

Высшее профессиональное образование

Э. Я. Степаненкова

ТЕОРИЯ
И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ
И РАЗВИТИЯ
РЕБЕНКА

2-е издание

Учебное пособие



Педагогические
специальности


ACADEMIA

ВЫСШЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Э.Я.СТЕПАНЕНКОВА

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

*Рекомендовано
Учебно-методическим объединением
по специальностям педагогического образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по специальностям 030900 — Дошкольная педагогика и психология,
031100 — Педагогика и методика дошкольного образования*

2-е издание, исправленное



УДК373(075.8)
ББК74.100.5я73
С 79

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор *Т. С. Комарова*;
доктор психологических наук, член-корреспондент РАО,
профессор *Н. Н. Поддъяков*

Степаненкова Э.Я.

С 79 Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

ISBN 5-7695-2540-1

В пособии впервые освещены общетеоретические вопросы физического воспитания и раскрыты особенности физической культуры дошкольников, дана методика организации двигательной деятельности детей. В подборе гимнастических упражнений акцент сделан на их общеразвивающей направленности, представлена гимнастика для мозга, включая пальчиковую, для развития вестибулярного аппарата, перекрестная для правого и левого полушарий мозга. Дано описание подвижных игр, обосновано их воспитательное воздействие.

Для студентов высших педагогических учебных заведений.

УДК 373(075.8)
ББК74.100.5я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

© Степаненкова Э.Я., 2001

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2006

ISBN 5-7695-2540-1

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2006

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемое учебное пособие, предназначенное для студентов факультетов дошкольной педагогики и психологии педагогических вузов, содержит основные теоретические и методические разработки, направленные на осуществление правильной физической подготовки детей дошкольного возраста, формирование у них культуры движения, развитие психофизических, интеллектуальных, нравственных и эстетических качеств личности, что является главной задачей педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Содержание излагаемого в пособии курса «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» предусматривает обеспечение будущих специалистов знаниями, позволяющими определять эффективность многочисленных отечественных и зарубежных систем физического воспитания, их соответствие целям и задачам отечественной школы оздоровительной физической культуры.

Профессиональная компетентность будущих специалистов предполагает их готовность к многоплановой и творческой работе с детьми, педагогами, семьей. Они должны понимать процесс роста и развития ребенка, важность двигательного развития, знать функции человеческого тела, программное содержание двигательной и игровой подготовки, уметь диагностировать психофизическое развитие и физическую подготовленность ребенка, а также владеть новейшими методами и приемами обучения, навыками индивидуальной работы.

Данное пособие не только знакомит студентов с современными формами организации и средствами физического воспитания, но и предлагает методику формирования у ребенка навыков физической культуры, раскованности, красоты и выразительности движений, учит творчески использовать двигательный опыт, любить спорт.

Пособие состоит из трех частей. В первой («Общие вопросы теории физического воспитания ребенка») определен предмет теории физического воспитания ребенка, даны его понятия, задачи и средства воспитания для каждой возрастной группы.

Во второй части («Методика физического воспитания и развития ребенка») раскрыты особенности развития детей раннего и Дошкольного возраста, основы их обучения и воспитания, мето-

дика обучения физическим упражнениям, особенности проведения подвижных и спортивных игр; даны формы организации физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении (физкультурные занятия, утренняя гимнастика и др.); показано планирование работы по физическому воспитанию и медицинский контроль за ним.

В третьей части пособия рассмотрены должностные обязанности методиста по физической культуре ребенка, раскрыты особенности преподавания курса «Методика физического воспитания и развития ребенка» в педагогическом колледже.

В приложении указаны основные способы диагностики физической подготовленности и сенсомоторного развития ребенка.

В процессе подготовки книги к изданию были учтены положения и идеи А.В.Кенеман и Д.В.Хухлаевой — авторов учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» (М., 1985), уточнены основные понятия теории и методики физического воспитания дошкольников, использованы новейшие достижения смежных наук и обобщены результаты современных педагогических изысканий.

-Учебное пособие подготовлено Э.Я.Степаненковой, параграфы «Физкультурные занятия дошкольников» и «Утренняя гимнастика в детском саду» в главе «Формы организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях» написаны доцентом Ульяновского педагогического университета Н. В. Полтавцевой.

2.2.7. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Психофизические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психофизических качеств ребенка. Их развитие — важная задача физического воспитания. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства, которые пока еще недостаточно изучены.

В настоящее время широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости и т.д. Это тема многих исследований, потому довольно распространенной является точка зрения о взаимообусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей. Согласно такому утверждению, психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Развитие быстроты движений

Как психофизическое качество быстрота — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медленным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н.Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы

Это психофизическое качество необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

Именно поэтому общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы.

При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-сило-

вые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Е. Н.Вавилова предлагает также применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, вспрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через лент скакалок или палки. Она рекомендует при выполнении прыжков больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и затем быстрому их выпрямлению. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Воспитание выносливости

Одним из физических качеств является выносливость. Исследователи по-разному определяют ее. Так, например, В. М. Зациорский [29] под выносливостью понимает способность противостоять утомлению.

Р. Е. Мотылянская, обобщая различные мнения на этот счет, дает следующее, наиболее полное, определение: «Выносливость — это способность организма совершать продолжительную мышечную работу мощностью от 60 до 80—90% от максимальной (в зависимости от характера двигательной деятельности и физической подготовленности) благодаря преодолению трудностей, возникающих в связи со сдвигами во внутренней среде организма при напряженной мышечной работе» [30, с. 11]. Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию и воспитанию. Необходимость развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие.

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребен-

ка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.

2. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки детей к школе. В исследованиях Т. С. Яковлевой и других ученых указывается, что работоспособность можно рассматривать как один из важных показателей общей готовности ребенка к школьному обучению, развивать ее необходимо на протяжении всего дошкольного возраста. Ведь детям нужна устойчивая работоспособность в разных видах деятельности: на занятиях, в труде и т.д. Исследователями поднимается вопрос обеспечения «...оптимального развития работоспособности на каждом возрастном этапе наряду с предупреждением переутомления нервной системы ребенка, сохранением и укреплением его здоровья» [31, с.3].

3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей [32].

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя, доводя начатое дело до конца. Этому очень важно научить в дошкольном возрасте. Кроме того, умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе.

В исследованиях показано, что лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и т.д. (Ю.Ф.Змановский, Т.В.Савельева и др.).

В дошкольном возрасте, по данным многих исследователей (С. М. Громбах, Г. П. Юрко, В. И. Добрейцер, Н.Т.Терехова, В. Г. Фролов и др.), наблюдаются довольно значительные колебания в развитии выносливости, а также в уровне физической работоспособности и подготовленности не только у детей разного возраста, но и в пределах одной возрастной группы. М.В.Антропо-

вой, Л.Б.Ященко, Т.Л.Богиной выявлены причины, непосредственно влияющие на это, одна из них — индивидуальные анатомо-физиологические особенности организма.

Характерная черта дошкольного возраста — интенсивный рост ребенка. С этим связаны значительные перестройки не только органов и систем, но и техники основных движений, что отражается на развитии психофизических качеств. Это происходит вследствие того, что вместе с увеличением длины тела и конечностей изменяются биомеханические структуры ходьбы, бега, прыжков, метания, плавания, других движений. В первую очередь нарушаются координационные механизмы (согласованность и соразмерность движений), которые становятся неэкономичными), препятствующие проявлению и развитию выносливости. Постепенно вырабатывается новая координация, налаживается биомеханика движений, в конечном счете это улучшает технику выполнения упражнений, способствует положительным сдвигам в развитии психофизических качеств.

Необходимо отметить существенную зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения.

По мнению В. М. Зациорского, выносливость человека во многом определяется свойствами и деятельностью центральной нервной системы. Работа по развитию выносливости у детей предполагает обязательный учет воспитателем особенностей высшей нервной деятельности каждого ребенка. В этой связи отметим исследование Л.Б.Ященко, в котором на большом экспериментальном материале показано влияние мышечных нагрузок на функциональное состояние центральной нервной системы дошкольников с разными типами высшей нервной деятельности. Была выявлена следующая закономерность: уравновешенные дети демонстрируют высокую работоспособность в длительной работе умеренной интенсивности, а дети возбудимые успешнее и охотнее «скоростят», но им довольно трудно дается работа, требующая проявления выносливости.

У детей со слабой нервной системой работоспособность снижена. Мышечная деятельность быстро утомляет их, поэтому особенно важно давать им сильную нагрузку умеренной интенсивности, в противном случае это может повлечь за собой перенапряжение организма.

Говоря об особенностях в развитии выносливости старших дошкольников, следует отметить, что длительное выполнение фи-

зической нагрузки, даже небольшой и средней интенсивности, неизбежно приводит к постепенному нарастанию утомления. Ю.И.Данько и другие авторы характеризуют его как естественное физиологическое состояние организма, которое проявляется во временном снижении работоспособности. Как известно, показателем общей выносливости является продолжительность стандартной работы (например, мощностью 60% от максимальной) без снижения ее интенсивности. Эту работу можно разделить на две фазы: I фаза — работа до появления чувства усталости, которое свидетельствует о наступлении утомления, но не всегда ему соответствует как по времени, так и по силе выражения; и II фаза — работа на фоне усталости до тех пор, пока ребенок может за счет волевого дополнительного усилия поддерживать необходимую интенсивность.

Таким образом, большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у дошкольников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

В процессе развития у детей выносливости необходимо при определении мощности и интенсивности физических нагрузок учитывать «золотое правило скелетных мышц» И.А.Аршавского (о сверхвосстановлении организма). Суть его в том, что постоянная, неизменная нагрузка не способствует переводу физиологических границ утомления на качественно более высокий уровень функционирования и вследствие этого не обеспечивает развитие выносливости. В результате выносливость у детей возрастает незначительно. Она длительное время сохраняется на одном уровне, повышаясь лишь с возрастом. Только «повторное и нечрезмерное утомление, — считает Ю.И.Данько, — является действительным фактором повышения функциональных возможностей организма, его работоспособности, так как организм в ответ на возникающие при утомлении затруднения в функционировании его различных систем мобилизует при явлениях суперкомпенсации свои приспособительные реакции, повышая переносимость утомления в дальнейшем, в процессе тренировки» [33, с.26]. Следует заметить при этом, что одним из факторов укрепления воли называют различные движения (особенно циклического типа), выполняемые с небольшой мощностью в течение продолжительного времени. В.М.Зациорский подтверждает: природа утомления и ее влияние на развитие выносливости может быть различной в зависимости от объема мышечных групп, непосредственно задействованных в данных физических упражнениях. Выделяется локальное утомление, наступающее вследствие участия в работе небольшой группы мышц (менее

1/3 общего объема), и глобальное утомление — при задействовании в процессе мышечной нагрузки свыше 2/3 мышц тела.

В исследованиях Е. Н. Вавиловой по развитию выносливости у детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазания, катания на велосипеде и т.д. — именно тех движений, которые требуют участия большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию и воспитанию. Достоинствами применяемых движений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх.

Большое значение имеет подбор вариантов и усложнения подвижных игр с включением в них различных атрибутов, что оказывает эмоциональное воздействие на детей, способствует развитию у них психофизических качеств, вегетативных функций, воли, воспитывает самостоятельность, активность, чувство коллективизма, стремление к творчеству, другие нравственно-волевые качества. При индивидуальном подходе особенно важным представляется дозирование мышечных нагрузок с учетом особенностей каждого ребенка: его возраста, состояния здоровья, физической подготовки и т.д. Изменяя продолжительность и интенсивность выполнения движений, можно легко регулировать уровень задаваемой нагрузки.

Одной из особенностей развития физических качеств, в том числе выносливости, у дошкольников является гетерохронность (разновременность) их становления в разные возрастные периоды. В исследованиях В.Г.Фролова определена возрастная динамика выносливости, показано, что она значительно возрастает на протяжении всего дошкольного возраста при целенаправленном воздействии со стороны взрослых. У мальчиков сдвиги за период от трех до семи лет определены в 3,45 раза (в начале эксперимента дети пробегали 256 м, в конце — 884 м), у девочек — в 2,96 раза (увеличение с 241 м до 715 м). Таким образом, по данным В.Г.Фролова, у мальчиков дошкольного возраста наибольшие сдвиги в развитии выносливости наблюдаются через дв[^] года (в 4 и 7 лет), а у девочек — через один (в 4 и 6 лет). В 5—6 лет у мальчиков наблюдается период относительной стабилизации в развитии выносливости, а у девочек — ее значительное повышение, что необходимо учитывать, осуществляя дифференцированный подход к организации всей работы по физическому воспитанию с детьми данного возраста.

Динамика развития общей выносливости у детей дошкольного возраста изучалась также рядом исследователей Института гигиены детей и подростков МЗ РФ: Г.П.Юрко, Л.Б.Яценко, В.В.Белоярцевой. Результаты их экспериментальных работ согласуются с приведенными выше. Показан значительный рост общей выносли-

ности на протяжении всего периода дошкольного детства. Особенно бурный ее скачок наблюдается у мальчиков и девочек в возрасте от трех до четырех лет. Дальнейшее развитие выносливости зависит уже от возрастано-половых различий детей.

В связи с выявлением особенностей развития выносливости у старших дошкольников важно проследить специфику реагирования детей на физическую нагрузку. Это необходимо для определения закономерностей приспособления организма к предстоящей работе, протекания восстановительного периода по окончании физической нагрузки и т.д.

Наращение работоспособности в двигательной деятельности происходит постепенно. Одним из основных периодов включения в физическую деятельность является «вработывание». Г. П. Юрко было установлено, что его продолжительность зависит от возраста детей и индивидуальных особенностей их моторного развития.

Воспитание выносливости тесно связано с повышением уровня работоспособности детей, который обусловлен их физическим развитием, степенью функциональных возможностей, физической подготовкой. Только правильно оценив все взаимосвязанные факторы, можно, постепенно увеличивая различного рода мышечные нагрузки, способствовать правильному, всестороннему и своевременному физическому развитию каждого ребенка. Необходимо с самого начала учитывать наличный уровень физической работоспособности детей, что имеет важное значение для дальнейшего развития у них выносливости.

Функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста в значительной мере определяют их физическую работоспособность. При этом важно учитывать, что они не сохраняются на одном уровне в течение дня. Следует учитывать естественные колебания, связанные со многими причинами: биоритмами, постепенно нарастающим общим утомлением в период активной деятельности, рядом других причин. Целесообразно также принимать во внимание и колебания функциональных возможностей детей в разные периоды года. С.М.Громбах, Г. П. Юрко установили ухудшение реакции сердечно-сосудистой и кровеносной систем на физическую нагрузку в весенний период. Это объясняется недостаточным пребыванием детей на воздухе в зимний период, дефицитом ультрафиолетовых лучей и т.д.

В постепенном повышении уровня работоспособности старших дошкольников, в развитии у них выносливости большое значение имеет повышение интереса к двигательной деятельности. Известно, что в процессе выполнения интересного дела, в котором есть соревновательный момент, значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомлено

ния даже при трудной работе. Захваченные игрой дети легче преодолевают возникающие трудности, учатся доводить начатое дело до конца. Это способствует и развитию волевой сферы. Исследования, проведенные Г. П. Юрко, подтверждают существенное влияние различных форм работы с детьми на повышение их физической работоспособности. «Если нагрузка предлагается в игровой форме или сам двигательный акт знаком ребенку и он им владеет, мышечная деятельность представляет для него интерес, вызывает положительные эмоции и не требует чрезмерного нервного напряжения — физическая работоспособность будет значительно выше, чем при выполнении скучной, однообразной мышечной деятельности» [34, с. 125].

Этот вывод содержится и в других работах Г. П. Юрко, С. М. Громбаха, где подчеркивается, что функциональные сдвиги в организме зависят не только от объема и интенсивности мышечной деятельности, но и от того, в какой форме задается данная нагрузка. Например, сам по себе бег в среднем и медленном темпе, выполняемый продолжительное время, ведет к развитию у детей выносливости, но является скучной, монотонной деятельностью и в результате — малоэффективен. Он быстро утомляет и надоедает им. Учитывая особенности дошкольного возраста, в котором основным видом деятельности является игра, многие авторы (О.И.Кокарева, Л. М. Коровина, Э.Я.Степаненкова и др.) настоятельно рекомендуют шире ее использовать, включая игровые задания, эстафеты для развития всех физических качеств. Существенная роль в этом должна принадлежать играм с включением в них длительных циклических движений небольшой интенсивности. Представленные в игре мотивы позволяют детям проявить мышечные и волевые усилия, способствующие развитию выносливости. Однако важно постоянно помнить о реакции детского организма на продолжительную мышечную нагрузку.

После «вработывания» наступает период относительной стабилизации, для которого характерен феномен так называемого «высокого плато» (определение дано В.И.Добрейцер, Г. П. Юрко), который подтверждает выводы разных исследователей о том, что организм старших дошкольников обладает большими адаптационными возможностями. Это проявляется в реагировании на физическую нагрузку. Приспосабливаясь к ней, детский организм устанавливает оптимальные режимы работы всех физиологических систем, обеспечивающих мышечную деятельность. Подтверждение тому имеется в работах В. И. Добрейцер, где указывается, что к 5—6 годам система самостоятельной регуляции физической нагрузки, механизмы психической регуляции у ребенка достигают довольно высокого развития.

Исследования физиологов показывают: при организации физического воспитания необходимо учитывать малый резерв увеличения систолического выброса сердцем крови у детей. Поэтому, определяя физическую нагрузку для каждого ребенка, необходимо ориентироваться прежде всего на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Другой особенностью реагирования детского организма на физическую нагрузку является слабая переносимость двигательной гипоксией (кислородного голодания). Вот почему при работе с детьми следует помнить, что мощность физической нагрузки, задаваемой ребенку, необходимо увеличивать очень осторожно и постепенно. Однако С.М.Громбах и Г. П. Юрко констатируют доступность, благоприятное воздействие на детский организм субмаксимальных нагрузок. Оптимальной, по их мнению, является мощность физической нагрузки, соответствующая верхней границе возрастных возможностей детей.

Восстановительный период в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (по сравнению с более старшими детьми и взрослыми) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. Исследованиями показано, что это верно лишь по отношению значительным физическим нагрузкам. А при малой и средней интенсивности работы восстановительные процессы протекают даже гораздо быстрее, чем у взрослых, по-видимому, за счет большей мобильности вегетативных систем.

Восстановительный период неодинаков у всех детей и связан с рядом индивидуальных особенностей, уровнем их физической подготовки. С.М.Громбах, Г.П.Юрко считают, что в старшем дошкольном возрасте восстановление пульса (ЧСС) происходит в течение 2—4 минут, показателей внешнего дыхания и газообмена — на 3—5-й минутах. Существенное влияние на скорость их восстановления у детей оказывают систематические занятия физическими упражнениями.

Экспериментальные исследования В. И. Добрейцер показали, что уже в первые 30 секунд после окончания работы частота сердечных сокращений и частота дыхания старших дошкольников (5—6 лет) может снижаться вдвое относительно «рабочих» показателей ЧСС и ЧД. К концу первой минуты отдыха возможно полное восстановление пульса к исходным «дорабочим» параметрам. А на протяжении второй минуты возвращается к норме и частота дыхания.

Таким образом, развитие выносливости у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма, своеобразием реагирования на физическую на-

грузку. Учет этого фактора способствует правильному отбору наиболее действенных средств и методов физического воспитания, оптимальному дозированию мышечных нагрузок, обеспечивает планомерное повышение одного из важных психофизических качеств.

Развитие гибкости

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Наряду с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний—разгибаний и других движений. Соответственно ее показатели определяются по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) [35, с. 273—274].

Польский ученый Г. Прошацка считает, что в структуре гибкости наиболее важными компонентами могут быть координация деятельности больших мышечных групп и мелких движений, дифференцировка и воспроизведение мышечных усилий, скорость и амплитуда движения.

Гибкость — это способность выполнять движение с максимальной амплитудой, важное психофизическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека.

Часто гибкостью называют подвижность в суставах (Б. А. Ашмарин).

«Важность и значимость гибкости не подлежат сомнению. Прежде всего гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним, знать его возможности и использовать их, Управлять им. Это умение чрезвычайно ценилось, и к его достижению стремились еще древние люди» [26, с. 244].

Гибкость дает легкость, свободу действий, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его.

Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость Придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность Движениям.

Гибкий человек никогда не растрчивает свои силы на лишние, ненужные движения, его движения предельно точны и рацию-

нальны. Это в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит у него быстрее наступает утомление.

Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Часто мы говорим о гибкости как о первостепенном по значимости качестве, влияющем на характер и результат определенной деятельности. Во многих видах деятельности гибкость выступает залогом успеха. Она позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества и на этой основе достичь наилучших практических результатов.

Особое значение гибкость приобретает при занятиях физкультурой. Прыгает ли ребенок, лазает, катается на лыжах, велосипеде, гибкость облегчает его усилия, бережет его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Гибкость определяется анатомическими возможностями человека: формой суставов и степенью соответствия сочленяющихся поверхностей друг другу.

Ограничителем реального размаха движений являются суставные сумки-связки. Под влиянием систематического растягивания улучшается их эластичность. Это приводит к увеличению подвижности в суставе, улучшению показателей гибкости.

Возможный предельный размах движений обуславливается не только формой сустава и соответствием сочленяющихся поверхностей друг другу, но и другими индивидуальными особенностями суставного аппарата: конфигурацией суставных концов костей, толщиной суставного хряща. Однако эти особенности не оказывают существенного влияния на показатели реальной гибкости. Самым важным фактором, определяющим амплитуду движения при выполнении двигательного действия, являются мышцы, окружающие сустав, их способность удлиняться и сокращаться.

Чтобы быть гибким и иметь хорошую подвижность во всех суставах, необходимо использовать широкий спектр упражнений.

Следует отметить, что, развиваясь, сама гибкость создает благоприятные условия для совершенствования определенных психофизических качеств. Так, например, доказано, что упражнения, преимущественно направляемые на развитие гибкости, вместе с тем развивают силу и выносливость.

«В сущности, выносливый организм, — по мнению Н. А. Бернштейна, — должен удовлетворять трем условиям: он должен располагать богатым запасом энергии, чтобы иметь что расходовать; он должен в нужную минуту отдавать, "выложить" его широкой рукой, не позволяя залеживаться ни одной единице энергии; наконец, он должен при этом уметь тратить эти ресурсы с жесткой, разумной расчетливостью, чтобы их хватало на покрытие как можно большего количества полезной работы» [27, с. 263].

Гибкость с ее экономной тратой энергии, с ее рациональными движениями создает максимально благоприятные условия для развития выносливости. Более того, гибкость является составной частью такого сложного, комплексного качества, как ловкость, благодаря которой осуществляется функция управления нашими движениями.

В. С. Фарфель доказал, что проявление гибкости зависит от многих факторов: анатомических, физиологических, психологических, эластичности мышц, связок, суставных сумок; психического состояния (при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается); степени возбудимости растягиваемых мышц (которая снижается при большой возбудимости); изменения ритма движений; изменения исходного положения; от массажа (предварительный массаж увеличивает гибкость на 15%); разминки; внешней температуры; возраста; уровня развития силы (физически сильные люди — менее гибки) [36, с.75].

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям.

Пассивная — отличается максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (снарядов, усилий партнера).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разница между показателями активной и пассивной гибкости называется «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости».

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризуется подвижностью во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость — это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или Профессионально-прикладной деятельности.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание Мышц и связок. В методической литературе можно увидеть два пути тренировки гибкости:

- 1) накопление разнообразных двигательных навыков и умений;
- 2) совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Но гипертрофия мышц и некоторые другие морфофункциональные сдвиги в опорно-двигательном аппарате, вызываемые массивным применением силовых упражнений, могут приводить к ограничению размаха движений. С другой стороны, форсированное развитие гибкости у детей без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать разболтанность в суставах, перерастяжение, нарушение осанки. Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания в процессе физического воспитания упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоничное развитие физических качеств.

Во-первых, следует обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, нужно предотвращать, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс.

Реализуя эти задачи, недопустимо, особенно у детей дошкольного возраста, вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на развитие гибкости.

Степень развития гибкости считается достаточной, если она позволяет успешно выполнять некоторый комплекс тестовых упражнений, отличающихся максимальным размахом при нормальной подвижности в суставах (особенно в плечевых, позвоночного столба и тазобедренных) [23, с.262].

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие:

— упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно;

— чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все имеющиеся у них движения приобретаются как результат научения.

Для того чтобы дети могли анализировать структуру и характер выполняемых упражнений, правильно понимать причины возникновения ошибок, необходимо воспитывать у них способность к самоанализу разнообразных физических упражнений, с тем чтобы гарантировать достаточно полную амплитуду движений во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата. Хотя многие двигательные действия не требуют максимально возможной амплитуды движений, резерв гибкости имеет немалое значение — он служит одной из предпосылок экономичности движений, способствует освоению новых широко-амплитудных движений, помогает избегать травм.

Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что, упражняя тело, мы влияем на мозг.

Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание, или «стрейчинговые» движения.

Значение системы стрейчинга в развитии гибкости

Несколько лет назад система стрейчинга, популярная за рубежом, стала известна и в нашей стране. В настоящее время этот вид физической активности набирает популярность в дошкольных образовательных учреждениях.

Стрейчинг представляет собой совершенно новый подход, новый способ решения проблем физического воспитания, открывает новые возможности при работе с детьми. Исследованиями этой проблемы занималась В.А.Сегаль и некоторые другие ученые. *Стрейчинг* — это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Суть этой системы состоит в том, что с помощью очень медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и Удерживается в течение некоторого времени определенная поза. Таким образом, стрейчинг — это метод фиксированной растяжки. Комплексы упражнений в системе стрейчинга направлены на Растягивание практически всех мышц тела, причем этот широкий

спектр упражнений выполняется из разнообразных исходных положений, что чрезвычайно важно для эффективности развития гибкости и подвижности в суставах.

Эксперименты показывают, что использование различных исходных положений обеспечивает равномерное растягивание всех участков мышц, без чего невозможно полноценное развитие гибкости.

Основополагающим принципом стрейчинга является регулярность и постепенность растяжки, ее абсолютная безболезненность. Методика стрейчинга основывается на естественных свойствах мышц: ползучести и релаксации.

Ползучесть — это свойство мышц изменять с течением времени при той же нагрузке и напряжении свою длину.

Релаксация — это свойство мышц расслабляться с течением времени при той же нагрузке и напряжении.

Стрейчинговые упражнения помогают расслаблять мышцы с помощью растяжки, не перенапрягая их. Методика стрейчинга стоит на позициях, принципиально отличающихся от традиционных форм выполнения физических упражнений, она отрицает возможность использования баллистических упражнений именно из-за обязательно возникающего при этом перерастяжения мышц. Согласно этой методике, лучше недорастянуть мышцу, чем перерастянуть ее, тогда как при правильном выполнении упражнения всегда остается запас растяжки.

Каждый раз, выполняя упражнения с запасом растяжки, мышца тем самым подготавливается к большему растяжению, постепенно она перестает чувствовать напряжение (в основе возникновения такого мышечного изменения лежит свойство ползучести).

Таким образом, постепенно, без перерастяжки и перенапряжения, можно сделать мышцы эластичными, а тело гибким.

Стрейчинг не оказывает стрессового воздействия на организм, не вызывает неприятных ощущений, например, страшной одышки, ощущения потери сознания, какие могут возникать при рывковых движениях. Наоборот, стрейчинг успокаивает и расслабляет тело, помогает ощущать работу мускулатуры, ближе узнать свое тело. Эти упражнения учат наслаждаться движением. Несмотря на то, что стрейчинг прежде всего направлен на развитие гибкости, следует избегать такого узкого понимания значения данного вида упражнений.

Итак, основное положительное воздействие методики стрейчинга в связи с развитием гибкости можно свести к следующим факторам:

- при выполнении стрейчинговых упражнений уменьшается мышечное напряжение и достигается релаксация тела;

- развивается гибкость, создаются максимально благоприятные условия для развития и совершенствования других физических качеств;

- осуществляется развитие координации движений, они становятся более свободными и выполняются без труда;

- совершенствуется функция равновесия (а значит и вестибулярного аппарата), что способствует удержанию статических поз;

- формируется разнообразная двигательная активность;

- предупреждается травматизм, в особенности мышечные перерастяжки и перенапряжения;

- облегчаются занятия такими видами спорта, как бег, катание на лыжах, плавание и т.д.;

- обогащается знание тела, развивается внимательное отношение к нему (фокусирование внимания на различных частях тела, подвергаемых растяжению, анализ возникающих при этом ощущений является залогом правильного выполнения стрейчинговых упражнений, формирования телесной рефлексии);

- формируется привычка двигаться естественно и непринужденно, улучшается обычное самочувствие.

Оздоровительная сущность стрейчинга состоит в том, что при растягивании разных частей тела в соответствующих направлениях мы добиваемся чередования напряжения и расслабления в мышцах. Меняя силу и направление нагрузки, мы можем задействовать многие группы мышц. Растяжки основаны на естественном движении. Каждый знает, как хочется потянуться всем телом, пробудившись ото сна. Расслабились мышцы — отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Лучший способ снять ненужное напряжение — это умение дифференцированно расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках активно идут восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Большое значение в жизнедеятельности ребенка имеет хорошая осанка. Скелет — каркас и опора всех мягких тканей и органов, поэтому формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Помимо того, что они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц, снимаются рефлекторные боли. В методике стрейчинга предлагаются такие упражнения, при выполнении которых удастся на некоторое время полностью снять Струзку с позвоночника.

Суммируя все вышесказанное об оздоровительном воздействии стрейчинговых упражнений, можно утверждать, что занятия стрейчингом способствуют гармоничному, естественному развитию и укреплению систем и функций организма. Регулярное выполнение этих упражнений укрепляет мышечно-связочный аппарат рук, ног, туловища, восстанавливает гибкость суставов и позвоночника, повышает работоспособность, уравнивает нервную систему и научает снимать психоэмоциональные и физические перегрузки. Отличительной особенностью метода стрейчинга является то, что стрейчинговые упражнения основаны на осознании ребенком своей деятельности. Выполнение стрейчинговых упражнений предполагает активное включение в этот процесс таких психических функций, как ощущение, внимание, память, мышление.

Комплекс ощущений, возникающих каждый раз при принятии той или иной позы, закладывает основу для правильного выполнения упражнений, производит точную и своевременную коррекцию, помогает найти оптимальный путь для решения поставленных задач.

Исследователи утверждают, что существует связь между телесным функционированием и психическими процессами. В большинстве случаев по нарушению физического состояния можно диагностировать те или иные психические нарушения.

Психотерапевтами в ходе длительных исследований доказано, что работой, направленной на устранение, исправление физических недостатков, в том числе и снятие телесных зажимов, раскрепощение тела, наделение его способностью свободно двигаться (а развитие гибкости и осанки предусматривает именно эти цели), можно устранить и психические нарушения, т.е., устраняя следствие, мы устраняем и причину.

С помощью стрейчинговых упражнений удастся максимально просто и эффективно снять очаги мышечного напряжения, расслабить мышцы, помочь человеку почувствовать мышцы. Делая тело ребенка гибким, мы даруем ему и двигательную свободу, в конечном счете способствуем восстановлению психического равновесия и открываем перед детьми возможность через тело взаимодействовать со своим внутренним миром.

Использование стрейчинга как системы упражнений, направленных на развитие гибкости и снятие мышечных зажимов, способствующих совершенствованию ощущений, познанию собственного тела и его деятельности и на этой основе сознательному управлению движениями, приобретает особое значение в свете так называемой «соматической теории», создателем которой является американский врач Томас Ханна. «Необходимо с самого детства формировать внимательное и сознательное отношение к своему телу,

а через него — к своему внутреннему миру, — считает Томас Ханна. — Необходимо с детства привить детям ответственное отношение к себе, помочь им понять, как действует их тело, создать в теле способности двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности, не посредством увеличения мускульной силы, а посредством возрастающего понимания того, как тело работает. Важно формировать у них умение сознательного управления движениями, а через их воздействие — на психические процессы. Это уникальная способность человека, но ее нужно развивать с детства» [37].

Доктор Томас Ханна считает, что гибкость — важное психофизическое качество, направленное на совершенствование не только тела, но и духа. Он разработал программу упражнений, обосновал роль соматических упражнений, цель которых — обеспечить контроль над движениями мышц, расслабить их. Предложенная им несложная гибкая программа физических и психологических упражнений требует совсем немного времени. Однако выбор времени выполнения этих упражнений зависит от биологических ритмов. В результате исследований он пришел к выводу, что наилучшее время для занятий — 18.00, поскольку именно к этому времени мышцы наиболее расслаблены и работоспособны. В отличие от физических упражнений, рекомендованных в физической культуре (рывковые, маховые), Т.Ханна разработал методику упражнений на развитие гибкости. Эта методика направлена на то, чтобы сохранить достигнутое и еще больше развить приобретенные качества. Программа построена по принципу постепенного усложнения; упражнения должны выполняться в медленном темпе с учетом многоступенчатой нагрузки на мышцы и анатомо-физиологических особенностей человека.

Многоступенчатая нагрузка дает возможность в медленном темпе — без болевых ощущений, вреда, травм — осуществить растяжку мышц. Доктор Томас Ханна утверждает, что когда ребенок научится говорить свободно, раскрепощено владеть своим телом, его социальная роль повышается. Правильное использование соматических и стрейчинговых упражнений открывает перед ребенком уникальные возможности: обеспечивает не только физическое здоровье на долгие годы, но и здоровье психическое, помогает познать и максимально реализовать свои возможности, формирует активную жизненную позицию, позволяет занять достойное Место в обществе, самоактуализоваться, стать свободным, независимым, уверенным в себе.

Стрейчинговые упражнения лаконичны, понятны, быстро вводят ребенка в рабочий ритм. Этому способствует сочетание выполнения движений со словом (В. А. Сегаль). Например, наклон из положения сидя ребенок выполняет под стихотворный текст:

Сели, спинку прямо держим.
Гордо голову подняли. На
носочках взгляд задержим. И
в наклоны поиграем.

Применяются упражнения с мячом, игровые упражнения типа «Поспеши, но не ошибись»; «Велосипед»; «Вместе—врозь»; «Перекаты» и др., подвижные игры «Шлепанье», игры для развития I «мелкой моторики рук» и т.д.

Использованная литература

1. Введение в физическую культуру. — М., 1983.
2. *Ариавский И.А.* Ваш малыш может не болеть. — М., 1990.
3. *Сеченов И.М.* Избранные произведения. — М., 1953.
4. *Запорожец А.В.* Развитие произвольных движений. — М., 1960.
1. *Гордеева Н.Д.* Экспериментальная психология исполнительского действия. — М., 1995.
5. *Платон.* Собрание сочинений: В 4 т. — Т. 1. — М., 1968.
6. Утопический роман XVI—XVII веков. — М., 1971.
7. *Коменский Я.А.* // Антология гуманной педагогики. — М., 1971.
8. *Дезампи Т.* Кодекс общности. — М., 1956.
10. *Кабе Э.* Путешествие в Икарию. — М.; Л., 1948.
11. *Фурье Ш.* Сочинения. — М., 1954.
12. *Оуэн Р.* Сочинения. — М.; Л., 1950.
13. *Мюллер И.* Моя система для детей. — М., 1991.
14. *Ломоносов М.В.* Сочинения: В 6 т. — М., 1952. — Т. 6.
15. *Бецкой И.И.* Привилегия и устав имперской академии трех знатнейших художеств: живописи, скульптуры и архитектуры. — СПб., 1767.
16. *Максимович-Амбодик Н.М.* Искусство повивания, или наука о бабичьем деле: В 5 ч. - СПб., 1786. - Ч. V.
17. *Лесгафт П.Ф.* Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: В 2 т. - Т. 1 - М., 1951; Т. 2 - М., 1952.
18. *Сеченов И.М.* Избранные философские и психологические произведения. — М., 1947.
19. *Ариавский И.А.* Ваш ребенок может не болеть. — М., 1990.
20. *Бадалян Л.О.* Нервная система // Дошкольное воспитание. — 1975. — № 5.
21. «Истоки»: Базисная программа развития ребенка-дошкольника. — М., 1997.
22. *Кенеман А.В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1985.
23. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М., 1991.
24. *Павлов И.П.* Полное собрание сочинений: В 4 т. — М., 1951. — Т. 3. — Кн. 1, 2.
25. *Анохин П.К.* Избранные труды: Философские аспекты теории функциональной системы. — М., 1978.
26. *Бернштейн Н.А.* О ловкости и ее развитии. — М., 1991.
27. *Бернштейн И.А.* Физиология движений и активность. — М., 1990.
28. *Красногорский И.И.* Труды по изучению высшей нервной деятельности. — М., 1964.
29. *Защипорский В.М.* Физические качества спортсмена. — М., 1970.
30. *Мотылянская Р.Е.* Пути исследования проблемы развития выносливости у юных спортсменов. Выносливость у юных спортсменов / Под ред. Р. Е. Мотылянской. - М., 1969.
31. *Терехова И.Т.* Работоспособность и утомляемость детей дошкольного возраста на занятиях в детском саду // Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста. — М., 1977.
32. *Корниенко И.А.* Возрастные изменения энергетического обмена и терморегуляции. — М., 1979.
33. *Данько Ю.И.* Основы возрастной физиологии мышечной деятельности // Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. — М., 1980.
34. *Юрко Г.П.* Функциональные возможности и физическая работоспособность дошкольников // Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста. — М., 1977.

35. *Матвеев Л.П., Новиков А.Д.* Теория и методика физического воспитания. — М., 1982.
36. *Фарфель В.С.* Методика определения тонуса симметрии мышц туловища. — М., 1960.
37. *Ханна Т.* Искусство не стареть: Как вернуть гибкость и здоровье. — СПб., 1997.
38. *Доман Г., Доманд, Хаги Б.* Как сделать ребенка физически совершенным. — М., 1998.
39. *Кольцова М.М.* Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. - М., 1973.
40. *Сеченов И.М.* Избранные философские и психологические произведения. — М., 1947.
41. *Голубева Л.П.* Гимнастика и массаж для самых маленьких. — М., 1996.
42. *Дубровский В.И.* Все виды массажа. — М., 1992.
43. *Тернер Р., Нанаяккара.* Массаж для детей: Практическое руководство по массажу в домашних условиях. — М., 1998.
44. *Гальперин П.Я.* К вопросу об инстинктах у человека // Вопросы психологии. - 1976. - № 1.
45. *Аркин Е.А.* Дошкольный возраст. — М., 1927.
46. *Лесгафт П.Ф.* Избранные педагогические сочинения: В 2 т. — М., 1951. — Т. 1.
47. *Быкова А.И.* Основные средства и методы физического воспитания детей дошкольного возраста в свете принципа всесторонности: Дис... канд. пед. наук — М., 1949.
48. Физическая культура в школе: Методика урока в I—III классах. — М., 1971.
49. *Иваницкий М.Ф.* Движения человеческого тела // Анатомические очерки. — М., 1938.
50. *Гоникман Э.И.* Даосские лечебные жесты. — Минск, 1999.
51. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. — М., 1990.
52. *Торджиев Г.* Стоп-упражнения // Наука и религия. — 1989. — № 9.
53. *Крупская И.К.* О дошкольном воспитании. — М., 1967.

Рекомендуемая литература

- Адашквичене Э.И.* Баскетбол для дошкольников. — М., 1983.
- Аркин Е.А.* Дошкольный возраст. — М., 1948.
- Вавилова Е.Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. — М., 1981.
- Вавилова Е.Н.* Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. — М., 1983.
- Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева. — М., 1983.
- Голощекина М.П.* Лыжи в детском саду. — М., 1977.
- Грядкина Т.С.* Тренажеры для дошкольников. — СПб., 1992.
- Детские народные подвижные игры / Сост. А. В. Кенеман, Т. И.Осокина. — М., 1995.
- Змановский Ю.Ф.* Воспитаем детей здоровыми. — М., 1989.
- «Истоки» — базисная программа развития ребенка-дошкольника. — М., 1977.
- История физической культуры и спорта / Под ред. В. В. Столбова. — М., 1985.
- Карманова Л.В.* Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада. — Минск, 1980.
- Кенеман А.В., Хухлаева Д.В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1978.
- Кильпино Н.Н.* 80 игр для детского сада. — М., 1973.

Кистьяковская М. Ю. и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. — М., 1978.

Кистьяковская М. Ю. Развитие движений у детей первого года жизни. — М., 1970.

Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. — М., 1978.

Лескова Г. П., Буцинская И. И., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. — М., 1981.

Литвинова М. Ф. Народные игры. — М., 1986.

Лысова В. Я., Яковлева Т. С., Зацепина М. Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников: Сценарии: Старший дошкольный возраст. — М., 1999.

Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. — М., 2005.

Ноткина Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. — СПб., 1993.

Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. — М., 1978.

Осокина Т. И. Как научить детей плавать. — М., 1985.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. — М., 1984.

Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / Под ред. А. В. Кенеман, Т. И. Осокиной. — М., 1984.

Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой. — М., 2005.

Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. 5—7 лет. — М., 2000.

Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / Сост. А. В. Кенеман. — М., 1985.

Сестра-воспитательница яслей и младших групп детских садов / Под ред. М. Д. Ковригиной. — М., 1974.

Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М. И. Фонарева. — Л., 1983.

Теория и методика физической культуры / Под ред. Л. П. Матвеева. — М., 1991.

Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. — М., 1979.

Фельденкрайз М. Осознание через движение. — М., 2000.

Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе / Под ред. А. В. Кенеман, Т. И. Осокиной. — М., 1980.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Под ред. М. Ю. Кистьяковской. — М., 1978.

Фонарев М. И., Фонарева Т. А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. — Л., 1977.

Фролов В. Г., Юрко Т. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. — М., 1983.

Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. — М., 1978.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
Часть первая. Общие вопросы теории физического воспитания ребенка ...	5
Глава 1. Теория и методика физического воспитания ребенка.....	5
1.1.1. Предмет теории физического воспитания и его основные понятия.....	5
1.1.1. Связь теории и методики физического воспитания с другими науками.....	8
1.1.3. О единстве организма и окружающей среды.....	11
1.1.3. Методы исследования в теории физического воспитания.....	14
Глава 2. Развитие теории физического воспитания ребенка.....	17
1.2.1. Зарубежные системы физического воспитания ребенка.....	17
1.2.1. Развитие теории физического воспитания ребенка в царской России.....	30
1.2.3. Система физического воспитания ребенка в советский период.....	36
Глава 3. Задачи и средства физического воспитания.....	39
1.3.1. Цель и задачи физического воспитания.....	39
1.3.2. Средства физического воспитания.....	42
1.3.1. Физические упражнения — основное средство физического воспитания.....	43
Часть вторая. Методика физического воспитания и развития ребенка	52
Глава 1. Возрастные особенности развития ребенка от рождения до 7 лет.....	52
2.1.1. Особенности развития ребенка раннего возраста.....	52
2.1.2. Особенности развития ребенка-дошкольника.....	59
2.1.3. Характеристика программ по физическому воспитанию.....	62
Глава 2. Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания.....	64
2.2.1. Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания.....	64
2.2.2. Принципы физического воспитания.....	66
2.2.3. Методы и приемы обучения ребенка.....	72
2.2.4. Формирование двигательных навыков и воспитание психофизических качеств.....	87
2.2.5. Закономерности формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения.....	96
2.2.6. Этапы обучения двигательным навыкам.....	98
2.2.7. Методика воспитания психофизических качеств	102
Глава 3. Физическое воспитание ребенка раннего возраста.....	128
2.3.1. Физическое воспитание ребенка первого года жизни.....	128

2.3.2. Физическое воспитание ребенка второго и третьего года жизни.....	138
Глава 4. Гимнастика для детей дошкольного возраста.....	142
2.4.1. Гимнастика как средство и метод физического воспитания ребенка.....	142
2.4.1. Виды гимнастики и их характеристика.....	143
2.4.2. Основная гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.....	145
Глава 5. Подвижные игры как средство гармоничного развития ребенка. Спортивные игры.....	188
2.5.1. Подвижная игра, ее определение и специфика.....	188
2.5.2. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания.....	192
2.5.3. Теория подвижных игр.....	194
2.5.4. Классификация игр.....	201
2.5.5. Методика проведения подвижных игр.....	201
2.5.6. Русские народные подвижные игры.....	210
2.5.7. Развитие творчества в подвижных играх.....	219
2.5.8. Воспитание выразительности движений в подвижных играх.....	227
2.5.9. Спортивные игры для дошкольников.....	231
Глава 6. Спортивные упражнения для дошкольников.....	247
2.6.1. Характеристика спортивных упражнений.....	247*
2.6.2. Обучение ходьбе на лыжах.....	248
2.6.3. Обучение катанию на коньках.....	249
2.6.4. Катание на роликовых коньках.....	253
2.6.5. Катание на санках.....	254
2.6.6. Катание на качалках, качелях, каруселях.....	254
2.6.7. Катание на велосипеде.....	255
2.6.8. Обучение плаванию.....	257
Глава 7. Формы организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.....	262
2.7.1. Физкультурные занятия дошкольников.....	262
2.7.2. Утренняя гимнастика в детском саду.....	280
2.7.3. Физкультминутка.....	285
2.7.4. Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями.....	286
2.7.5. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.....	290
2.7.6. Организация экскурсий и туристских прогулок.....	291
2.7.7. Индивидуальная работа с ребенком.....	295
2.7.6. Организация самостоятельной двигательной деятельности ребенка.....	296
2.7.9. Активный отдых дошкольников.....	297
Глава 8. Планирование и организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.....	302
2.8.1. Планирование работы по физическому воспитанию дошкольников.....	302

2.8.2. Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.....	311
2.8.3. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием дошкольников.....	315
2.8.2. Врачебный контроль.....	316
2.8.4. Медико-педагогические наблюдения в процессе физического воспитания дошкольников.....	320
2.8.5. Контроль за санитарно-гигиеническими условиями и одеждой детей.....	324
2.8.3. Санитарно-просветительская работа.....	325
2.8.4. Физическое воспитание ребенка в семье.....	326
2.8.6. Оборудование и инвентарь для занятий физическими упражнениями.....	328

Часть третья. Работа методиста в дошкольном учреждении 335

Глава 1. Должностные обязанности методиста по физической культуре ребенка.....	335
3.1.1. Основные качества специалиста по физической культуре.....	335
3.1.2. Оформление методического кабинета.....	336
3.1.3. Формы работы методиста по физической культуре ребенка с педагогическими кадрами.....	337
Глава 2. Преподавание курса «Методика физического воспитания и развития ребенка» в педагогическом колледже.....	339
3.2.1. Основные задачи профессиональной подготовки специалистов по дошкольному воспитанию.....	339
3.2.2. Методика проведения учебной работы.....	342
Приложения.....	346
Использованная литература.....	360
Рекомендуемая литература.....	361

Учебное издание

Степаненкова Эмма Яковлевна

**Теория и методика физического воспитания и
развития ребенка**

Учебное пособие

Редактор *Л.М.Иванова*

Технический редактор *Е. Ф. Коржуева*

Компьютерная верстка: *И. В. Земскова*

Корректоры *Л. Л. Липова, Л. В. Орловская*

Изд. № А-123-П. Подписано в печать 30.09.2005. Формат 60 х90/16.
Гарнитура «Тайме». Печать офсетная. Бумага тип. № 2. Усл. печ. л. 23,0.
Тираж 3000 экз. Заказ №15571

Издательский центр «Академия», www.academia-moscow.ru

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.02.953.Д.004796.07.04 от 20.07.2004.
117342, Москва, ул. Бутлерова, 17-Б, к. 360. Тел./факс: (095)330-1092, 334-8337.

Отпечатано в ОАО «Саратовский полиграфический комбинат».
410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.

ТЕОРИЯ
И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ
И РАЗВИТИЯ
РЕБЕНКА



Издательский центр «Академия»
www.academia-moscow.ru

