

## Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое воспитание

www.dovosp.ru  
«Дошкольное воспитание»

**А. Щербак,**

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

*Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4.*

**Аннотация.** Статья посвящена одной из ключевых составляющих образовательного процесса – физическому воспитанию, результат которого – формирование физической культуры личности ребенка.

Обосновывается уникальная возможность физического воспитания: одновременно тренировать биологические индивидуальные двигательные способности и воспитывать, образовывать, упражнять социальные составляющие личности ребенка. Описываются средства, методы и формы физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, уровень физической культуры, личность, физические возможности, двигательные знания и умения, федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

**С**овременное нормативно-правовое определение термина «**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 культуры» [3].

Это определение применительно к физическому воспитанию ребенка дошкольного возраста можно представить в виде *таблицы 1*.

### Система физического воспитания ребенка дошкольного возраста

Цель	Направления	Образовательный процесс	Результат
Формирование всесторонне развитого и физически здорового ребенка	Воспитание личности. Развитие физических возможностей. Приобретение двигательных умений и знаний	Средства Методы Формы	Высокий уровень физической культуры

**Цель** физического воспитания согласуется с современными основополагающими документами дошкольного образования (ФГОС ДО, Примерная основная образовательная программа дошкольного образования), хотя сам термин «физическое воспитание» в них не употребляется.

С одной стороны, физическое воспитание осуществляется по трем разноплановым направлениям (табл. 2, 3):

- воспитание личности (социальное);
- развитие физических возможностей (биологическое);
- приобретение умений и знаний (образовательное).

С другой стороны, именно физическое воспитание обладает уникальной возможностью соединить эти процессы в ходе выполнения физических упражнений, когда на основе врожденных способностей идет обучение двигательным умениям и навыкам, формируется физическая культура личности [1].

Однако необходимо четко понимать, что является врожденным, а что социальным, т.е. воспитывается и обучается окружающими ребенка людьми.

Таблица 2

### Система физического воспитания с учетом биосоциальной сущности ребенка

Название составляющих системы	Показатели	Соотношение социального и биологического	Методы формирования
Направленность личности на занятия физическими упражнениями	Убеждения Мировоззрение Идеалы Стремления Интересы Желания	Биологического почти нет	Воспитание
Двигательный опыт	Знания Умения Навыки	Значительно больше социального	Обучение

Название составляющих системы	Показатели	Соотношение социального и биологического	Методы формирования
Особенности психических процессов	Внимание Воля Чувства Восприятие	Чаще – больше социального	Упражнение
Биопсихические свойства, определяющие способность к действию	Мышление Ощущения Эмоции Память Темперамент Половые, возрастные, фармакологически обусловленные свойства	Социального почти нет	Тренировка

**Основным средством** физического воспитания является физическое упражнение – двигательное действие, выполнение которого обеспечивает реализацию направлений физического воспитания [5]. У физического упражнения две главные характеристики:

- форма (определенный порядок двигательных действий, характеризующихся соотношением пространственных, временных и динамических биомеханических характеристик);
- содержание (совокупность физиологических процессов, происходящих в организме ребенка при выполнении данного упражнения).

**Дополнительные средства** физического воспитания – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Таблица 3

### Средства физического воспитания

Оздоровительные силы природы	Физическое упражнение		Гигиенические факторы
Солнце Воздух Вода	Форма физического упражнения	Содержание физического упражнения	Режим дня Питание Личная гигиена Общественная гигиена

**Методом** физического воспитания является способ применения физического упражнения [5]. В соответствии с тем, что физическое воспитание является социальным воздействием на биологическое по своей природе развитие организма человека, его *методы* могут быть разделены на несколько групп (табл. 4–6).

### Методы воспитания личности

Методы формирования сознания	Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения	Методы стимулирования поведения и деятельности
Беседы	Педагогическое требование	Поощрение
Дидактические рассказы	Общественное мнение	
Объяснения	Приучение	Соревнование
Метод примера	Упражнение	Наказание
	Создание воспитывающих ситуаций	

Таблица 5

### Методы обучения двигательным действиям

Методы обучения двигательным действиям	Словесные методы	Наглядные методы
Целостно-конструктивные упражнения	Беседа	Непосредственная наглядность
	Описание	
	Объяснение	
	Дидактический рассказ	Опосредованная наглядность
	Разбор	
Расчлененно-конструктивные упражнения	Инструктирование	Направленное прочувствование двигательного действия
	Комментарии и замечания	
	Распоряжения, команды и указания	

## Методы упражнения и тренировки

Игровой	Методы строго регламентированного упражнения		Соревновательный
	Стандартного упражнения	Переменного упражнения	
	Стандартного непрерывного упражнения	Переменного непрерывного упражнения	
	Стандартного переменного упражнения	Переменного интервального упражнения	
	Круговой метод		

**Формой** физического воспитания является способ организации образовательного процесса, который характеризуется определенным типом взаимодействия воспитателя (инструктора по физической культуре) и детей (табл. 7).

## Формы физического воспитания

Физкультурные занятия урочного типа	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня		Самостоятельная двигательная активность ребенка
	<i>Малые формы</i>	<i>Крупные формы</i>	
	Утренняя гимнастика	Физкультурные досуги	
	Физкультминутки	Физкультурные праздники	
	Физкультпаузы	Дни здоровья	
	Закаливающие мероприятия после дневного сна	Индивидуальная (коррекционная) работа	
	Подвижные игры	Секционная (кружковая) работа	

**Результатом** физического воспитания должен стать высокий уровень физической культуры, основные показатели которого:

- эмоционально-личностное отношение к явлениям физической культуры – начиная от простого восприятия, интереса, готовности реагировать до усвоения ценностных ориентаций и отношений, их активного проявления;
- запоминание и воспроизведение изученных двигательных действий;
- использование многообразия физических упражнений, в первую очередь основных видов движений (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье) для эффективного решения двигательных задач (перемещение собственного тела и предметов в пространстве);
- саморегуляция двигательной активности, связанной с заботой о теле и о физическом состоянии.

Отметим: *физическое воспитание* – один из ключевых терминов Энциклопедии физической культуры ребенка, так как оно (на основе врожденных индивидуальных особенностей детей) создает условия для становления физической культуры личности воспитанников, используя социальное влияние образовательного процесса.

Надеемся, что термин «физическое воспитание» в ближайшее время будет включен во ФГОС дошкольного образования и займет там свое достойное место.

## Источники

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2016.
2. Новиков А.М. Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении (деловые советы). М.: РАО, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2014.
4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон № 329 от 4 декабря 2007 г.
5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17 октября 2013 г.

## Encyclopedia of physical culture of the child Physical education

A. Shcherbak

**Abstract.** The article is devoted to one of the key components of the educational process – physical education, the result of which is the formation of the physical culture of the child’s personality. The unique possibility of physical education is simultaneously justified to train biological individual motor abilities, and also to educate, form and exercise social components of the child’s personality. The means, methods and forms of physical education of preschool children are described.

**Keywords:** physical education, the level of physical culture, personality, physical abilities, motor knowledge and skills, the federal state educational standard of preschool education.

