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

Этапы формирования двигательного умения

Рассмотрим сущность и последовательность этапов формирования двигательного умения высшего порядка на примере двигательного действия: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

⁸ Болотина Л.Р., Баранов С.П., Комарова Т.С. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Академический Проект: Культура, 2005. 240 с.

1. В процессе дидактического взаимодействия педагог передает обучающимся учебную информацию вербального (словесного) и визуального (зрительного) характера, которая дополняется кинестетической информацией, получаемой занимающимися по каналам обратной связи. Действия педагога во взаимосвязи с характером учебной деятельности обучающихся обуславливают возникновение у них зрительного, логического и кинестетического образов. В ходе взаимодействия педагога и обучающихся эти образы способствуют формированию представления об изучаемом двигательном действии. Таким образом, результатом первого этапа выступает представление, созданное у обучающихся об изучаемом двигательном действии. Представление состоит из понимания обучающимися смысла изучаемого двигательного действия (способ перемещения своего тела в пространстве), практической значимости его использования в различных видах жизнедеятельности (преодоление препятствия, перепрыгивание через ров, канаву, овраг и т.д.), оздоровительного влияния на организм (развитие скоростно-силовых и специальных координационных способностей организма), техники выполнения (разбег, отталкивание, полет, приземление), техники безопасности (организация места приземления, правильная техника приземления), что способствует мотивации обучающихся на освоение данного двигательного действия.

2. В последующей совместной работе педагога и обучающихся на базе представления формируется первоначальное двигательное умение как способность выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) с концентрацией внимания обучающихся на главных (основных) движениях, входящих в структуру изучаемого двигательного действия. Таким образом, результатом данного этапа является первоначальное двигательное действие, показателем сформированности которого выступает правильность и последовательность выполнения элементов техники (разбега, отталкивания, полета, приземления). На этом этапе допустимы ошибки в технике, но эффективность подтверждается положительной динамикой в сторону уменьшения ошибок.

3. В дальнейшем при целенаправленной совместной учебной деятельности педагога и обучающихся данное умение трансформируется в двигательный навык, соответствующий основе типовой техники изучаемого физического упражнения. Двигательный навык – это умение, доведенное до автоматизма или при минимальном контроле сознания. Показателями навыка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» выступают правильность техники выполнения (сравнивается с типовой техникой), результативность выполнения прыжка (положительная динамика результата относительно нормы или норматива, то есть личностный сдвиг в сантиметрах при выполнении прыжка), стабильность результата (многократное подтверждение результата).

4. В процессе многократного повторного выполнения изучаемого двигательного действия или его элементов отдельные, вначале как бы изолированные друг от друга двигательные навыки в совокупности могут быть преобразованы в двигательное умение высшего порядка, например, в умение играть (в спортивных или подвижных играх), бороться (в спортивных единоборствах), самостоятельно заниматься физической культурой, эффективно выполнять в соревновательных и иных условиях легкоатлетические или гимнастические упражнения, ходить на лыжах, плавать и т.д. Двигательные действия, которым обучают по данной дисциплине, должны быть усвоены до уровня двигательного навыка. В процессе занятий физическими упражнениями (в школе или вне школы) они доводятся до умения использовать их результативно и самостоятельно. Сформированность такого умения высшего порядка – один из критериев общего среднего физкультурного образования (рис. 1).



Рисунок 1. Последовательность процессов формирования умения высшего порядка

На основании учения о физиологии и психологии функциональных систем и последовательности этапов формирования умения высшего порядка принята поэтапная структура процесса обучения двигательным действиям, направленная на формирование двигательного умения высшего порядка:

1. Подготовка детей к усвоению изучаемого двигательного действия.
2. Формирование умения выполнять двигательное действие по общей схеме.
3. Формирование двигательного навыка.
4. Закрепление освоенного двигательного действия.
5. Формирование умения использовать знания, двигательные и инструкторские навыки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Основными средствами в реализации данных этапов являются физические упражнения, которые классифицируются на общеразвивающие, подготовительные, подводящие.

В целях обеспечения развивающего обучения педагогу необходимо оптимально сочетать использование объяснительно-иллюстративных и проблемных методов обучения.

Объяснительно-иллюстративные (репродуктивные) методы:

1. Словесные (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

2. Наглядные:

- метод непосредственной наглядности (демонстрации);
- методы опосредованной наглядности (демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки на доске, зарисовки, муляжи, компьютерная демонстрация);
- методы направленного прочувствования двигательного действия (направленная помощь преподавателя, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, использование специальных тренажерных устройств);

- методы срочной информации.

3. Упражнения:

- целостный (целостно-конструктивный) метод;
- расчлененно-конструктивный метод;
- метод сопряженного воздействия.

4. Проблемные методы:

- поисковый;
- частично-поисковый;
- метод проекта;
- исследовательский.

Этап I. Подготовка детей к усвоению изучаемого двигательного действия

Особенность этапа состоит в обеспечении у всех детей нужного уровня физической и психологической готовности к началу обучения новому движению; в создании фонда двигательных координаций, необходимых для усвоения движений, входящих в состав изучаемого двигательного действия.

Цель этапа предполагает обеспечение готовности детей усвоить технику предстоящего изучения двигательного действия.

Для достижения цели необходимо последовательно и качественно решить следующие задачи:

1. Определить возможности детей усвоить изучаемое двигательное действие.
2. Выявить основные группы детей, чтобы дифференцировать процесс обучения.
3. Отобрать рациональные средства, формы и методы дифференцирования образовательного процесса на данном этапе.
4. Сформировать у детей базовые двигательные координации, необходимые для создания двигательного умения выполнить изучаемое физическое упражнение в целом по общей схеме.
5. Развить двигательные качества, доминирующие в двигательном действии, до требуемого уровня.

Рекомендуемые средства и методы обучения:

- словесное воздействие (краткие рассказы о прикладном значении двигательного действия, беседы, ориентированные на формирование нужной мотивации, обобщенные объяснения, словесные инструкции);
- упражнения (общеразвивающие, подготовительные, подводящие).

Из группы методов обеспечения наглядности будет полезным показ физического упражнения.

Этап II. Формирование умения выполнять двигательное действие по общей схеме

Особенность этапа состоит в освоении детьми умений выполнить двигательное действие в целом, соблюдая основу типовой техники.

Цель этапа: обеспечить усвоение двигательного действия, умение выполнить его, соблюдая общий рисунок, схему.

Для достижения цели необходимо последовательно и качественно решить следующие задачи:

1. Создать представление об изучаемом двигательном действии.
2. Сформировать у детей установку овладеть двигательными действиями.
3. Выполнить двигательное действие по частям.
4. Овладеть общим ритмом действия.

5. Определить типичные затруднения детей при выполнении двигательного действия.

6. Устранить грубые ошибки.

Рекомендуемые средства и методы обучения:

– упражнения: подводящие и имитационные физические упражнения, расчлененно-конструктивный метод упражнения (разучивание двигательного действия по элементам с последующим объединением их в целостное физическое упражнение), метод предписывания алгоритма движений;

– наглядность: показ двигательного действия в замедленном темпе и по элементам, демонстрация типичных ошибок, характерных для данного упражнения;

– словесное воздействие: объяснение способа решения двигательной задачи, знакомство с основными элементами техники выполнения двигательного действия, инструктаж по последовательности его выполнения, постановка вопросов детьми.

Основное внимание на этом этапе обращается на формирование правильного представления об изучаемом двигательном действии.

Этап III. Формирование двигательного навыка

Особенность этапа состоит в необходимости сформировать способность детей выполнить двигательное действие с акцентом внимания на условия и результат действия.

Цель этапа: сформировать умение детей технически правильно и свободно выполнять двигательное действие в целом с соблюдением соответствующих временных, динамических и пространственных характеристик.

Для достижения цели необходимо последовательно и качественно решить следующие задачи:

1. Добиться детального усвоения отдельных элементов техники в процессе целостного выполнения изучаемого двигательного действия.

2. Устранить типичные ошибки, допускаемые детьми при усвоении техники данного двигательного действия (указать какие именно).

3. Обеспечить правильное выполнение двигательного действия с соблюдением его ритмических характеристик.

4. То же, но с соблюдением характерных динамических и пространственных параметров.

Рекомендуемые средства и методы обучения:

– упражнения: многократное повторное выполнение двигательного действия в целом с акцентом внимания на детальное усвоение отдельных его элементов; то же, но с изменением привычных при предыдущих повторных выполнениях внешних условий; выполнение более сложного ва-

рианта движения; эпизодическое выявление отдельных элементов, фаз движения для их детализации; выполнение упражнения с проговариванием про себя; выполнение упражнения с проговариванием вслух (с комментариями по поводу последовательности операций или качеству выполнения);

– наглядные методы: фото- и киноматериалы (визуальные), чертежи, схемы, макеты, их демонстрация с акцентом внимания на отдельные элементы или изолированный показ в замедленном темпе (если это возможно) этих фаз или элементов;

– словесное воздействие: (взаимоанализ, обсуждение).

Срочная информация должна быть предельно конкретной, немногословной, но понятной.

Этап IV. Закрепление освоенного двигательного действия (после того как двигательный навык сформирован в соответствии с типовой техникой)

Особенность этапа состоит в обеспечении стабильного выполнения двигательного действия, которое было предметом изучения в предшествующий период. Дети нацеливаются на приобретение запаса прочности в воспроизведении техники изучаемого движения.

Цель этапа: достичь стабильности выполнения двигательного действия при повторных упражнениях.

Для достижения цели необходимо последовательно и качественно решить следующие задачи:

1. Добиться стабильности исполнения изучаемого двигательного действия с акцентом на воспроизведение его характерного ритма, динамических и пространственных характеристик.

2. Сохранить стабильность воспроизведения техники физического упражнения при многократных повторениях, на $1/3$ превышающих привычный объем физической нагрузки.

3. Сохранить стабильность техники при повторном выполнении и сокращении обычного интервала отдыха между упражнениями.

Рекомендуемые средства и методы обучения:

– упражнения: многократное выполнение двигательного действия с дифференцированием объема и интенсивности физической нагрузки и изменением привычных условий;

– словесное воздействие: идеомоторная тренировка, обсуждение результатов выполнения с педагогом и между детьми, выполнение движения с проговариванием про себя и вслух;

– наглядность: демонстрация кино- и видеозаписей, вычленение отдельных элементов и их замедленный показ, показ схем, кинограмм, рисунков, макетов и других полезных материалов.

Этап V. Формирование умения использовать знания, двигательные и инструктивные навыки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом

Особенность этапа состоит в обеспечении целенаправленного и систематического включения изучаемых на занятиях двигательных действий в содержание самостоятельной физкультурной деятельности различных форм.

Цель этапа: сформировать умение использовать специальные знания, двигательные и инструктивные умения в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Для достижения цели необходимо последовательно и качественно решить следующие задачи:

1. Положительная мотивация, связанная с самостоятельными занятиями физической культурой и спортом.

2. Формирование убеждения в прикладной ценности двигательных действий, рекомендуемых для обогащения содержания физкультурной деятельности.

3. Знания инструктивно-методической направленности (место двигательного действия в структуре других элементов деятельности, профилактика травматизма, объем и интенсивность физической нагрузки, сведения о самоконтроле, последовательность выполнения физических упражнений на занятиях индивидуальных и групповых).

4. Формирование инструктивных навыков.

5. Формирование навыков самоконтроля, взаимоконтроля; обучение школьников самоанализу и самооценке результатов своей деятельности.

Рекомендуемые средства и методы обучения:

– стимулирование и мотивация: беседы, рассказы, объяснения, дискуссии, просмотр видеофильмов, посещение кинотеатров, где демонстрируются фильмы о выдающихся спортсменах, об использовании физической культуры для лечения, восстановления организма, развития личностных качеств человека; чтение статей периодической печати с последующим обсуждением в группе, самостоятельное чтение художественных и публицистических материалов;

– организация и осуществление физкультурной деятельности (беседы, объяснения, инструктивные команды, распоряжения, указания, предъявляемые в виде устной и наглядной информации);

– наглядные воздействия (показ способа выполнения элемента деятельности, просмотр видео-, диа- и художественных фильмов, буклетов и другой визуальной информации, практические методы в виде организации выполнения элементов или деятельности в целом);

– контроль и самоконтроль: наблюдение и самонаблюдение, организация контрольных испытаний и самоконтроль.

Воспитание – ключевой компонент педагогического процесса

Воспитание как феномен педагогической действительности является объектом исследования в педагогической науке наряду с образованием и обучением. В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами воспитание выступает ключевым компонентом педагогического процесса на всех уровнях образования, так как достижение главного образовательного результата – формирование и развитие личности обучающихся – невозможно без эффективно организованного процесса – воспитания.

Воспитание в специальном педагогическом смысле – процесс и результат целенаправленного влияния на развитие личности, ее отношений, черт, качеств, взглядов, убеждений, способов поведения в обществе⁹.

Занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью способствуют формированию морально-волевых качеств. Эффективность этого процесса обеспечивается за счет применения не только традиционных методов воспитания, но и современных.

Традиционные методы:

- убеждение;
- упражнение;
- поощрение;
- принуждение;
- пример.

Инновационно-деятельностные методы:

- модельно-целевой подход;
- проектирование;
- алгоритмизация;
- творческая инвариантность.

Неформально-личностные методы:

- пример личностно значимых людей;
- пример авторитетных людей;
- пример друзей;
- пример близких.

Тренингово-игровые методы:

- социально-психологические тренинги;
- деловые игры.

⁹ Байкова Л.А., Гребенкина Л.К., Еремкина О.В. Методика воспитательной работы: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. В.А. Сластенина. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 144 с.

Рефлексивные методы:

- индивидуальное переживание;
- самоанализ;
- осознание собственной ценности в реальной действительности.

Одним из видов воспитания является физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры¹⁰.

Специфика физического воспитания заключается не только в формировании двигательных умений и навыков, но и в развитии двигательных способностей на основе навыков и физических качеств. Для развития двигательных способностей очень важно, чтобы двигательные действия, используемые педагогом в качестве физических упражнений, были освоены детьми на уровне навыка. Только при этом условии педагог может обеспечить оздоровительный эффект от выполняемого упражнения, не нанося вред здоровью ребенка.

Физические способности

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности¹¹. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они не тождественны. В самом общем виде двигательные способности можно рассматривать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека¹². Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные, общую и специальную выносливость.

В основе различного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков¹³:

¹⁰ Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

¹¹ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 544 с.

¹² Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 1998.

¹³ Там же.

– анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

– физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем – максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

– биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

– телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

– хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

Методы развития двигательных способностей:

– метод стандартного упражнения (стандартно-непрерывного, стандартно-повторного);

– метод переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного-интервального, круговой метод);

– игровой метод;

– соревновательный метод.



Рисунок 2. Схема систематизации физических (двигательных) способностей

Класс кондиционных, или энергетических (в традиционном понимании – физических), способностей в значительно большей мере зависит от морфологических факторов, биохимических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом. Комплекс координационных способностей преимущественно обусловлен центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования). Следует отметить, что ряд специалистов скоростные способности и гибкость не относят к группе кондиционных способностей, а рассматривают их как бы на границе с координационными (рис.2).

Существуют общие закономерности развития физических способностей:

- развитие способностей происходит в процессе двигательной деятельности, требующей их проявления;
- взаимосвязь способностей в процессе их развития;
- постепенность и неравномерность развития способностей.

Определить уровень развития физических способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью контрольных испытаний (тестов).

С помощью контрольных испытаний (тестов) мы выявляем *абсолютные* (явные) и *относительные* (скрытые, латентные) показатели этих способностей. Абсолютные показатели характеризуют уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга. Относительные показатели позволяют судить о проявлении двигательных способностей с учетом этого влияния.

Например, к абсолютным (явным) показателям относится скорость бега, длина прыжка вверх или в длину с места, поднятый вес, длина преодоленной дистанции. Относительными (скрытыми) показателями способностей являются, например, показатели силы человека относительно его массы, выносливость при беге на длинную дистанцию с учетом скорости, координационные способности в сочетании со скоростными или скоростно-силовыми возможностями конкретного индивида.

Абсолютных и относительных показателей физических способностей существует довольно много. Педагоги должны знать, чему равны абсолютные и относительные показатели физических способностей у детей и юных спортсменов. Это поможет им определить явные и скрытые двигательные возможности в подготовке своих учеников, увидеть, какие именно способности развиты недостаточно (координационные или кондиционные), и в соответствии с этим осуществлять и корректировать ход образовательного процесса.

Вышеназванные физические способности можно представить как существующие потенциально, т.е. до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности или деятельности (их можно называть потенциальными способностями), и как проявляющиеся реально в начале (в том числе при

выполнении моторных тестов) и в процессе выполнения этой деятельности (актуальные физические способности).

В этой связи тесты всегда дают информацию о степени развития у индивида актуальных физических способностей. Чтобы на основании тестов получить представление о потенциальных способностях, необходимо проследить за динамикой показателей актуальных способностей в течение длительного времени (несколько лет). Если ученик всегда сохраняет высокое ранговое место в группе или прогрессирует, заметно опережая сверстников в ходе тренировок, это признаки высоких потенциальных возможностей.

С определенной долей условности можно говорить об элементарных и сложных физических способностях. Более элементарными являются, скажем, координационные способности в беге или в заданиях на статическое равновесие, быстрота реагирования в простых условиях, гибкость отдельных суставов позвоночника; более сложными – координационные способности, проявляющиеся в единоборствах и спортивных играх (быстрота реагирования или ориентации в сложных условиях, выносливость в длительном беге).

Результаты исследований позволяют различать следующие виды физических способностей: специальные, специфические и общие.

Специальные физические способности относятся к однородным группам целостных двигательных действий или деятельности: бегу, акробатическим и гимнастическим упражнениям на снарядах, метательным двигательным действиям, спортивным играм (баскетболу, волейболу).

Так, различают специальную выносливость в беге на короткие, средние и длинные дистанции, говорят о выносливости баскетболиста, штангиста. Также по-разному ведут себя координационные, силовые и скоростные способности – в зависимости от того, в каких двигательных действиях они проявляются.

О специфических проявлениях физических способностей можно говорить как о компонентах, составляющих их внутреннюю структуру. Попытки описать структуры каждой отдельной физической способности пока еще не являются завершенными. Тем не менее, установлено, что структура каждой из основных физических способностей (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) не является гомогенной (однородной). Напротив, структура каждой из названных способностей гетерогенна (разнородна).

Так, основными компонентами координационных способностей человека являются:

- способности к ориентированию, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений;
- способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярной устойчивости, произвольному расслаблению мышц.

Эти способности являются специфическими.

Основными компонентами структуры скоростных способностей считают быстроту реагирования, скорость одиночного движения, частоту движений и скорость, проявляемую в целостных двигательных действиях.

К проявлениям силовых способностей относят статическую (изометрическую) силу и динамическую (изотоническую) силу – взрывную, амортизационную силу.

Большой сложностью отличается структура выносливости:

– аэробная, требующая для своего проявления кислородных источников расщепления энергии;

– анаэробная (гликолитический, креатинфосфатный источники энергии – без участия кислорода);

– выносливость различных мышечных групп в статических позах – статическая выносливость;

– выносливость в динамических упражнениях, выполняемых со скоростью 20–90 % от максимальной.

Может быть, несколько менее сложными являются проявления (формы) гибкости, где выделяют активную и пассивную гибкость.

Результат развития ряда конкретных специальных и специфических физических способностей, своего рода их обобщение, составляют понятия «общие координационные», «общие силовые», «общие скоростные», «общая выносливость», «общая гибкость». Под общими физическими способностями следует понимать потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению различных по происхождению и смыслу двигательных действий.

Специальные физические способности – это возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению сходных по происхождению и смыслу двигательных действий. Поэтому тесты дают информацию прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей.

Нужно обратить внимание на то, что в литературе для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, пользуются понятиями «физические», «двигательные», «моторные», «психомоторные», «психофизические». Эти термины отражают большей частью специфику научных дисциплин, из которых они возникли.

В литературе как синонимы используются еще понятия «физические качества» и «физические способности» (например, физические качества спортсмена, физические способности учащегося, тесты для оценки физических качеств, тесты физических способностей). Этими понятиями, как и вышеназванными, в разных контекстах можно пользоваться как синонимами, однако термин «физические (двигательные) способности» точнее отражает понимание индивидуальных особенностей детей, имеющих разный уровень физических данных.

В соответствии с требованиями к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему образовательная область «Физическое развитие» способствует развитию таких двигательных способностей, как координация и гибкость.

Гибкость как двигательная способность относится к классу кондиционных способностей человека. Специалисты в области физического воспитания детей дошкольного возраста считают развитие гибкости одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующих нормальному физическому развитию. Упражнения для развития гибкости помогают укреплять суставы и связки, мышечные волокна, делают мышцы более эластичными, позволяют предупредить травмы.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующих технике конкретного двигательного действия.

На гибкость существенно влияют время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером); температура воздуха (при 20–30 °С гибкость выше, чем при 5–10 °С); проведение разминки (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки); разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне). Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15–17 лет.

Хороший уровень развития гибкости позволяет ребенку повысить собственные двигательные возможности, улучшить результаты в физической культуре и спорте в будущем, оказывает существенное влияние на показатели силы, быстроты и координации детей.

Дошкольный возраст является сенситивным (благоприятным) периодом для развития гибкости за счет эластичности мышц и хорошей подвижности суставов. Дети с высоким уровнем развития гибкости не только более активные и ловкие, но и тратят в разы меньше энергии, чем сверстники, а значит, меньше устают при выполнении физических упражнений. В 2–3 года

малышам гораздо проще выполнять упражнения на растяжку, чем в более старшем возрасте. Если заниматься с ребенком с рождения, к моменту поступления в школу он не утратит природной гибкости, заложенной в нем на генетическом уровне. Поэтому развивать гибкость у детей дошкольного возраста нужно начинать с раннего детства.

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

Основными средствами для развития гибкости детей дошкольного возраста являются упражнения с предметами и без предметов для рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Координационные способности (КС) – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Понятие «координационные способности» используется для более конкретной интерпретации одного из двигательных качеств – ловкости. Во многих публикациях говорится, что ловкость составляют две основные способности: во-первых, способность быстро овладевать новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро и координировано перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки. Последнюю способность иногда рассматривают как способность к моторной адаптации, проявляющейся в относительно стандартных и неожиданных, быстро изменяющихся ситуациях.

В публикациях отечественных и зарубежных ученых можно встретить самые разнообразные термины и понятия как более общего («ловкость», «координация движений», «способность управлять движениями», «общее равновесие» и т.п.), так и более узкого плана («координация движений верхних конечностей», «мелкая моторика», «динамическое равновесие»,

«согласование движений», «изменение ритма», «способность точно воспроизводить движения», «прыжковая ловкость» и др.).

На сегодняшний день теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить общие, специальные и специфические КС, что позволяет говорить о системе (совокупности) координационных способностей и необходимости дифференцированного подхода к их оценке и развитию.

Под общими КС понимаются потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Специальные КС – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Специфические КС – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию – на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, сохранение статокINETической устойчивости и др.

Задачами развития КС является разностороннее развитие координационных способностей и специально направленное их развитие в соответствии с избранным видом деятельности.

Основным средством развития КС являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элемент новизны.

Правила применения физических упражнений для развития КС:

- упражнения, направленные на развитие КС, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически;
- выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Методами развития КС выступают:

- 1) метод стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

Главными критериями оценки КС считают правильность, быстроту, рациональность и находчивость с их качественными и количественными характеристиками (табл. 2).

Основными методами оценки КС служат:

- метод наблюдения;
- метод экспертных оценок;
- аппаратные методы;
- метод тестов.

Таблица 2

Качественные	Критерии	Количественные
Адекватность	Правильность	Точность
Своевременность	Быстрота	Скорость
Целесообразность	Рациональность	Экономичность
Инициативность	Находчивость	Стабильность

Основными средствами развития КС детей дошкольного возраста являются упражнения с предметами и без предметов, ходьба различными способами, бег из разных исходных положений, подскоки, подвижные игры.

Силовые способности относятся к кондиционным способностям человека. Силовыми способностями называют комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Основными задачами по решению развития скоростных способностей детей дошкольного возраста выступают общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека и разно-стороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Первая задача решается путем использования избирательных силовых упражнений. Важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и в осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и в осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному¹⁴.

Вторая задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основными средствами развития силовых способностей детей дошкольного возраста выступают:

¹⁴ Аринчин Н.И., Борисевич Г.Ф. Микронасосная деятельность скелетных мышц при их растяжении. Минск: Наука и техника, 1986. 112 с.

1. Упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе); упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры.

2. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, тренажер «Здоровье», «Беговая дорожка» и др.).

3. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения), в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.); в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Для детей младшей группы используют упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: игры «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку»; упражнения с набивными мячами, прыжки на двух ногах.

Для детей средней группы: упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами из положения сидя и лежа, подвижные игры.

Для детей старшей группы: упражнения с отягощением набивными мячами, с преодолением сопротивления предмета, партнера; сжатие кистевого эспандера, растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; упражнения с диском «Здоровье», тренажерами «Здоровье», «Беговая дорожка».

Для детей подготовительной группы: сжатие кистевых эспандеров, растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа, в парах; упражнения с диском «Здоровье», тренажерами «Здоровье», «Беговая дорожка»; упражнения на велотренажере.

Методами развития силовых способностей выступают методы максимальных, непредельных, динамических усилий, «ударный» метод, метод статических (изометрических) усилий, статодинамический метод и метод круговой тренировки.

Скоростные способности относятся к кондиционным способностям человека. Под быстротой как физическим качеством понимают способность организма выполнять двигательную деятельность в минимальное время. Скоростные способности – это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции,

скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий (комплексные формы) в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д.

Первой задачей развития скоростных способностей является разностороннее развитие скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в образовательном учреждении. Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить дошкольный период, так как он является сенситивным (благоприятным) в силу преобладания процессов возбуждения над процессами торможения как особенностью нервной системы дошкольников.

Вторая задача – максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играют существенную роль.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы¹⁵:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;
- скорость выполнения отдельных движений;
- улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости;
- скоростную выносливость;
- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

¹⁵ Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 1998.

Основными средствами развития скоростных способностей детей младшей группы являются подвижные игры, общеразвивающие упражнения без предметов, с мелкими пособиями, бросание предметов с максимально возможной скоростью.

Для развития скоростных способностей детей средней группы необходимо использовать повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко и свободно, без напряжения. Упражнения не должны выполняться продолжительное время, обязательно используются интервалы отдыха: легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения.

Основные средства: скоростной бег на 15–20 м, бег на 10–12 м из разных исходных положений, с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа, бег за мячом; игры и игровые задания на развитие реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15–20 с); общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, игры и упражнения с предметами.

Выносливость относится к кондиционным способностям человека, под которой понимают способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

В циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности.

В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья ислужит, в свою очередь, предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и от уровня развития других двигательных способностей.

Главная задача при развитии выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. И еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основными методами развития общей выносливости являются:

- метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- метод повторного интервального упражнения;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Для развития выносливости у детей средней группы используют метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с короткими перерывами.

вами. К окончанию года продолжительность непрерывных упражнений может составлять до 1,5–2 минут.

Основными средствами выступают бег со средней скоростью (50–60 % от максимальной), бег с низкой скоростью (30–40 % от максимальной) на расстояние от 150 до 300 метров, подскоки, подвижные игры с многократными повторениями движений, выполняемых длительное время, ходьба на лыжах, катание на санках, на велосипеде, качание на качелях.

Для развития выносливости у детей старшей группы используют в качестве основных средств пробегание двух отрезков от 100 до 200 метров, медленный бег по три отрезка длиной 150–200 метров, бег в медленном темпе на 300–350 метров (1,5–2 мин), подвижные игры.

Для развития выносливости у детей подготовительной группы в качестве основных средств используют пробегание двух отрезков от 200 до 300 метров, медленный бег по три отрезка длиной 300–350 метров, подскоки на месте и в движении в течение 1,5–2 мин, подвижные игры.

ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В соответствии с требованиями ФГОС ДО современные тенденции, связанные с изменением понимания оценки качества дошкольного образования, развиваются в направлении смещения акцента с объективного (тестового) подхода в сторону аутентичной оценки.

Недостатком тестового подхода является невозможность в полной мере отразить реальные возможности детей. Тестовые задания зачастую далеки от повседневной жизни детей. Тестовый подход не учитывает особенностей социального окружения детей, и прогнозы, которые строятся на его результатах, весьма условны.

В основе аутентичной оценки лежат следующие принципы:

1. Оценка строится в основном на анализе реального поведения ребенка.
2. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях), а не в надуманных ситуациях, которые используются в обычных тестах, имеющих слабое отношение к реальной жизни дошкольников.
3. Тесты проводят специально обученные профессионалы (психологи, медицинские работники и др.), а аутентичные оценки могут давать взрослые, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение.
4. Аутентичная оценка максимально структурирована.
5. Аутентичная оценка, в отличие от тестовой, более понятна родителям, которые могут стать партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос.

Для решения образовательных задач может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка выполняется педагогом в рамках педагогической диагностики (или мониторинга).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в процессе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- физического развития.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Уровень освоения детьми техники основных движений оценивается с помощью качественных показателей (табл. 3)¹⁶.

Развитие двигательных способностей детей оценивается посредством выполнения тестовых заданий на быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость.

Примерные тестовые задания¹⁷

1. Тестовое задание на оценку быстроты

Цель: оценка развития быстроты – способности выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий, скоростью одиночного движения.

Процедура организации и проведения. Бег на дистанцию 30 м:

- длина беговой дорожки должна быть на 5–7 м больше, чем длина дистанции;

¹⁶ Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: учебно-методическое пособие / науч. ред. А.Г. Гогоберидзе. СПб.: Детство-Пресс, 2013. С. 153–159.

¹⁷ Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: учебно-методическое пособие / науч. ред. А.Г. Гогоберидзе. СПб.: Детство-Пресс, 2013. С. 150–153.

Таблица 3

Основное движение	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Методика обследования
Ходьба обычная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободное движение рук. 3. Согласованные движения рук и ног. 4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободное движение рук от плеча. 3. Шаг ритмичный, но отсутствует стабильность. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хорошая осанка. 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Соблюдение различных направлений и умение их менять 	<p>Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2–3 м от линии старта, проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2–3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат</p>
Бег на скорость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Туловище прямое (или немного наклонено вперед). 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40–50 градусов). 4. Ритмичность бега 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60–80 градусов). 4. Опускание толчковой 	<p>Беговая дорожка длиной не менее 40 м, до линии старта и после финиша – 5–6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир. Педагог знакомит детей с командами «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; правилами выполнения задания: начи-</p>

			ноги с носка с распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега	нать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилирующий силы детей. Даются 2 попытки с интервалом отдыха 2–3 минуты. Фиксируется лучший результат
Медленный бег		1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные	1. Туловище почти вертикально. 2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги – с пятки. 3. Движения полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены	
Прыжки в длину с места	1. И.п.: небольшой присед на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное. 4. Приземление: мягко, на обе ноги	1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни; полуприсед с наклоном туловища; руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: двумя ногами одновременно, мах руками вперед вверх. 3. Полет: руки вперед вверх, туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободно	1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни; туловище наклонено вперед; руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: двумя ногами одновременно вверх вперед, выпрямление ног, резкий мах руками вперед вверх. 3. Полет: туловище согнуто, голова вперед, вынос полусогнутых ног вперед, движение рук вперед вверх.	

			4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед – в стороны, сохранение равновесия при приземлении	
Прыжки в глубину (спрыгивание)	<p>1. И.п.: небольшой присед с наклоном туловища.</p> <p>2. Толчок: одновременно обеими ногами.</p> <p>3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении.</p> <p>4. Приземление: мягко, на обе ноги одновременно</p>	<p>1. И.п.: ноги параллельно, слегка расставлены, полуприсед, руки свободно, движутся назад.</p> <p>2. Толчок: обеими ногами одновременно, мах руками вперед вверх.</p> <p>3. Полет: ноги почти прямые, руки вверх.</p> <p>4. Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, руки вперед – в стороны</p>	<p>1. И.п.: ноги параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях, туловище наклонено, голова прямо, руки отведены свободно назад.</p> <p>2. Толчок: сильное отталкивание вверх с распрямлением ног, резкий взмах руками вперед вверх.</p> <p>3. Полет: туловище вытянуто, руки вперед вверх.</p> <p>4. Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты, туловище наклонено, руки вперед – в стороны, сохранение равновесия при приземлении</p>	

<p>Прыжок в длину с разбега</p>			<p>1. И.п.: равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед, энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.</p> <p>2. Толчок: толчковая нога почти прямая ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх, прямое положение туловища, руки вперед вверх.</p> <p>3. Полет: маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая – немного в сторону, наклон туловища вперед, группировка, ноги почти прямые вперед, руки вниз назад.</p> <p>4. Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню, туловище наклонено, ноги согнуты в коленях, руки свободно движутся вперед</p>	
---	--	--	--	--

<p>Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги»</p>			<p>1. И.п.: разбег с ускорением на последних шагах, энергичная работа полусогнутых в локтях рук. 2. Толчок: выпрямление толчковой ноги с резким выносом маховой вперед вверх, наклон туловища вперед, сильный мах руками вверх. 3. Полет: подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка, руки вперед вверх. 4. Приземление: одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню, туловище наклонено вперед, руки свободно движутся вперед, сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед – в сторону)</p>	<p>Для зала необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков (разрыхлить песок, обозначить место отталкивания). Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку дается три попытки подряд. Фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1–2 пробные попытки (при высоте 30–35 см)</p>
<p>Метание вдаль</p>	<p>1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для со-</p>	<p>1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая нога впереди, правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: поворот тулови-</p>	<p>1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая нога впереди, правая на носок, правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз 2. Замах: поворот вправо,</p>	

	хранения направления полета предмета)	<p>ща вправо, сгибая правую ногу, одновременно правая рука вниз назад, поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед.</p> <p>3. Бросок: резкое движение руки вдаль вверх, сохранение заданного направления полета предмета.</p> <p>4. Заключительная часть: сохранение равновесия</p>	<p>сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок, одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – назад – в сторону, перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – положение «натянутого лука».</p> <p>3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить, хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх, сохранять заданное направление полета предмета.</p> <p>4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия</p>	
Метание в горизонтальную цель	<p>1. И.п.: ноги слегка расставлены, рука выдвинута вперед (прицеливание).</p> <p>2. Бросок: резкое движение рукой вперед вниз, попадание в цель</p>	<p>1. И.п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание).</p> <p>2. Замах: поворот в сторону мишени, наклон туло-</p>	<p>1. И.п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.</p>	

		<p>вища вперед, бросок с силой, попадание в цель</p>	<p>2. Замах: перенос тяжести тела на правую ногу, левую – на носок, одновременно правую руку поднять вверх.</p> <p>3. Бросок: поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую – на носок, резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти, попадание в цель.</p> <p>4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия</p>	
<p>Метание в вертикальную цель</p>	<p>1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая – впереди, правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).</p> <p>2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх.</p> <p>3. Бросок: резкое движение рукой от плеча, попадание в цель</p>	<p>1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).</p> <p>2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу, одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз – назад – вверх, поворот в на-правлении броска.</p>	<p>1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).</p> <p>2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок, одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз – назад – вверх, поворот</p>	<p>Метание проводится на площадке (длина 10–20 м, ширина – 5–6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Педагог уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч)</p>

		3. Бросок: резкое движение рукой от плеча, попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия	в направлении броска. 3. Бросок: перенос веса тела на левую ногу, резкое движение руки вперед от плеча, попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия	в определенном направлении, затем собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки каждой рукой
Лазание по гимнастической стенке	1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. 2. Чередующийся шаг. 3. Активные, уверенные движения	1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2. Ритмичность движений	1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног. 2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений	
Лазание по канату в три приема			И.п.: вис на прямых руках на канате. Первый прием: согнуть ноги, захватить канат ступнями. Второй прием: выпрямить ноги, согнуть руки. Третий прием: поочередный перехват каната руками над головой	Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны предварительные попытки (1–2). Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться!», «Марш!». Каждому ребенку дается три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движений фиксируется время подъема и спуска

– линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5–7 м ставится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише.

По команде «На старт! Внимание!» поднимается флажок, по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить дошкольнику еще две попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

2. Тестовое задание на оценку силы

Цель: оценка развития силы как способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Процедура организации и проведения. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, совокупная сила ног, рук и мышц туловища – становым динамометром.

3. Тестовое задание на оценку ловкости

Цель: оценка развития ловкости как способности быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Процедура организации и проведения. Бег на дистанцию 10 м: результат определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнить в условиях соревнования.

4. Тестовое задание на оценку выносливости

Цель: оценка развития выносливости как способности противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Процедура организации и проведения. Непрерывный бег в равномерном темпе: на дистанцию 100 м – для детей 4 лет, 200 м – для детей 5 лет, 300–400 м – для детей 6–7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

5. Тестовое задание на оценку гибкости

Цель: оценка развития гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев.

Процедура организации и проведения. Выполнение упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамье или другом предмете высотой не менее 20–25 см.

Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

6. Тестовое задание на оценку двигательной активности

Цель: выявление особенностей двигательной активности как удовлетворенной потребности организма в движении.

Естественная потребность организма в движении для дошкольников составляет в среднем от 10 до 15 тысяч шагов (локомоций). У детей 3–4 лет двигательная активность равняется 6–9 тысячам шагов в сутки, у детей 4–5 лет – 9–12 тысячам шагов в сутки, у детей 5–6 лет – 12–15 тысячам шагов в сутки. Двигательная активность ребенка меняется в зависимости от сезона: в зимний период она снижается, а летом повышается приблизительно на 30 % по сравнению со средними величинами.

Процедура организации и проведения. Двигательную активность можно измерить с помощью шагомера, который крепится на поясе, груди или лопатке ребенка. Двигательная активность замеряется в локомоциях или шагах. С помощью шагомера можно получить объективные сведения по двигательной активности ребенка в любой режимный период: на физкультурном занятии, на утренней гимнастике, на прогулке, в самостоятельной двигательной деятельности.

Измерить уровень двигательной активности можно и путем хронометрирования. За определенный временной период фиксируется время двигательного состояния ребенка (сидит, бежит, прыгает и т.д.). Наблюдение ведется за одним ребенком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребенка за данный промежуток времени. Нормальным соотношением покоя и движения для дошкольников можно считать 30 % покоя и 70 % двигательной активности.

Организация беседы «Незаконченные предложения» по выявлению готовности соблюдать элементарные правила здорового образа жизни

Цель: выявление готовности соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.

Процедура организации и проведения. Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а ребенок его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

1. Здоровый человек – это...
2. Мое здоровье...
3. Иногда я болею, потому что...
4. Чтобы быть здоровым, мне надо...
5. Когда я болею, мне помогают...

- . Когда человек здоров, то он...
7. Когда у человека что-то болит, то он...
 8. Я хочу, чтобы я всегда был здоров...
 9. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
 10. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
 11. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
 12. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то ...
 13. Когда мои друзья болеют, то я...
 14. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...
 15. Физкультура мне нужна, потому что...

Между предложениями можно сделать паузу, перерыв, если ребенок устал или начал отвлекаться.

Результаты оформляются в таблицу:

Направленность отношения	№ высказывания	Детские суждения (комментарии)
1. Отношение к здоровью	1, 6, 9	
2. Отношение к своему здоровью	2, 3, 5, 15	
3. Отношение к болезни	4, 7, 13	
4. Отношения к опасным для здоровья ситуациям	12	
5. Направленность желаний о здоровье	10, 11	

Организация наблюдения за выполнением ребенком гигиенических процедур

Цель: выявление степени самостоятельности выполнения гигиенических процедур.

Процедура организации и проведения. Наблюдение за выполнением ребенком гигиенических процедур проводится по следующим критериям:

- выполнение культурно-гигиенических процессов (культура еды, умывания, сна);
- владение умениями культуры ухода за одеждой: приемы чистки одежды, обуви, умение устранить неполадки в одежде;
- понимание и реализация необходимости привести себя в порядок: вымыть руки, лицо, причесать волосы;
- владение приемами элементарной первой помощи при травмах (смазать царапину йодом, перевязать палец, приложить холодное к ушибу и др.);
- выполнение закаляющих процедур, утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, упражнений физкультурной минутки.

В рамках реализации содержания образовательной области «Физическое развитие» на этапе среднего дошкольного возраста необходимо приучать детей оценивать движения сверстников.

В этом возрасте дети с большим интересом относятся к эталонам движения, поведения. Ребенок способен устанавливать простейшие связи и отношения между объектами окружающего мира. Поэтому для эффективного решения данной задачи рекомендуется использовать обучающую, развернутую, конкретную и своевременную оценку. Это лучше делать в процессе выполнения упражнения или сразу после его окончания. Например, критерием оценки выступает похвала: «Молодец!», но обязательно надо сказать, в чем ребенок молодец: «Молодец, правильно выполняешь толчок ногами, одновременно обеими ногами!».

Хороший результат обеспечивает использование моделирования. Модель содержит представление о технике двигательного действия. На уровне репродуктивного задания педагог предлагает такую модель, а на уровне продуктивного или творческого задания дошкольник сам создает такую модель. Например, дидактическая игра «Найди ошибку» позволяет ребенку найти сходство и различия в способах ходьбы, ползания, передачи мяча.

Также можно применять задания, требующие от ребенка умения выстроить последовательность движений. Например, разложить по порядку кубики в правильной последовательности выполнения прыжка в длину с места или выбрать карточки с изображением правильного и неправильного выполнения. Эффективно использование плоскостных игрушек, которые позволяют правильно и неправильно выполнять все основные движения.

Организация обратной связи происходит посредством методов контроля, которые направлены на проверку знаний, техники двигательных действий, умений самостоятельно организовывать двигательную деятельность и на проверку уровня физической подготовленности.

Для контроля усвоения знаний необходимо применять устный опрос в паузах между выполнением упражнений, до начала или после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Правильность техники двигательных действий контролируется посредством метода наблюдения (открытого, когда дети знают, что будет оценивать педагог, и скрытого); метода упражнений (предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками); вызова (как метод оценки используется для выявления достижений отдельных детей в усвоении программного материала и демонстрации товарищам образцов правильного выполнения двигательного действия). Комбинированный метод позволяет одновременно с проверкой знаний оценить качество освоения техники.

Контроль умения самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность выполняется посредством метода наблюдения, метода устного опроса и метода практического исполнения.

Для проверки уровня физической подготовленности используется тестирование.

**ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
К ВЫПОЛНЕНИЮ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ
I СТУПЕНИ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40 %, а среди обучающихся – 80 %. Исходя из этого, необходимо создать современную и эффективную государственную систему физического воспитания населения. Ее системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года с 1 сентября 2014 года на территории Российской Федерации начал свое действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК ГТО). Его цели:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма;
- обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Впервые в России комплекс «Готов к труду и обороне» был введен в 1931 году, с распадом СССР он закончил свое существование. С этого времени и до 2014 года единые нормы, определяющие необходимый уровень физической подготовленности граждан, отсутствовали. Специалисты в области физической культуры и спорта пользовались методиками, с помощью которых в основном могли фиксировать изменения уровня физической подготовленности. То есть речь идет о сопоставительных нормах. ВФСК ГТО выступает в качестве должной нормы, соответствующей требованиям современного информационного общества. Очень важно, что ВФСК ГТО отражает не только нормативы, фиксирующие качественный уровень физической подготовленности человека (золотой, серебряный

и бронзовый знаки отличия), но и путь достижения этого уровня: овладение способами самостоятельной организации собственной двигательной активности. В ВФСК ГТО указан объем необходимой недельной двигательной активности для каждой возрастной ступени и возможные виды активности в режиме дня человека, посредством которых данный объем производится.

Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года N 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

ВФСК ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней по возрастным группам.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней ВФСК ГТО, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

С 1 января 2018 года в действие вступают новые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018–2021 годы, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 года N 542.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и рекомендаций к недельному двигательному режиму:

- виды испытаний (тесты) и нормативы;
- рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на следующие виды:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Виды испытаний (тестов) по выбору в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимой для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Порядок организации и проведения тестирования населения утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Для выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в субъектах Российской Федерации создаются центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

В Саратовской области в соответствии с приказом министерства молодежной политики, спорта и туризма создан региональный центр тестирования на базе ГАУ СО «Физкультурно-спортивный центр «Урожай» по адресу: г. Саратов, ул. Аткарская, 29, стадион «Локомотив» (северная трибуна). На сайте ГАУ СО «Физкультурно-спортивный центр «Урожай» (<http://www.agrosport.ru>) представлена необходимая информация об организации и проведении тестирования в Саратовской области, о муниципальных центрах тестирования, которые созданы во всех муниципальных районах области.

Для получения знака отличия необходимо сделать пять шагов:

- 1-й шаг – регистрация на официальном сайте <https://gto.ru>;
- 2-й шаг – коллективная или индивидуальная заявка в муниципальный или региональный центр тестирования;
- 3-й шаг – получение медицинского допуска в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года N 134н;
- 4-й шаг – выполнение испытаний;
- 5-й шаг – получение знака отличия в торжественной обстановке.

Задача дошкольной образовательной организации заключается в подготовке детей к первой ступени ВФСК ГТО. Первая ступень предусматривает тестовые испытания и нормативы для детей в возрасте 6–8 лет.

Обязательные испытания (тесты) предусматривают проверку уровня развития:

- скоростных способностей – посредством челночного бега 3 x 10 м или бега на 30 м;
- выносливости – посредством смешанного передвижения на 1 000 м;
- силовых способностей – посредством подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), или подтягивания на низкой перекладине

90 см (мальчики и девочки), или сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (мальчики и девочки);

– гибкости – посредством наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Тесты по выбору предусматривают проверку уровня владения прикладными навыками:

– прыжки в длину с места толчком двумя ногами;

– метание теннисного мяча в цель с 6 м;

– поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин;

– бег на лыжах 1 км или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км;

– плавание на 25 м.

Всего испытаний в данной возрастной группе девять. Для получения золотого знака отличия необходимо выполнить семь испытаний, для получения серебряного и бронзового – шесть.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аринчин Н.И., Борисевич Г.Ф. Микронасосная деятельность скелетных мышц при их растяжении. Минск: Наука и техника, 1986. 112 с.
2. Байкова Л.А., Гребенкина Л.К., Еремкина О.В. Методика воспитательной работы: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2004. 144 с.
3. Болотина Л.Р., Баранов С.П., Комарова Т.С. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Академический Проект: Культура, 2005. 240 с.
4. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: учебно-методическое пособие / науч. ред. А.Г. Гогоберидзе. СПб.: Детство-Пресс, 2013. 160 с.
5. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений М.: Академия, 2008. 272 с.
6. Заступенко Г.Ф. Опыт использования проблемных методов обучения на занятиях физической культурой и спортом // Материалы Международной конференции по формированию здорового образа жизни и организации здорового питания обучающихся (25–26 сентября 2014 г.). Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2014. С. 319–325.
7. Истина и метод: основы филос. герменевтики: пер. с нем / общ. ред. и вступ. ст. Б.Н. Бессонова. М.: Прогресс, 1988. 704 с.
8. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года [Электронный ресурс]. URL: <https://consultant.ru>.
9. Крючкова Л.Н., Гордеев В.Д. Физическая культура в дошкольных учреждениях: учебное пособие. Саратов: Издательский центр «Наука», 2011. 130 с.
10. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2001. 240 с.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 1998.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 544 с.

13. Материалы сайта «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО» [Электронный ресурс]. URL: <https://gto.ru>.

14. Новикова И.В. Результаты мониторинговых исследований внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях Саратовской области // В мире научных открытий. Красноярск: Научно-инновационный центр, 2017. Том 9. № 2–2. С. 127–135.

15. Новикова И.В. Социальные проблемы развития физической культуры и спорта в образовательных организациях // Материалы Международной конференции по формированию здорового образа жизни и организации здорового питания обучающихся (25–26 сентября 2014 г.). Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2014. С. 353–358.

16. Новикова И.В. Этапы познания // Спорт в школе. 2010. № 4. С. 42–45.

17. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2014. 368 с.

18. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>.

19. Профессиональный стандарт. Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании). Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544н, г. Москва [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2013/12/18/pedagog.dok.html>.

20. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: в 2 т. Т. 1. М.: НИИ школьных технологий, 2006. 816 с.

21. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: монография. М.: Советский спорт, 2007. 168 с.

22. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

23. Функциональные системы организма / под ред. К.В. Судакова. М., 1987. С. 4–5.

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2003.

Учебное издание

*Новикова Ирина Владимировна
Крючкова Лидия Николаевна*

ОРГАНИЗАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Учебно-методическое пособие

Редактор *М.В. Благушина*
Оригинал-макет подготовила *Т.Г. Петровец*

Подписано в печать 26.12.2017. Печать Riso. Бумага Maestro Special.
Гарнитура Times New Roman. Формат 60x84/16.
Усл. печ. л. 3,72 (4,0). Усл. изд. л. 3,1. Тираж 100. Заказ № 364.

Отпечатано в типографии
ГАУ ДПО «СОИРО»
410031, г. Саратов, ул. Б. Горная, 1