

## Энциклопедия физической культуры ребенка.

### Специфические принципы занятий физическими упражнениями

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. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–5.

**Аннотация.** Статья посвящена специфическим принципам занятий физическими упражнениями, когда методика их применения согласуется с закономерностями воздействия на организм ребенка. Представлены принципы непрерывности процесса занятий физическими упражнениями, постепенного наращивания развивающих воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения занятий, возрастной адекватности.

**Ключевые слова:** адаптация, адекватность, непрерывность, постепенность, принцип, цикличность, физические упражнения.

**П**ринцип (от *лат.* *principium* – начало) – руководящее положение, основное правило, установка (в рамках нашей энциклопедии).

Занятия физической культурой регламентируются рядом специфических принципов, когда методика применения физических упражнений согласуется с закономерностями их воздействия на организм человека.

#### Принцип непрерывности занятий физкультурой

Сущность раскрывается двумя положениями: последовательность и преемственность.

**Последовательность** – важнейшее условие выполнения двух основных задач занятий физкультурой: обучение движениям и воспитание физических качеств [3].

Последовательность обучения определяется дидактическими правилами:

- «от легкого к трудному» (от бега на 30 м к бегу на 100 м);
- «от простого к сложному» (от ходьбы по узкой дорожке к ходьбе по гимнастической скамейке);
- «от разучивания к закреплению и совершенствованию» (от разучивания прыжка в длину к его закреплению, например в ходе подвижной игры «Волк во рву»);
- «от знаний к умениям» (от знакомства с игрой «Футбол» до выполнения упражнений с элементами этой игры);
- «от умения к навыкам» (формирование в течение дошкольного возраста навыков основных видов движений для решения жизненных задач: перемещения собственного тела и предметов в пространстве).

Воспитание силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости требует строгой последовательности в предъявлении повышенных требований к функциональным возможностям ребенка [2].

Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных изменений в организме. Для этого последовательно используются физические упражнения с повышенными нагрузками (по сравнению с теми, к которым привык ребенок).

**Преемственность** связана со следовыми эффектами занятий физическими упражнениями [4]. Главное – устранить большие перерывы между занятиями. При соблюдении требования – проведение трех занятий в неделю – эффект от занятия наслаивается на эффект предыдущих. В итоге это приводит к кумуляции (накоплению) эффектов и наиболее успешному физическому развитию дошкольника.

Таким образом, специфическим для занятий физическими упражнениями становится построение четкой последовательности и преемственности воздействий с учетом «следовых» явлений. Определены методические пути реализации принципа:

- рациональная повторяемость двигательных заданий;
- рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- повторяемость и вариативность двигательных заданий и нагрузок.

## Принцип постепенного наращивания развивающих воздействий

Обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у детей двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок (объема и интенсивности).

В основе механизма развития физических качеств лежат приспособительные (адаптационные) функциональные перестройки в организме в ответ на физические нагрузки, превышающие по величине те, к которым дошкольник привык.

Важно выбрать оптимальную нагрузку, понимая под этим ту минимальную величину интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме ребенка. Более интенсивное воздействие ведет либо к перенапряжению, либо к срыву нормальной деятельности организма. Образно эти процессы можно сравнить с наливанием кипятка (нагрузки) в стакан из тонкого стекла (организм ребенка). Если налить кипятка полный стакан, он просто лопнет. Если вливать

кипяток понемногу, постепенно прогревая стакан, то можно налить полный стакан воды (физических возможностей) и он не лопнет.

Если продолжить сравнение, то необходимо помнить: размеры и толщина стенок стаканов (возможностей взрослого человека и ребенка) различаются. Существуют немалые различия между нагрузкой, к которой может адаптироваться ребенок и взрослый человек.

В международном спортивном праве запрещено применять повышенные (соответствующие взрослым спортсменам) нагрузки к детям.

Принцип постепенного наращивания развивающих воздействий предусматривает планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличение объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

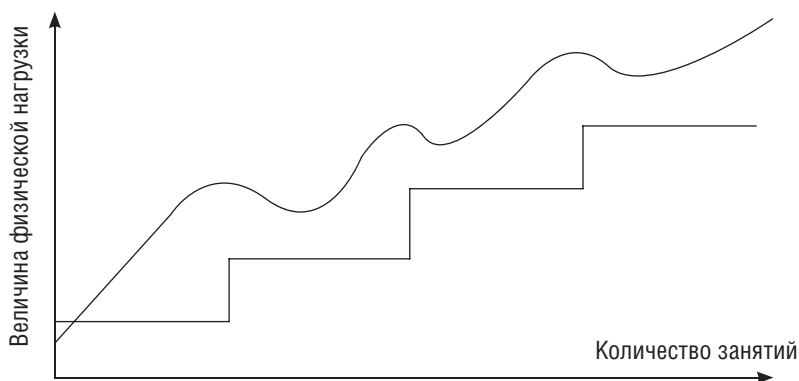
## Принцип нагрузок

Определяет типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов занятий физическими упражнениями.

- Применение суммарной нагрузки не должно вызывать негативных отклонений в здоровье. Это положение предусматривает систематический контроль над кумулятивным (накапливающимся со временем) эффектом нагрузок.
- По мере адаптации к нагрузке (переход приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния) необходимо увеличивать параметры суммарной нагрузки по объему времени, дистанции, количеству повторов и интенсивности (ЧСС – частота сердечных сокращений, моторная плотность занятия).
- На отдельных этапах занятий предполагается временное снижение, стабилизация или увеличение суммарных нагрузок.

Вышесказанное объясняет использования двух форм динамики суммарной нагрузки:

- *ступенчато-восходящая* (запланированная): прописывается объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста детей (на графике это – четыре ступени дошкольного возраста: младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы);



Формы динамики суммарной нагрузки при занятиях физической культурой

- волнообразно-восходящая (реальная): учитывается снижение нагрузки (пропуски по болезни, каникулярное время, замена занятий и т.п.) и увеличение нагрузки (подготовка к физкультурным занятиям, проведение диагностических мероприятий и т.п.).

## Принцип циклического построения занятий

Различают три вида циклов.

**Микроциклы** (недельные) – повторяются одни и те же физические упражнения в течение трех занятий.

**Мезоциклы** (месячные) – включают четыре микроцикла, в которых меняются физические упражнения, порядок их чередования и соотношения. Ежемесячно наблюдается выполнение основных видов движений:

- первая неделя – ходьба (бег) по уменьшенной площади опоры;
- вторая – прыжки;
- третья – метание (катание, ловля);
- четвертая неделя – лазанье (ползание).

**Макроциклы** (годичные) – занятия физкультурой на протяжении всего дошкольного возраста по группам: младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе. Содержание занятий не меняется, увеличивается продолжительность, количество повторений, варианты выполнения одного и того же упражнения.

### Упражнения с обручем



3–4 года



5–6 лет



4–5 лет



6–8 лет

Этот принцип нацеливает инструкторов строить занятия в рамках завершенных циклов (с учетом накопления эффекта), общего хода физического воспитания и поступательного физического развития детей.

## Принцип возрастной адекватности

Обязывает учитывать как особенности взаимосвязи развития головного мозга ребенка и его двигательных возможностей в период дошкольного детства, так и особенности возраста: четвертый, пятый, шестой, седьмой, восьмой год жизни [2].

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса занятий физическими упражнениями. Они составляют не сумму, а единство методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс занятий физической культурой и сделать почти бесплодным большой труд педагога и его воспитанников.

## Источники

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2014.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Взаимосвязь развития способностей // Дошкольное воспитание. 2018. № 9.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 2.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические упражнения // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.

## Encyclopedia of physical culture of the child. The specific principles of exercise

A. Shcherbak

**Abstract.** The article is devoted to specific principles of physical exercises, when the method of their use is consistent with the laws of exposure to the child's body. The principles are presented: the continuity of the exercise process, the gradual buildup of developmental influences, the adapted balancing of load dynamics, the cyclical construction of occupations, the age adequacy.

**Keywords:** adaptation, adequacy, continuity, graduality, principle, cyclical, physical exercise.

