

Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка

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, 5.

Аннотация. Статья посвящена физической подготовке, результатом которой является развитие физических качеств (в том числе навыков и умений) ребенка. Перечисляются средства и методы развития двигательных способностей дошкольников. Описывается алгоритм формирования двигательных навыков по возрастным уровням. Представлены примеры количественных и качественных показателей физической подготовленности ребенка.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества, двигательные умения и навыки.

Современное нормативно-правовое определение термина «физическая подготовка» – это «процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик» [2].

Итак, процесс связан с развитием врожденных **физических качеств** [4]:

- **выносливость** – возможность противостоять утомлению;
- **сила** – возможность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- **быстрота** – возможность выполнять двигательные действия в минимальный (для данных условий) промежуток времени;
- **гибкость** – возможность выполнять движения с большой амплитудой;
- **ловкость** – возможность рационально осваивать двигательные действия для решения двигательных задач.

К сожалению, в современном ФГОС дошкольного образования из перечисленных качеств указывается только «гибкость» и неправильно формулируются некоторые термины, определяющие двигательные способности [3].

Физические качества являются основой **кондиционных и координационных способностей** человека. Средства и методы развития наиболее важных двигательных способностей ребенка дошкольного возраста представлены в *таблицах 1, 2.*

Таблица 1

Кондиционные способности
(скоростные, скоростно-силовые, гибкость, выносливость)

Двигательные способности	Средства развития	Методы развития
<i>На основе физического качества «выносливость»</i>		
Общая выносливость	Ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, подвижная игра	Метод непрерывного упражнения (не менее 5–6 минут), игровой метод
<i>На основе физического качества «сила»</i>		
Динамическая сила	Упражнения, отягощенные весом собственного тела (общеразвивающие упражнения)	Метод неопределенных усилий с нормированным количеством повторений
Скоростно-силовые способности	Прыжки, метание	Метод стандартно-интервального упражнения, игровой и соревновательный методы
Силовая ловкость в ациклической работе	Подвижная игра	Игровой метод
Силовая ловкость в циклической работе	Основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание	Метод переменного упражнения
<i>На основе физического качества «быстрота»</i>		
Быстрота простой реакции	Выполнение двигательного действия по сигналу	Метод стандартного упражнения
Быстрота сложной реакции	Подвижная игра	Игровой и соревновательный методы
Скорость одиночного движения	Повторное выполнение двигательных действий	Метод стандартного упражнения, соревновательный метод
Темп	Выполнение физических упражнений с повышенной частотой	Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы
Быстрота выполнения целостных двигательных действий	Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, ползание)	

Двигательные способности	Средства развития	Методы развития
<i>На основе физического качества «гибкость»</i>		
Активная гибкость	Общеразвивающие упражнения	Метод строго регламентированного упражнения
Статическая гибкость	Изометрические (статические) упражнения на растяжку	
Специальная гибкость	Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, ползание)	

Таблица 2

Координационные способности

(совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях)

Двигательные способности	Средства развития	Методы развития
<i>На основе физического качества «ловкость»</i>		
Способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений	Новые физические упражнения: общеразвивающие, основные виды движений, подвижная игра	Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы
Способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие	Упражнения повышенной координационной сложности	
Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности	Упражнения, содержащие элементы новизны	

Результатом физической подготовки является **физическая подготовленность**. Оценить уровень развития двигательных способностей можно с помощью контрольных упражнений (тестов). В настоящее время нормативной основой, устанавливающей государственные требования к уровню физической подготовленности населения, является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») [1].

Примеры контрольных упражнений (тестов)

(в соответствии с ВФСК «ГТО» – 1-я ступень, возрастная группа от 6 до 8 лет)

Двигательные способности	Пример контрольного упражнения (теста)
<i>На основе физического качества «выносливость»</i>	
Общая выносливость	Смешанное передвижение на 1000 м (с)
<i>На основе физического качества «сила»</i>	
Динамическая сила	Поднимание туловища (из положения лежа на спине за 1 минуту)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, см)
<i>На основе физического качества «быстрота»</i>	
Скоростные способности	Бег на 30 м (с)
<i>На основе физического качества «гибкость»</i>	
Активная гибкость	Наклон вперед (из положения стоя на гимнастической скамейке; от уровня скамьи, см)
<i>На основе физического качества «ловкость»</i>	
Координационные способности	Челночный бег (3–10 м)

Указанные в таблице 3 тесты традиционны. Однако при всем уважении к разработчикам ВФСК «ГТО», использовать конкретные нормативы выполнения этих тестов некорректно, так как они одинаковы как для детей шести, так и восьми лет.

Формой проявления двигательных способностей являются две степени владения двигательным действием: **двигательные умения** и **навыки** (табл. 4).

Таблица 4

Характеристика степени владения двигательным действием

Двигательное умение	Двигательный навык
Сознательное управление движением	Автоматизированное управление движением (минимальный контроль со стороны сознания)
Неустойчивость к действию сбивающих факторов	Высокая прочность
Нестабильность итогов	Надежность исполнения

У детей (согласно термину «физическая подготовка») необходимо формировать двигательные навыки, связанные «с учетом вида их деятельности». В дошкольном образовании используется термин «основные виды движений», т.е. жизненно важ-

ные навыки перемещения всего тела в пространстве (ходьба, бег, лазанье и ползание, прыжки) или перемещение необходимых предметов в пространстве (катание, бросание и ловля, метание).

Остальные двигательные действия, например связанные с первичным обучением игре в футбол, могут осваиваться ребенком только до уровня двигательного умения (расширение его двигательного опыта, развитие координационных способностей).

Алгоритм формирования двигательных навыков детей условно можно разделить по возрастным группам.

В младшей группе первоочередной задачей является мотивация малышек к выполнению новых физических упражнений в новом пространстве физкультурного зала с новым педагогом (инструктором по физкультуре). Опытные педагоги в осенние месяцы прикладывают немало усилий для знакомства с воспитанниками, установления положительных взаимоотношений, преодоления детского страха.

Одновременно педагог начинает формировать у дошкольников смысловое и зрительное представления о двигательных действиях, предлагает начать выполнять вместе с ним простейшие физические упражнения. У детей накапливается первичный двигательный опыт, устраняются значительные искажения в технике выполнения физического упражнения (например, вместо наклона головы вправо и влево они начинают наклонять туловище, перестают заменять наклон вперед приседанием).

В средней группе формируется ориентировочная основа двигательных действий в ходе повторного их выполнения. Также необходимо осваивать еще больший объем новых физических упражнений.

В коре головного мозга одновременно возбуждаются нервные центры, отвечающие за выполнение физических упражнений, и соседние центры, не участвующие в работе. В этом случае можно наблюдать закрепощенность или расторможенность двигательной активности ребенка.

Необходимо исправлять мелкие ошибки, четко следить за исходными положениями, чтобы сформировать у детей правильные «движения-штампы».

В старшей группе формируются двигательные умения выполнения основных видов движений. Наблюдается концентрация возбуждения, улучшение координации, устранение излишних движений.

Педагогу важно добиться целостного выполнения физических упражнений на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

В подготовительной к школе группе совершенствуются двигательные умения (от выполнения основных видов движений до выработки двигательных навыков). Важно выполнять двигательные действия в соответствии с прикладным принципом, т.е. с требованиями его практического использования.

Кроме того, выполнять физические упражнения в различных жизненных ситуациях, как специально имитируемых (например, в зале), так и в обыденных (на улице, дома).

Оценить уровень развития двигательных умений и навыков можно с помощью наблюдения [5]. Пример диагностики качественного уровня развития ходьбы ребенка представлен в таблице 5.

Диагностика развития ходьбы

Ф.И. ребенка	Качественные показатели										
	Туловище прямо	Голова прямо	Плечи расправлены	Движения ног			Движения рук		Согласованные движения рук и ног	Легкий шаг	Сохранение направления
				Отсутствие шарканья	Наличие переката	Пятки сближены, носки разведены	Энергичное размахивание	В сторону назад			

Физическая подготовка – важная составляющая энциклопедии физической культуры ребенка, так как развивает физические и интеллектуальные способности детей, позволяющие решать жизненно важные двигательные задачи.

(Продолжение следует.)

Источники

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2014.
2. Щербак А.П. Методы исследования задач физической культуры и спорта. Ярославль: ЯГПУ, 2011.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон № 329 от 4 декабря 2007 г.
4. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России № 115 от 17 октября 2013 г.
5. <http://www.gto.ru>

Encyclopedia of physical culture of the child

Physical training

A. Shcherbak

Abstract. The article is devoted to one of the ways to achieve the goals of physical culture – physical training, which results in the development of physical qualities, abilities (including skills) of the child. The means, methods of development of motor abilities of children of preschool age are listed. The algorithm of formation of motor skills of children by age levels is described. Examples of quantitative and qualitative indicators of a child's physical readiness are presented.

Keywords: physical training, physical readiness, physical qualities, motor skills.

