

У 511.147

п-325

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ПИМОНОВА Елена Анатольевна

УДК 796.011.3 + 79.053.2

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
5—7 ЛЕТ**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва
1990

Л. Пимонина

4511.147
17-325

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель

доктор педагогических наук, профессор
Бондаревский Е. Я.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор **Филин В. П.**,
кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник **Мейксон Г. Б.**

Ведущая организация — Московский областной педагогический институт им. Н. К. Крупской.

Защита состоится « *6* » *июня* 1990 г.
в *12* час. на заседании специализированного совета
К 046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института
физической культуры, Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан « *4* » *мая* 1990 г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник

БИБЛИОТЕКА
Львовского ГОС,
института физической культуры

А. Д. Комарова

2481/1

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Переход детей из дошкольного звена к обучению в школе предъявляет серьезные требования организму ребенка, связанные, прежде всего, с ограничением его двигательной активности (ДА). В связи с этим попытки увеличения ДА уже в рамках Программы воспитания в детском саду и подготовка моторики дошкольника к обучению в школе - важная педагогическая задача.

Именно поэтому вопросы, связанные с совершенствованием дошкольного физического воспитания, привлекают самое пристальное внимание педагогов, врачей, психологов /З.И.Осокина, 1978; Г.П.Юрко, 1980; Е.Н.Вавилова, 1981; М.А.Антропова, М.М.Кольцова, 1983; Н.А.Аршавский, 1985 и др./. Однако структура, содержание и методика проведения занятий, традиционно сложившаяся в системе дошкольного физического воспитания, направлена, главным образом, на освоение конкретного объема двигательных действий и практически не уделяет внимания воспитанию физических качеств. И как следствие этого, не способствует должному повышению физической подготовленности детей /А.Г.Аракелян, 1978; Д.В.Демьяненко, 1986; В.А.Гуляйкин, 1986 и др./. Необходимо отметить, что с целью повышения уровня двигательных качеств дошкольников в последние годы предприняты попытки с учетом сенситивных периодов, акцентированного воздействия на определенное физическое качество /Е.Н.Вавилова, 1971; В.Г.Фролов, 1980/. Однако до настоящего времени не решен вопрос об оптимальном соотношении времени в занятиях на воспитание двигательных качеств и навыков в дошкольном звене, что с успехом определено в детском спорте /А.М.Бурина,

1973/, а также в начальной школе /С.В.Журавлева, 1971;
А.Д.Дубогай, 1978/.

Изложенное указывает на необходимость научного обоснования оптимального соотношения между временем, отводимым на обучение и развитие двигательных качеств в детском саду, и как следствие этого, на корректирование существующей методики проведения физкультурных занятий.

Цель исследования - совершенствование программно-нормативных и методических основ физического воспитания детей дошкольного возраста.

Рабочая гипотеза исследования заключалась в том, что выбор и включение в занятие с дошкольниками базовых элементов, имеющих тренирующее воздействие, совершенствование методики проведения и содержания занятий, а также разработка нормативных требований по физической подготовленности - расширят возможность освоения разнообразных движений, позволив уже в условиях дошкольного звена повысить уровень физической подготовленности детей до требований школьной программы по физической культуре.

Научная новизна. В работе обосновано содержание и методика занятий, построенных на преимущественном развитии двигательных качеств, по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет, посещающих детские сады. Получены новые данные об уровне и динамике физического развития и физической подготовленности дошкольников и младших школьников.

- Выявлены особенности реакции сердечно-сосудистой системы на физкультурные занятия различной направленности с преимущественным воспитанием двигательных качеств.

- Определена оптимальная дозировка физических упражнений в занятиях, направленных на развитие физических качеств. Изучена возможность и эффективность применения специальных упражнений, используемых в комплексах по акцентированному воспитанию физических качеств.

Практическая значимость работы состоит в:

- установлении факта снижения моторики детей дошкольного возраста за последние 20 лет;
- разработке методики занятий тренирующей направленности для детей 5-7 лет;
- определении оптимального соотношения времени, отводимого на воспитание двигательных навыков и качеств.

На защиту выносятся:

- факт стабилизации за последние 7-10 лет показателей (а по некоторым качествам даже ухудшение - прыжок в длину с места) физической подготовленности детей дошкольного возраста;
- рекомендации к построению процесса физического воспитания в дошкольных учреждениях, с учетом максимального использования тренирующего воздействия физических упражнений;
- данные о процентном соотношении средств физического воспитания, планируемые на обучение движениям и воспитание двигательных качеств, обеспечивающих эффективное развитие моторики детей дошкольного возраста.

Структура и объем работы. Материал диссертации изложен на 171 странице машинописного текста и состоит из введения, пяти глав, выводов, списка литературы и приложения. В тексте диссертации приведено 15 рисунков и 16 таблиц. Список литературы включает 183 названия, из них 16 - на иностранных языках.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Определить уровень физического развития и физической подготовленности детей 4-7 лет, посещающих детские сады.
2. Проанализировать нормативный и дидактический материал программы по физической культуре в детском саду.
3. Усовершенствовать содержание и методику проведения занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет.

Решение этих задач требовало получения ответа и на ряд вопросов, имеющих самостоятельное значение:

- а) определить возможность и эффективность проведения занятий с преимущественной направленностью на воспитание физических качеств;
- б) выявить рациональное соотношение времени, отводимого на этот вид деятельности, в занятиях по физической культуре;
- в) уточнить содержание и структуру каждого элемента занятия;
- г) определить возможность и эффективность использования метода круговой тренировки в занятиях с детьми дошкольного возраста.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовался комплекс педагогических, медико-биологических и математических методов.

1. Анализ научной и научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое тестирование с помощью тестов, прошедших проверку на адекватность.
4. Регистрация ЧСС и физической работоспособности.

5. Антропометрические измерения.
6. Педагогический эксперимент.
7. Общепринятые методы математической статистики.

Организация исследования. Все эксперименты проведены в пять этапов в период 1984-1988 гг. на базе детских садов № 586, 2002, школ № 24, 996 г.Москвы. На первом этапе выполнен анализ научно-методической литературы. На втором - определен уровень физической подготовленности и физического развития дошкольников 4-7 лет, проведено анкетирование. Третий этап преследовал цель - выявить набор различных двигательных умений, обеспечивающих эффективное развитие физических качеств детей, а также наиболее рациональный способ организации с ними физкультурных занятий. В течение четвертого и пятого этапов исследования проведен педагогический эксперимент. Место проведения работ, сроки, задачи конкретного этапа и краткое изложение полученных результатов, а также опубликованные работы по каждому этапу даны в табл. I.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для получения полного представления о различных аспектах физического воспитания детей 5-7 лет, организуемого в дошкольных учреждениях и начальной школе, был проведен анкетный опрос специалистов (воспитателей детских садов и учителей физического воспитания). Всего опрошено 157 человек на общегородских семинарах г.Москвы. Результаты анкетного опроса позволили установить:

- дошкольники и дети, поступившие в первый класс, имеют низкий уровень физической подготовленности;
- наличие несоответствия Программных требований современ-

Таблица I

Общая схема организации и основные результаты экспериментов

Этап работ и сроки их выполнения	Задача исследования	Место проведения	Полученные результаты	Публикации
I	2	3	4	5
I этап октябрь 1984 - май 1985 гг.	Изучение теории вопроса по данным литературных источников. Анализ содержания Программы по физической культуре в детском саду		Выявлен уровень разработанности различных аспектов проблемы. Проанализировано содержание программы по физическому воспитанию в детских садах за 20 лет	/ 1,2/
II этап май 1985 - май 1986 гг.	Педагогические наблюдения. Оценка физической подготовленности и физической работоспособности. Анкетирование воспитателей и учителей физической культуры	д/с № 5 г. Москвы, д/с № 52 г. Еревана, семинар учителей г. Москвы	Данные, характеризующие физическую подготовленность и физическую работоспособность детей 4-6 лет. Известно мнение специалистов об уровне физической подготовленности дошкольников и учащихся I классов	/ 3,6 /
III этап май 1986 - август 1986 гг.	Подбор наиболее доступных для детей 4-6 лет двигательных действий, направленных на развитие	д/с № 1617, 1733 г. Москвы	Определен набор двигательных заданий, обеспечивающий развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.	/ 4 /

I	2	3	4	5
	<p>физических качеств. Определение наиболее рационального способа организации занятий с тренирующей направленностью</p>		<p>Выявлено преимущество точного и фронтального способа организации занятий для акцентированного развития физических качеств</p>	
<p>IV-У этап сентябрь 1986 - май 1988 гг.</p>	<p>Разработка дидактического и нормативного содержания Программы тренирующей направленности. Выявление влияния экспериментальной программы по физической культуре на уровень физического развития и физической подготовленности</p>	<p>д/с № 2002 г. Москвы, д/с № г. Зергани</p>	<p>Определены базовые элементы, а также процентное соотношение обучающих и тренирующих средств в программе. Получены данные физического развития, физической подготовленности, работоспособности, моторной плотности занятий тренирующей направленности, проводимых с детьми 4-6 лет</p>	<p>/ 5,7 /</p>

ному уровню, предъявляемому к физической подготовленности;

- целесообразность перераспределения объема времени при проведении физкультурных занятий с развития навыков на воспитание физических качеств.

Результаты анкетного опроса, дополненные анализом научно-методической литературы и результатами тестирования физического развития и физической подготовленности детей 4-7 лет, позволили выявить:

- поступательное увеличение (по годам) не только общих характеристик, но также и возрастное изменение функциональных возможностей;

- гетерохронное улучшение результатов (с возрастом) в тестах, характеризующих различные стороны моторики детей 4-7 лет;

- снижение уровня физической подготовленности, особенно у детей старшего дошкольного возраста (рис. I), что, вероятно, объясняется уменьшением двигательной активности детей как в условиях детского сада, так и дома;

- занятия в рамках программно-регламентирующего документа не способствуют увеличению двигательной активности, так как в этом случае уделяется до 87% времени занятия на овладение двигательными навыками;

- использование в основной части занятия более 50% движений, включенных в Программу физического воспитания в детском саду, не является жизненно необходимым и не способствует эффективному воспитанию физических качеств.

Изложенные факты явились основанием для экспериментального поиска с целью разработки программы физического воспитания дошкольников, обеспечивающей более эффективный рост фи-

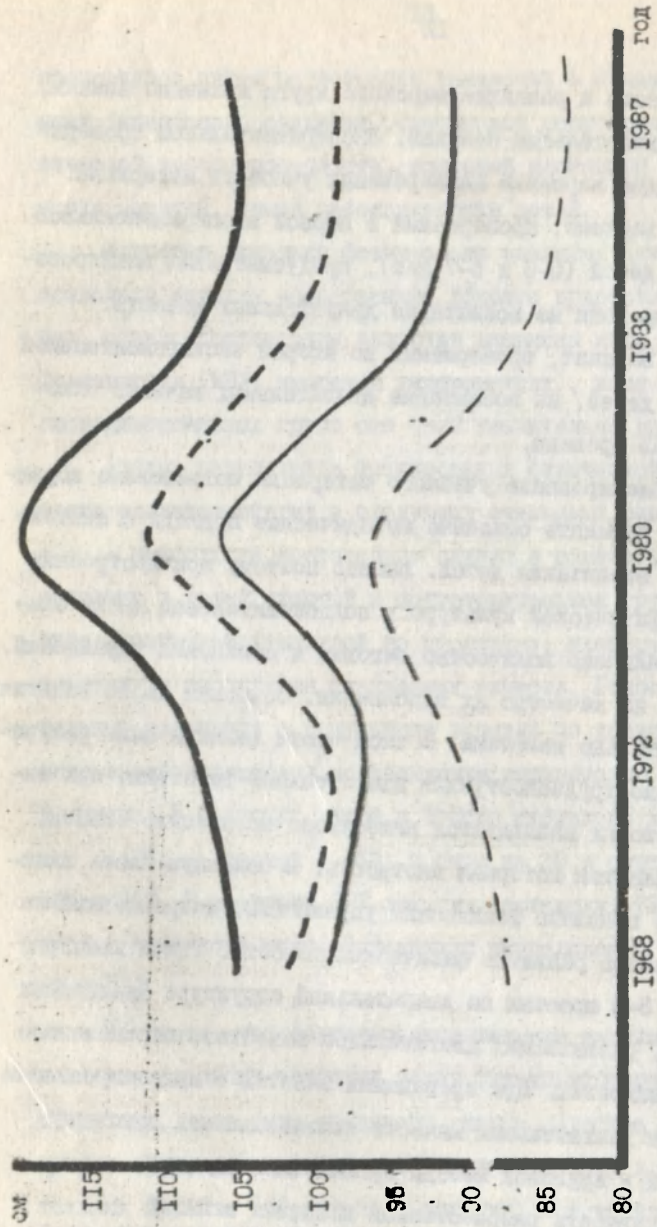


Рис. 1 Динамика физической подготовленности детей 6-7 лет (прыжок в длину с места) по данным (Беллучи П.Л., 1968; Пензулаева Л.И., 1972; Кенеман А.В., Кистяковская М.Д., Осокина Т.И., 1983; Минзрав СССР, 1983).

зических качеств и развитие широкого круга жизненно важных, прикладных двигательных навыков. Экспериментальной проверке подверглось два варианта планирования учебного материала.

Первый вариант, проверяемый в первой экспериментальной группе "13" детей (5-6 и 6-7 лет), предусматривал планирование 50-55% времени на воспитание двигательных качеств.

Второй вариант, проверяемый во второй экспериментальной группе "23" детей, на воспитание двигательных качеств отводил до 70-75% времени.

Такое планирование учебного материала потребовало коренным образом изменить основные методические подходы к системе физического воспитания детей. Именно поэтому при построении занятий по физической культуре в подготовительной части значительно увеличено количество беговых и прыжковых упражнений, без акцента на качество их выполнения. Основная часть занятия также значительно изменена. В этой части занятия нами разучивались только труднодоступные двигательные действия, при выполнении которых наблюдается наибольшее количество ошибок, а также снижается моторная плотность. В основную часть включался также комплекс физических упражнений, направленный на акцентированное развитие физических качеств. Такой комплекс состоял из 3-5 простых по двигательной структуре физических упражнений, развивающих двигательное качество, определенное основным движением. При проведении занятий с акцентированным воспитанием двигательных качеств использовались поточный, фронтальный и круговой методы организации занятий.

Эффективность разработанной методики занятий

Оценка качества реализации экспериментальной программы

проводилась путем регистрации изменений в показателях динамики физического развития, физической подготовленности, физической работоспособности, моторной плотности и интенсивности занятий, учета заболеваемости детей.

Изучение динамики физического развития детей 5-7 лет позволило выявить естественные годовые приросты во всех группах, однако достоверные различия выявлены лишь в показателях физиометрии (ЖЕЛ, кистевой динамометрии), хотя у детей I и 2 экспериментальных групп они были значительно выше.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности свидетельствует о следующих очевидных фактах:

- наибольшие достоверные сдвиги в показателях моторики выявлены у детей старшей и подготовительной групп при занятиях физической культурой по программе, планирующей 50-55% времени на воспитание физических качеств. Наибольшие положительные изменения в результате занятий по предлагаемой методике зарегистрированы по следующим показателям (рис. 2, 3). В группах 5-6-летних детей в броске набивного мяча у мальчиков - 42%; у девочек - 46%; в беге на 30 м соответственно: 24% и 36%. В возрасте 6-7 лет они составили: 73% и 64% в броске набивного мяча. Показатели выносливости возросли на 27-60%.

Учитывая, что обучение двигательным умениям и навыкам является одной из основных задач физкультурного занятия в детском саду, нами была проведена оценка качества выполнения прыжка в длину с места, на обучение которому в экспериментальных группах отводилось 4 занятия, а в контрольных - 16. Результаты экспертных оценок не позволяют говорить о разли-

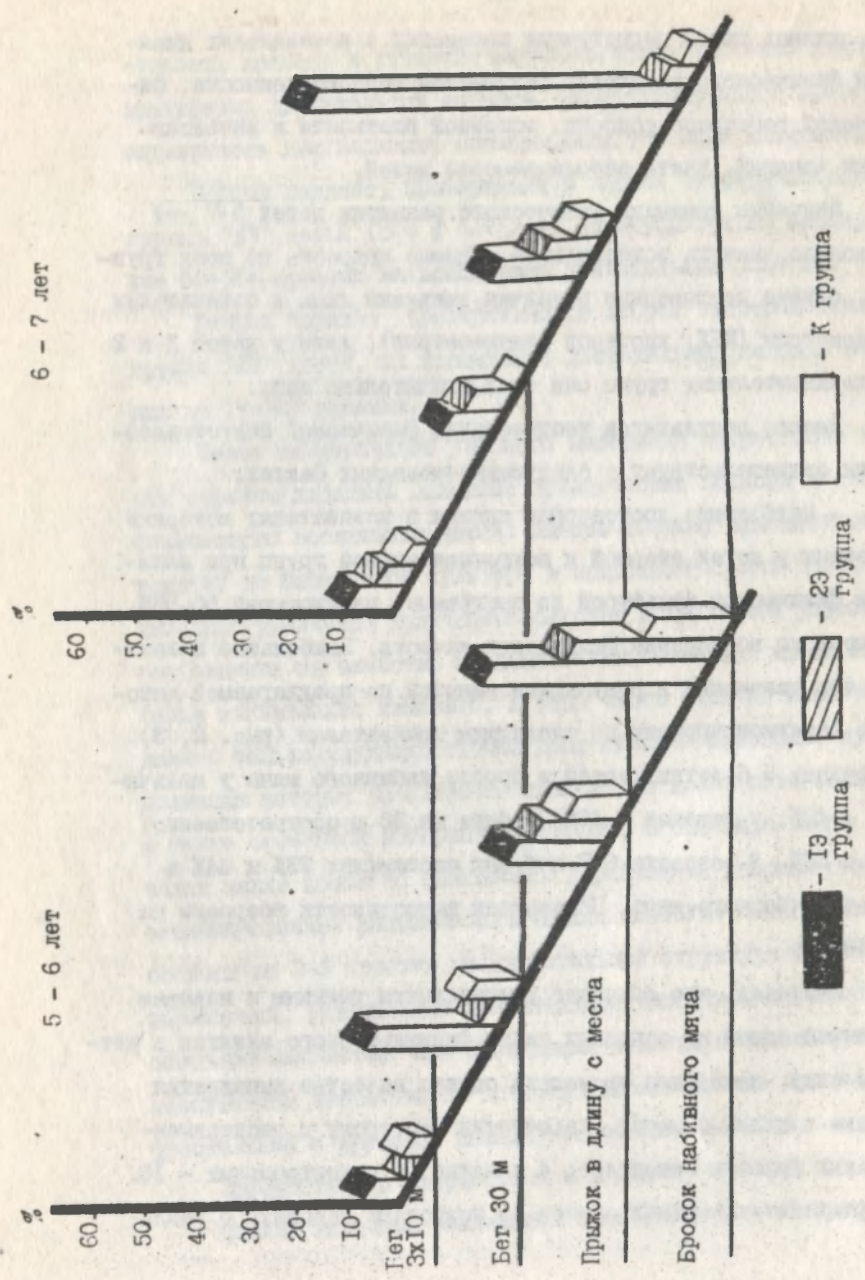


Рис. 2. Прирост показателей физической подготовленности мальчиков 5-7 лет (%)

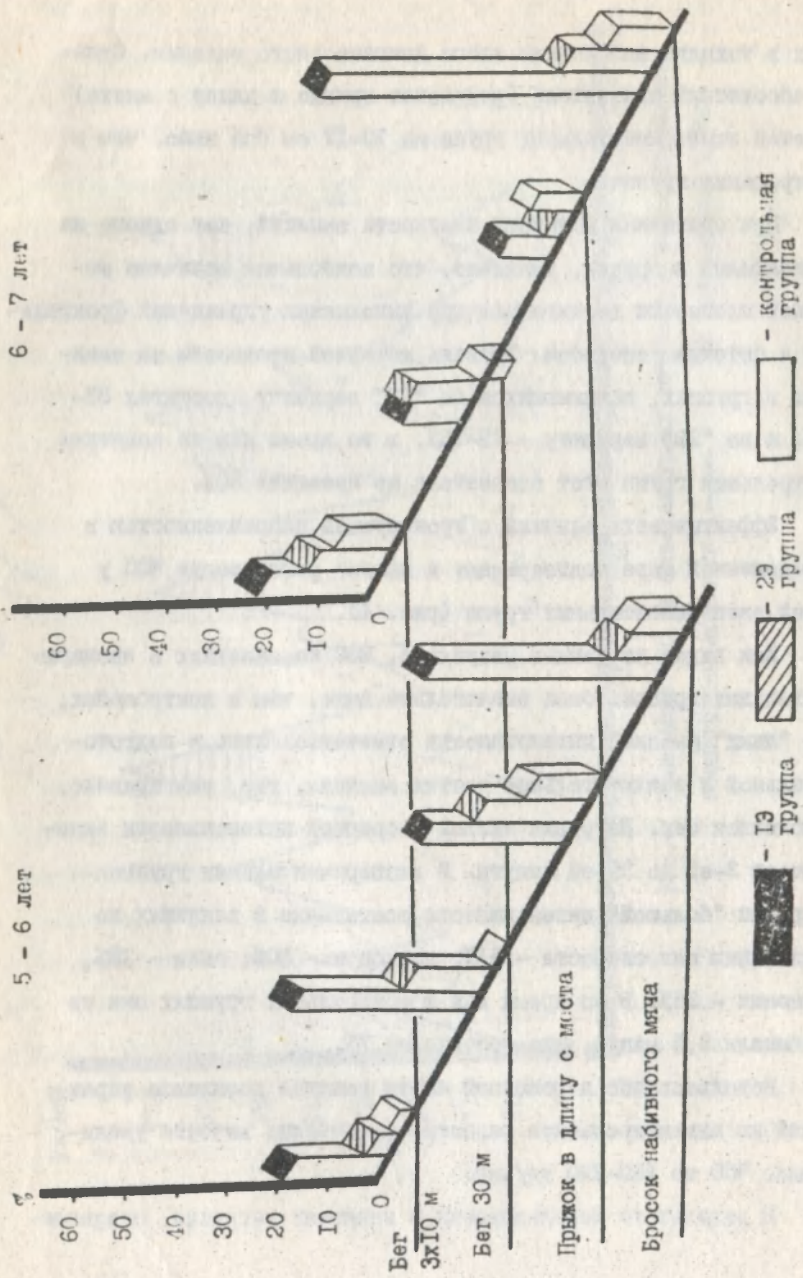


Рис. 3 Прирост показателей физической подготовленности девочек 5-7 лет (%)

чиях в технике выполнения этого двигательного задания. Однако абсолютный показатель (результат прыжка в длину с места) у детей экспериментальных групп на 10-17 см был выше, чем в контрольных группах.

При сравнении моторной плотности запятий, как одного из показателей нагрузки, выявлено, что наибольшая величина моторной плотности достигалась при выполнении упражнений фронтальным и поточным способом. Уровень моторной плотности на занятиях в группах, занимающихся по "1Э" варианту, достигал 83-85%, а по "2Э" варианту - 73-75%, в то время как на занятиях контрольных групп этот показатель не превышал 60%.

Эффективность занятий с тренирующей направленностью в определенной мере подтверждают и данные регистрации ЧСС у детей экспериментальных групп (рис. 4).

Как видно из данных рисунка 4, ЧСС на занятиях в экспериментальных группах была значительно выше, чем в контрольных, где "пики" высокой интенсивности отмечаются лишь в подготовительной и заключительной частях занятия, где, как правило, выполняется бег. Нагрузки низкой и средней интенсивности занимают от 3-ей до 30-ой минуты. В экспериментальных группах нагрузки "большой" интенсивности составляли в занятиях по воспитанию выносливости - 51%, ловкости - 30%, силы - 28%, гибкости - 26%. В то время как в контрольных группах они не превышали 2,5 минут, что составляет 7%.

Использование в основной части занятия комплекса упражнений на акцентированное развитие физических качеств увеличивало ЧСС до 180-220 уд/мин.

В результате использования в занятиях нагрузки, образующейся

2487/7

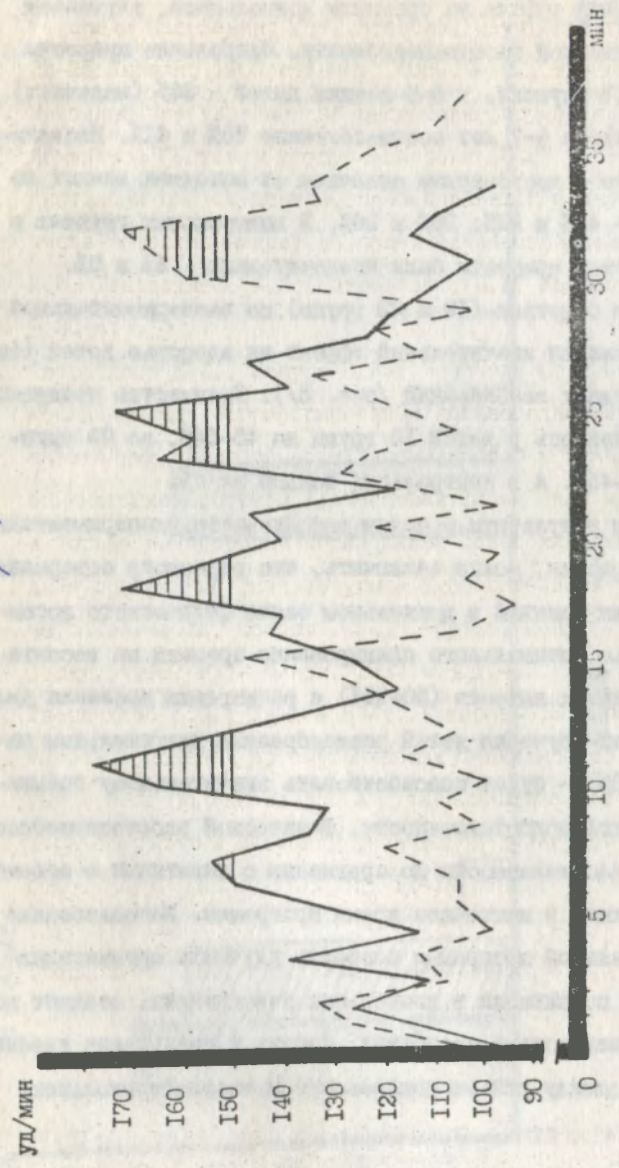


Рис.4 Изменение ЧСС на физкультурных занятиях с акцентированным воспитанием ловкости — в контрольной группе

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

щей тренирующий эффект на организм дошкольника, улучшился уровень физической работоспособности. Наибольшие приросты выявлены в IЭ группах, у 5-6-летних детей - 88% (мальчики), 70% (девочки); в 6-7 лет соответственно 70% и 41%. Несколько меньше, но с достоверным отличием от исходных данных во 2Э группах - 42% и 23%; 28% и 26%. В контрольных группах в обоих возрастах приросты были незначительны - 6% и 8%.

Занятия с детьми (IЭ и 2Э групп) по экспериментальной программе оказали значительный эффект на здоровье детей (снижение простудных заболеваний /рис. 5/). Количество пропущенных дней снизилось у детей IЭ групп на 45-54%, во 2Э группах - на 14-45%. А в контрольных только на 6%.

Обобщая результаты в целом выполненного экспериментального исследования, можно заключить, что пересмотр содержания и направления занятий в дошкольном звене физического воспитания с целью оптимального планирования времени на воспитание двигательных качеств (50-55%) и расширения арсенала движений за счет обучения детей разнообразным двигательным навыкам (45-50%) - будет способствовать значительному повышению физической подготовленности, физической работоспособности и снижению заболеваемости по сравнению с занятиями в объеме функционирующей в настоящее время программы. Использование экспериментальной программы позволит улучшить организацию физического воспитания в дошкольных учреждениях, создаст должную преемственность в средствах, формах и содержании учебного процесса между детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

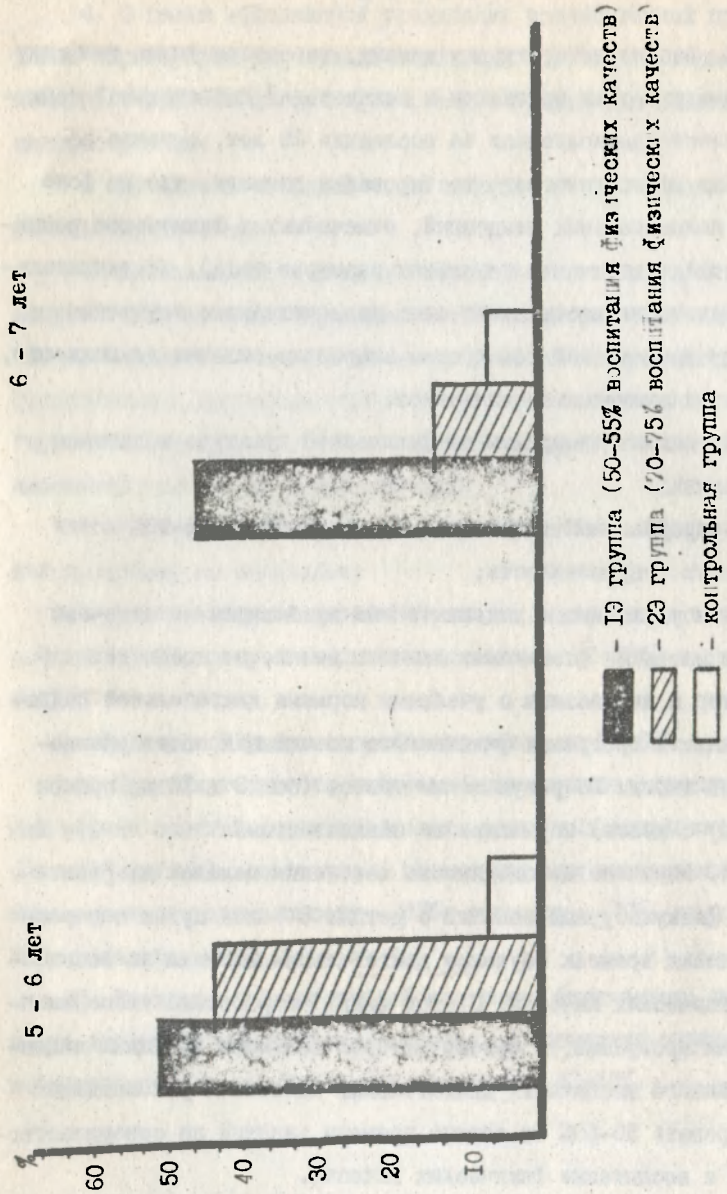


Рис. 5 Динамика снижения заболеваемости детей 5-7 лет

В В О Д Ы

1. Анализ литературных данных, характеризующих динамику соматометрических признаков и показателей двигательной подготовленности дошкольников за последние 20 лет, а также результаты педагогического тестирования выявили, что на фоне общих положительных тенденций, отмечаемых в физическом развитии детей (увеличение тотальных размеров тела), их двигательная подготовленность имеет лишь незначительные улучшения, а по ряду показателей (быстрота, скоростно-силовые возможности, гибкость) значительно снижается.

2. Анализ программы по физической культуре в детском саду выявил:

- программный дидактический материал на 85-90% носит обучающую направленность;
- нормативные и дидактические требования не отвечают уровню развития физических качеств детей, не носят должный характер и не связаны с учебными нормами двигательной подготовленности программы физического воспитания общеобразовательной школы. По результатам тестов (бег 3 x 10 м, прыжок в длину с места) нормативы не эквивалентны.

3. Выявлена необходимость изменения целевой направленности физкультурных занятий с детьми 5-7 лет путем перераспределения времени обучения двигательным навыкам на воспитание физических качеств. С этой целью разработана экспериментальная программа, в основу которой положены принципы акцентированного воспитания двигательных качеств и рекомендации планировать 50-55% от общего времени занятий на совершенствование и воспитание физических качеств.

4. С целью эффективной реализации разработанной программы апробирован ряд методических приемов, использование которых в системе физкультурных занятий является наиболее целесообразным:

- обучение в основной части занятия только одному двигательному действию;

- использование в каждом занятии комплексов упражнений, направленных на акцентированное воспитание физических качеств. Выполнение таких комплексов необходимо проводить фронтальным и групповым способом, а также использовать метод "круговой тренировки". Это обеспечит поддержание моторной плотности занятия на уровне 80-85%.

5. Выявлена эффективность разработанной экспериментальной программы на повышение:

- уровня моторики детей 5-7 лет по показателям выносливости 63-149%, скоростно-силовых качеств - 26-73%, ловкости - 8-21%;

- физической работоспособности детей на 70-88%.

6. Продолжительность нагрузки, обеспечившая тренирующий эффект занятий (средняя частота сердечных сокращений выше 150 уд/мин), составила в педагогическом эксперименте: при воспитании выносливости - 51%, ловкости - 30%, силы - 27%, гибкости - 26%.

7. Внедрение разработанной программы физического воспитания для детей дошкольного возраста обеспечивает снижение заболеваемости детей 5-7 лет в среднем на 43-55%.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. Эквивалентность нормативных требований по физической подготовленности в комплексе ГТО и программах различных типов учебных заведений//Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конференции "Организационные и методические аспекты совершенствования работы по комплексу ГТО" /Краснодар, 17-21 октября 1983 г./.- М., 1983. - С. 6-7. В соавторстве: Елифанов С.П., Кочарян А.Е. и др.

2. Эквивалентность норм физической подготовленности Программы физического воспитания в детском саду//Тез. докл. Всесоюз. научной конференции "Проблемы организации и пропаганды массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий". Ч. II. - Таллин, 1985. - С. 39.

3. Оценка физического развития и физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста// Тез. Всесоюз. науч.-практ. конференции "научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения" /Таллин, 22-25 апреля 1986 г./.- М., 1986. - С. 173.

4. О путях снижения заболеваемости в дошкольных учреждениях//Тез. докл. Всесоюз. научной конференции "Медико-социально-экономические проблемы массовой физической культуры" /Ужгород, 12-14 сентября 1988 г./ Ч. I. -М., 1988. - С. 94.

5. О некоторых подходах к физическому воспитанию старших дошкольников по формированию школьной зрелости в условиях детского сада//Тез. докл. X Республиканской науч.-практ. конференции "Пути оптимизации физического воспитания и спортивной тренировки в республике" /Ташкент, 12-13 декабря 1988 г./ Ч. I. -Ташкент, 1988. - С. 22-23. В соавторстве: Воро-

паев А.М., Хазиахметова М.С.

6. Использование круговой тренировки в занятиях с детьми дошкольного возраста // Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников: Сборник научных трудов: - М., 1988. - С. 83-91.

7. Проблема "школьно-незрелых" детей и пути ее решения средствами физической культуры // Организация и методы спортивной тренировки: Тез. региональной науч.-практ. конференции. - Томск, 1989. - С. 95-97. В соавторстве : Воропаев А.М., Назиров С.Т.

8. Методика занятий тренирующей направленности с детьми дошкольного возраста // Теория и практика физ. культуры: - М., 1989. - № 5. - С. 30-33. В соавторстве : Воропаев А.М.

9. Методические рекомендации по физической культуре и тренирующей направленности для детей 5 - 7 лет. - Курск, 1989. - С. 30. В соавторстве: Демьяненко Ю.В., Воропаев А.М. и др.