

Реализация принципа преемственности в развитии физических качеств у старших дошкольников и младших школьников

Ильина Г.В.

Аннотация

В статье обоснованы параметры преемственности в развитии физических качеств у старших дошкольников и младших школьников на основе принципов природосообразности, культуросообразности, дополнителности. Развитие физических качеств рассмотрено во взаимосвязи с познавательными способностями, в процессе физкультурной деятельности детей данного возраста. Принцип преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников обозначен с позиции сохранения фундамента полноценного физического и психического здоровья детей, как основы охраны и наращивания ресурсов личности в контексте непрерывного образования.

Ключевые слова

Физические качества; принцип преемственности; параметры преемственности; физкультурная деятельность; старший дошкольник, младший школьник.

Realization of a principle of continuity in development of physical qualities At the senior preschool children and younger schoolboys

Ilina G.V.

Annotation

In article continuity parameters in development of physical qualities in the senior preschool children and younger schoolboys on the basis of principles природосообразности, культуросообразности, a complementarity are proved. Development of physical qualities is considered in interrelation with informative abilities, in the course of sports activity of children of the given age. The continuity principle in development of physical qualities of preschool children and younger schoolboys is designated from a position of preservation of the base of high-grade physical and mental health of children, as bases of protection and escalating of resources of the person in a context of continuous formation.

Key words

Physical qualities; a continuity principle; continuity parameters; sports activity; the senior preschool child, the younger schoolboy.

Сведения об авторе

Ильина Галина Вячеславовна, старший преподаватель кафедры физической культуры дошкольников, ГОУ ВПО "Магнитогорский государственный университет"
e-mail: galinka_ilina@rambler.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В статье обоснованы параметры преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников на основе принципов природосообразности, культуросообразности, дополнительности. Развитие физических качеств детей данного возраста рассмотрено во взаимосвязи с развитием их познавательных способностей в процессе физкультурной деятельности. Принцип преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников обозначен с позиции сохранения фундамента полноценного физического и психического здоровья детей как основы охраны и наращивания ресурсов личности в контексте непрерывного образования.

Ключевые слова. Физические качества, принцип преемственности, параметры преемственности, физкультурная деятельность, старший дошкольник, младший школьник.

В связи с обновлением всех направлений дошкольного и начального общего образования происходят значительные изменения в содержании физкультурно-оздоровительной работы с детьми, что, в свою очередь, требует совершенствования подготовки будущих инструкторов по физической культуре в ДОУ к предстоящей профессиональной деятельности.

С одной стороны, в системе физкультурного образования заметным стал процесс реорганизации подготовки студентов в сфере физической культуры. Изменяется структура и направление специальностей, идет работа над образовательными стандартами, требующими повышения качества профессиональной подготовки специалистов в условиях непрерывного образования.

С другой стороны, недостаточная разработанность педагогических основ реализации принципа преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников не позволяет рассматривать физкультурную деятель-

ность дошкольников с разных позиций: непрерывности образовательного процесса, сохранения и укрепления здоровья детей, формирования физической готовности к обучению в школе, в структуре которой обычно выделяют две составляющие:

- *естественно-биологический аспект*, объединяющий показатели, отражающие конституционно-типологические, морфологические, функциональные, а также половые особенности ребенка; их совокупность отражает уровень физического развития;
- *показатели уровня развития физических качеств детей и овладения техникой физических упражнений*, дающего возможность не только освоения школьной программы, но и, главное, биологической адаптации ребенка к условиям нового социального статуса.

В нынешней образовательной ситуации приходится констатировать противоречие между традиционной подготовкой будущих инструкторов по физической культуре в ДОУ к предстоящей профессиональной деятельности и реальными трудностями педагогов в области практической реализации принципа преемственности в развитии физических качеств детей в условиях непрерывного образования. Противоречие это связано с недостаточной разработкой профессионально-педагогических условий

реализации преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников.

Таким образом, проблема преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников актуализируется с позиции сохранения фундамента полноценного физического и психического здоровья личности как основы охраны и наращивания ресурсов личности в контексте непрерывного образования.

Прежде чем раскрыть параметры преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников, которые необходимо использовать в профессионально-педагогической подготовке студентов, остановимся подробнее на понятиях «преемственность», «принцип преемственности». Рассмотрев определение категории преемственности с позиции философии, психологии, педагогики, мы сможем определить параметры реализации принципа преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников.

Рассмотрению сущности и закономерностей преемственности посвящены философские исследования Э.А. Баллера, который дает ей следующее определение: «Преемственность – это связь между различными этапами и ступенями развития как бытия, так и познания, сущность которой состоит в сохранении тех или иных элементов целого или отдельных сторон его организации при изменении целого как системы, т.е. при переходе из одного состояния в другое. Связывая настоящее с прошлым и будущим, преемственность тем самым обуславливает устойчивость целого» [2]. Из этого следует, что преемственность в развитии обеспечивается на основе сохранения и переноса наиболее существенных элементов старого на новую, более высокую ступень с целью дальнейшего развития.

Исследования С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина и др. показывают, что преемственность в образовании предполагает учет и оптимальное использование возрастных и психологических возможностей детей, а также учет амплификации, самооценности каждого возрастного периода.

Анализируя категорию преемственности в педагогике, ряд авторов рассматривает

ее как дидактический принцип (Ю.К. Бабанский, В.А. Беликов, И.Т. Огородникова и др.), условие и механизм реализации других принципов учебно-воспитательного процесса (С.М. Годник, И.Д. Зверев и др.), как требование (М.А. Данилов, Б.П. Есипов и др.), а Р.А. Должикова и Т.А. Ерахтина в своих исследованиях обобщают все имеющиеся подходы, рассматривая данную категорию как принцип, условие, фактор, требование.

В настоящее время данное направление разрабатывается в исследованиях Л.И. Айдаровой, Т.И. Безуглой, Н.И. Гуткиной, И.А. Головановой, И.Н. Гончаровой, В.В. Зайко, Н.В. Нижегородцевой, Е.Н. Рацкикулиной, Н.А. Степановой, Л.В. Трубайчук, Г.В. Тугулевой и др.

Следует обратить внимание на то, что «преемственность» – это сложная, многоаспектная категория, философская сущность которой состоит в сохранении наиболее прогрессивных элементов прошлого при переходе к новому состоянию исследуемого предмета или явления. В психолого-педагогическом понимании преемственности важно осмысление непрерывности жизненного пути личности, этапов ее развития, взаимодействия процессов зоны ближайшего и актуального развития, рассмотрение развития как самодвижения, саморазвития на основе ведущей деятельности ребенка [6].

В контексте нашего исследования необходимо рассмотреть параметры преемственности в развитии физических качеств у старших дошкольников и младших школьников.

В методическом письме Министерства образования Российской Федерации от 25.03.94 «Об организации взаимодействия образовательных учреждений и обеспечении преемственности дошкольного и начального общего образования» выделены актуальные и сейчас основания преемственности, которые обеспечивают психологическую и физическую готовность детей к освоению программы начальной школы. Основаниями преемственности являются:

1. Развитие физических и умственных способностей ребенка как способов самостоятельного решения творческих и других задач, а также как средств, позволяющих быть успешным в разных видах деятельности (в том числе физкультурной).

2. Формирование творческого воображения как направления интеллектуального и личностного развития (широкое использование подвижных игр с целью развития физических качеств детей данного возраста).

3. Развитие любознательности, необходимого компонента учебной деятельности, обеспечивающего интерес к учебе, произвольность поведения и развитие других важных качеств личности ребенка.

4. Развитие коммуникативности – умения общаться со взрослыми и сверстниками [1].

Рассматривая принцип преемственности, мы учли проект концепции содержания непрерывного образования разработанный Н.Ф. Виноградовой [3], в основе которого лежат следующие направления развития ребенка 3–10 лет:

- психологические новообразования данного периода: рефлексия как осознание себя и своей деятельности, произвольность, воображение, познавательная активность, понимание и оперирование знаково-символическими средствами;

- социальное развитие: осознание социальных прав и обязанностей, взаимодействие с окружающим миром;

- деятельностное развитие: приоритет ведущей деятельности с опорой на творчество;

- готовность к дальнейшему образованию, к изучению учебных предметов.

Важным моментом в обеспечении непрерывного образования дошкольников и младших школьников являются параметры преемственности в развитии физических качеств детей. Физические качества мы рассматриваем как врожденные морфофункциональные (анатомио-физиологические) качества, которые развиваются в процессе физического воспитания посредством физических упражнений. Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Это сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость [4]. При выполнении физического упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо из них. Развитие физических качеств человека неотделимо от функционирования его личностных ха-

рактеристик; более того, определяется ими. В *табл. 1* приведены параметры преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников, разработанные в нашем исследовании.

Культуросообразные параметры преемственности в развитии физических качеств включают следующие содержательные компоненты:

1. Цель развития физических качеств дошкольников и младших школьников: сохранение и укрепление здоровья детей, физическая готовность к школьному обучению с учетом относительно устойчивой асимметричной гармонии физических качеств с доминированием быстроты, ловкости, на основе индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей.

2. Средства развития физических качеств: физические упражнения и подвижные игры, сочетание различных форм физкультурной деятельности с познавательной, музыкальной, художественно-эстетической деятельностью. Следует подчеркнуть особую роль игры как средства реализации преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников. В большей степени это касается начальной школы, где зачастую преобладают вербальные средства обучения; здесь следует помнить, что существует переходный тип деятельности – учебно-игровая, и от ее полноценного развития зависит качество познавательной деятельности в дальнейшем.

3. Ведущие методы развития физических качеств старших дошкольников и младших школьников:

- *игровой* – с подбором подвижных игр беговой, прыжковой, силовой направленности;

- *соревновательный* – с включением соревновательных упражнений в беге на 300 м, 30 м, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, когда упражнения выполняются на фоне максимальной психической концентрации и сопровождаются значительной тратой физических и психических сил;

- *повторный* – повтор определенных упражнений-заданий (например, пробежать 4 раза по 30 м, выполнить три подхода к прохождению полосы препятствий) с перерывом между повторами до полного восстановления.

**Параметры преемственности в развитии физических качеств
старших дошкольников и младших школьников**

Параметры	Старшие дошкольники (6–7 лет)	Младшие школьники (7–10 лет)
<p><i>Природосообразные:</i> морфофункциональные особенности физического развития детей</p>	<p>Период «первого вытяжения» (ребенок может вырасти на 7–10 см). Устанавливается постоянство шейной и грудной кривизны. Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Начинается сращивание костей таза (подздошной, седалищной, лобковой). Не закончено окостенение опорных костей носовой перегородки. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Эластичность и гибкость кости. Тонус мышц-сгибателей преобладает над тонусом мышц-разгибателей. ЧСС – 80–110 уд./мин. Частое и неглубокое дыхание – 22–24 в минуту</p>	<p>Наибольшей подвижностью обладает позвоночник у детей до 8–9 лет. Костно-мышечный аппарат не сформировался, и необходимо избегать одностороннего воздействия и упражнений статического характера. ЧСС – 80–90 уд./мин.</p>
<p><i>Возрастные особенности</i> развития физических качеств детей</p>	<p>Большая пластичность детского организма, высокая подвижность нервных процессов, легкость образования условно-рефлекторных связей предполагает успешное развитие физических качеств. <i>Быстрота</i> – доступна сложная реакция (реакция на движущийся объект и реакция выбора), т.е. проявляется быстрота реакции в эстафетах, подвижных играх. Наилучшие результаты достигаются в возрасте 7–13 лет. <i>Ловкость</i> – согласованно, последовательно выполняют движения, проявляют сообразительность, инициативу в неожиданно изменяющихся условиях (в подвижных играх), используя пространственные и временные ориентировки. Легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия. Наиболее интенсивно развивается в 7–10 лет. <i>Сила</i> – у детей прослеживается слабость мышц, недостаточная регуляция их нервной системой. Преобладание тонуса мышц-сгибателей. Тщательный отбор динамических упражнений предусматривает кратковременное скоростно-силовое напряжение (упражнения в беге, прыжках, метании, лазанье по гимнастической лестнице), определяемое возможностями опорно-двигательного аппарата, преимущественным развитием крупных мышечных групп, хорошей реакцией ССС на кратковременные скоростно-силовые нагрузки. <i>Выносливость</i> – большие возможности в проявлении общей выносливости (ее уровень зависит от возраста, пола, физической подготовленности). Выполнение упражнений (игровых заданий) на фоне утомления в силу эмоционального состояния может привести к нежелательным результатам, так как энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому слишком большая нагрузка может повредить процессам роста. <i>Гибкость</i> – опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью. Соответственно объем и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно. Высокий темп развития – в возрасте 7–10 лет. Недостаточная подвижность в суставах у некоторых детей может послужить причиной медленного усвоения навыка, причиной травматизма</p>	

<i>Психологические новообразования</i>	<i>Ведущая деятельность – игровая.</i> Произвольность, элементы рефлексии, элементы учебной деятельности. Завершается дифференциация нервных элементов трех слоев (ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования межанализаторных связей	<i>Ведущая деятельность – учебная.</i> Рефлексия, смена ведущей деятельности. Развитие и перестройка умственных процессов
<i>Культуросообразные: цель развития физических качеств детей</i>	<i>Акцент на здоровьесберегающие технологии.</i> Расширение индивидуального двигательного опыта, последовательное обучение основным движениям (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Развитие физических качеств. <i>Физическая готовность к обучению в школе</i>	<i>Акцент на решение образовательных задач:</i> овладение школой движений, формирование элементарных знаний о здоровом образе жизни. Воспитание нравственных и волевых качеств: дисциплинированности, честности, смелости. Развитие физических качеств
<i>Средства развития физических качеств детей</i>	<i>Ловкость</i> – упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны: полоса препятствий, челночный бег. ОРУ динамического характера. Подвижные и спортивные игры с внезапно меняющимися условиями (<i>эффективность упражнений до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически</i>). <i>Сила</i> – подтягивание в висе, отжимания в упоре, приседания, упражнения на тренажерах. Подвижные, спортивные игры с правилами, определяющими задания на удержание, противодействия партнеров. Упражнения направлены на укрепление основных мышечных групп и выпрямление позвоночника (ОРУ). <i>Быстрота</i> – компьютерные игры (быстрота простой и сложной реакции, подвижность нервных процессов, логика мышления, внимание, память). Бег со старта из различных исходных положений, передвижения в разных стойках. Подскоки со скакалкой, через нее. Ведение, ловля брошенного партнером мяча. Прыжки через равномерно расставленные барьеры. Спортивные и подвижные игры; эстафеты; единоборства. <i>Выносливость</i> – медленный непрерывный бег (кросс), быстрая ходьба. Повторный бег на отрезках. Ходьба на лыжах, плавание. Подвижные игры. Продолжительные подскоки, т.е. упражнения циклического и ациклического характера. <i>Гибкость</i> – упражнения на растягивание (выполняемые с максимальной амплитудой): активные, с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны) и пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Подвижные игры	
<i>Методы развития физических качеств детей</i>	Игровой метод как доминирующий основан на развитии всех физических качеств	

Благодаря представленным методам повышается физическая активность детей и степень их самостоятельности, определяющие субъектную позицию ребенка в деятельности.

Направленные на развитие процесса восприятия старших дошкольников, игровые задания и подвижные игры, используемые в разных формах физкультурой деятельности старших дошкольников и младших школьников, совершенствуют функции памяти, внимание, двигательную память, что обеспечивает благоприятную динамику в развитии физических качеств и интеллектуальных способностей.

В развитии физических качеств дошкольников и младших школьников необходимо учитывать эмоциональное отношение ребенка к изучаемому материалу, создающего в мышлении своеобразную доминанту, поддерживающую любознательность и интерес.

Исследования в области физической культуры (Е.Г. Горбачева, Л.М. Куликова, Л.М. Степанова и др.) показали, что правильно организованная физкультурная деятельность способствует развитию у детей старшего дошкольного возраста логического мышления, памяти, инициативы, вообра-

жения, самостоятельности. В младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер.

В нашей экспериментальной деятельности мы определили особенности развития познавательных способностей в процессе физкультурной деятельности старших дошкольников и младших школьников, которые способствуют развитию физических качеств детей. Данные представлены в *табл. 2*.

В итоге необходимо отметить, что проблема преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников рассмотрена в нашем исследовании с позиции сохранения фундамента полноценного физического и психического здоровья детей как основы охраны и наращивания ресурсов личности в контексте непрерывного образования.

Эффективная реализация принципа преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников зависит от качества подготовки будущих инструкторов по физической культуре в ДОУ к предстоящей профессиональной деятельности.

Таблица 2

Особенности развития познавательных способностей в физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников

Название психического процесса	Характеризующие особенности развития данного психического процесса в деятельности детей	Основные свойства	Особенности развития данного психического процесса в физкультурной деятельности, способствующие развитию физических качеств
Внимание	Доминирует ориентация на слова и указания педагога. Формируется произвольное внимание, но непроизвольное остается преобладающим. Внимание сохраняется при поддержании интереса к чему-либо	Устойчивость, переключаемость, распределение, объем, концентрация, избирательность	Использование на физкультурных занятиях элементов игры, требующей концентрации внимания. Разного рода построения и перестроения. Объяснения педагогом предстоящих заданий. Чередование основных движений по определенному сигналу

Память	Относительная роль произвольного запоминания снижается, прочность запоминания возрастает (ребенок в состоянии воспроизвести полученные впечатления через достаточно длительный срок). Объем фиксируемого материала определяется эмоциональным отношением к нему, актуализацией образных компонентов мышления	Объем запоминания, точность, скорость запоминания	Развитие (двигательной памяти) произвольных форм: запоминания, припоминания техники двигательного действия. Присутствует механическая память при выполнении техники двигательных действий (прыжки, лазанье, метание)
Воображение	Развитое продуктивное воображение. Умение видеть целое раньше части, эмоциональная насыщенность и выразительность как основа личностного знания, его надситуативно-преобразовательный характер, мыслительно-практическое экспериментирование как способность к включению предмета в новые ситуационные контексты	Предметность, избирательность, осмысленность, обобщенность, целостность	Использование на физкультурных занятиях подвижных игр и заданий, необходимым условием которых является наличие замещающей деятельности и спортивного инвентаря. Замещение становится символическим, и постепенно начинается переход к действиям с воображаемыми предметами
Восприятие	Восприятие движения, пространства, времени. Доминирование образности, эмоциональности, природной любознательности, иррационального способа познания	Объем, быстрота, точность, полнота	Использование на занятиях подвижных игр и заданий, необходимым условием которых является правильный показ движений, восприятие их в целом и их отдельных частей в зависимости от сложности движения
Мышление	Доминирует образное мышление. Развитие теоретического мышления. Самостоятельное принятие решения и нахождение выхода в проблемной ситуации даже при отсутствии знаний, которые в таких случаях необходимы мышлению	Сознательность, дополнительность, узость, целенаправленность, интуитивность, стихийность	Использование игровых проблемных ситуаций, в процессе которых активизируются мыслительные операции, анализ, обобщение, сравнение, классификация. В процессе организации подвижных игр задействуются все формы мышления с доминированием образных, эмоциональных компонентов, также разные виды деятельности

Рекомендуемая литература

1. Асмолов А.А. Об организации взаимодействия образовательных учреждений и обеспечении преемственности дошкольного и начального общего образования // Дошкольное воспитание. 1994. № 6.

2. Баллер Э.А. Преемственность в развитии культуры. М.: Наука, 1969.

3. Виноградова Н.Ф. Концепция преемственности дошкольного и начального школьного звеньев образования // Начальная школа. 2000. № 4.

4. Захаров Е. и др. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафронов. М.: Лептос, 1994.

5. Ращичулина Е.Н. Подготовка студентов к развитию познавательных способностей дошкольников и младших школьников: Учеб. пособие. Магнитогорск: Изд-во МаГУ, 2006.

6. Ращичулина Е.Н., Степанова Н.А. Подготовка педагогов к реализации принципа преемственности дошкольного и начального школь-

ного образования: Уч.-метод. комплект. 2-е изд., доп. и испр. Магнитогорск: Изд-во МаГУ, 2009.

7. Сыркина О.В. Создание здоровьесберегающей среды в условиях ДОУ // Дошкольная педагогика. 2006. № 5.

8. Здоровьесберегающие образовательные технологии: Материалы междисциплинарной науч.-практ. конференции. Москва, 25 октября 2007 г. / Отв. ред. Е.В. Усова. М.: Изд-во Современ. гуманитар. ун-та, 2007.

9. Подготовка ребенка к школе: требования и диагностика: Учеб. пособие / Под ред. С.Ф. Багаутдиновой, Н.И. Левшиной, Н.А. Степановой. Магнитогорск: Изд-во МаГУ, 2010.

Г. ИЛЬИНА,
старший преподаватель кафедры
физической культуры дошкольников,
ГОУ ВПО «Магнитогорский
государственный университет»
E-mail: galinka_ilina@rambler.ru

