

Тема 2.1.
ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И
ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

**ПРЕДМЕТ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ:
ХАРАКТЕРИСТИКА, ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ**

- Это одна из отраслей педагогики, имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры.
- **Спецификой предмета** является изучение закономерностей физического воспитания и управление развитием ребенка от рождения до семи лет.

Основные понятия

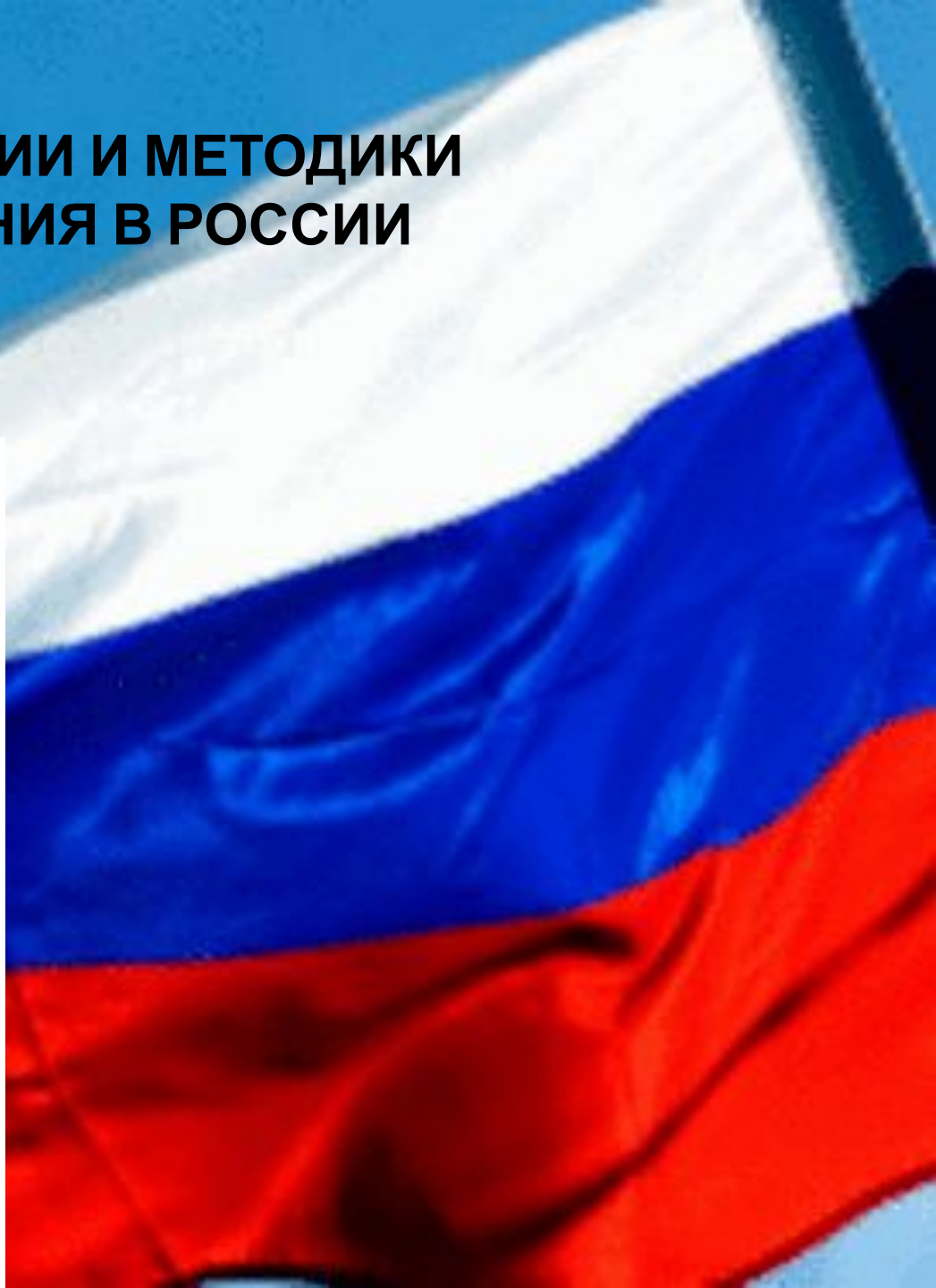
- **Физическое развитие** — динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и т.д.) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.
- **Физическое совершенство** - это исторически обусловленный уровень физического развития физической подготовленности и высокая степень здоровья. Физическое совершенство - это одна из сторон гармоничного развития человека.

- **Физическая культура** — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.
- **Физическое воспитание** — педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

- **Физическая подготовленность** — соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.
- **Физическое образование** — овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка.
- **Физические упражнения** — специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Термин «упражнение» обозначает неоднократные повторения двигательного действия.

- **Двигательная деятельность** — деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.
- **Двигательная активность** — это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.
- **Спорт** — составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

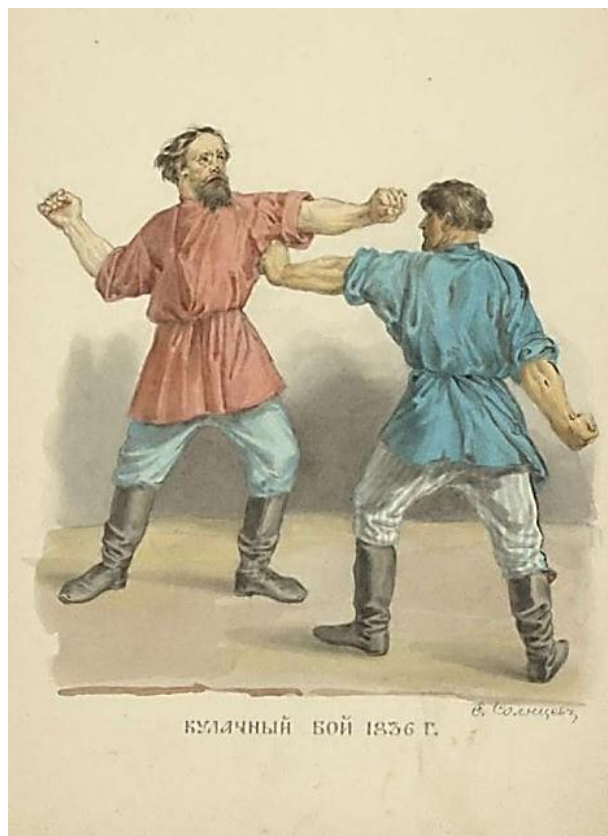
РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗВОСПИТАНИЯ В РОССИИ



Древняя Русь

Самобытность восточных славян в физическом воспитании проявлялась в проведении по праздникам так называемых игрищ.

**Кулачные бои, верховая
езда**



Ходьба на лыжах



**Хороводы,
подвижные игры**



Петр I впервые ввел обязательное для детей дворян посещение школы. Именно при Петре I физическое воспитание стало носить государственный характер.



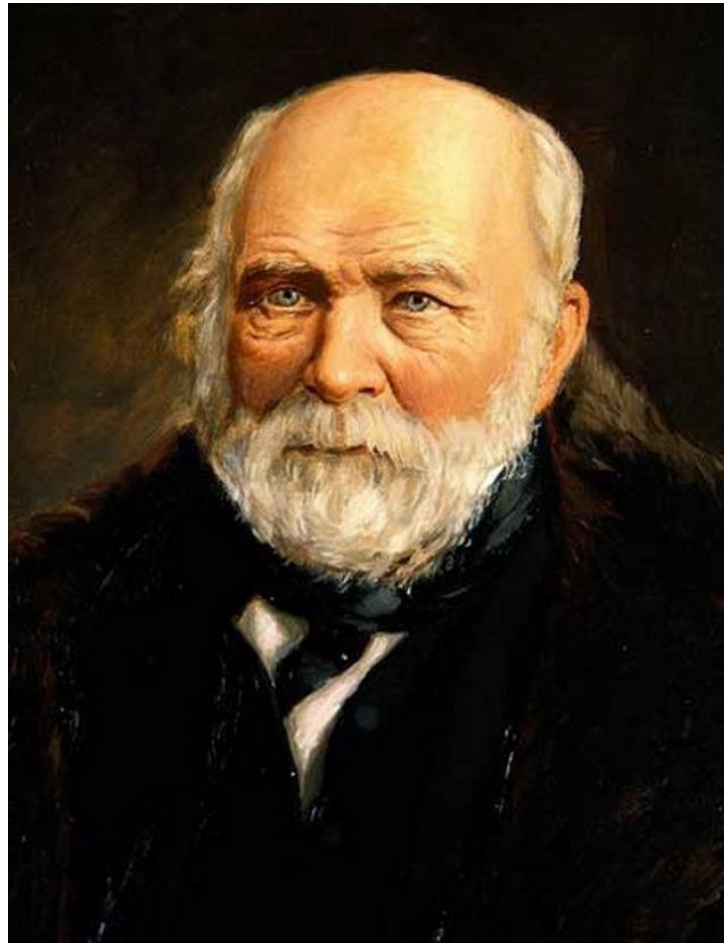
Великий русский ученый **Михаил Васильевич Ломоносов** рекомендовал больше двигаться, заниматься физическим трудом.



Русский просветитель **Николай Иванович Новиков** (1744—1818) в последней четверти XVIII в. в педагогических сочинениях рассматривал три составные части воспитания: физическое, нравственное и умственное. Попечение о своем теле он считал главной из всех забот.



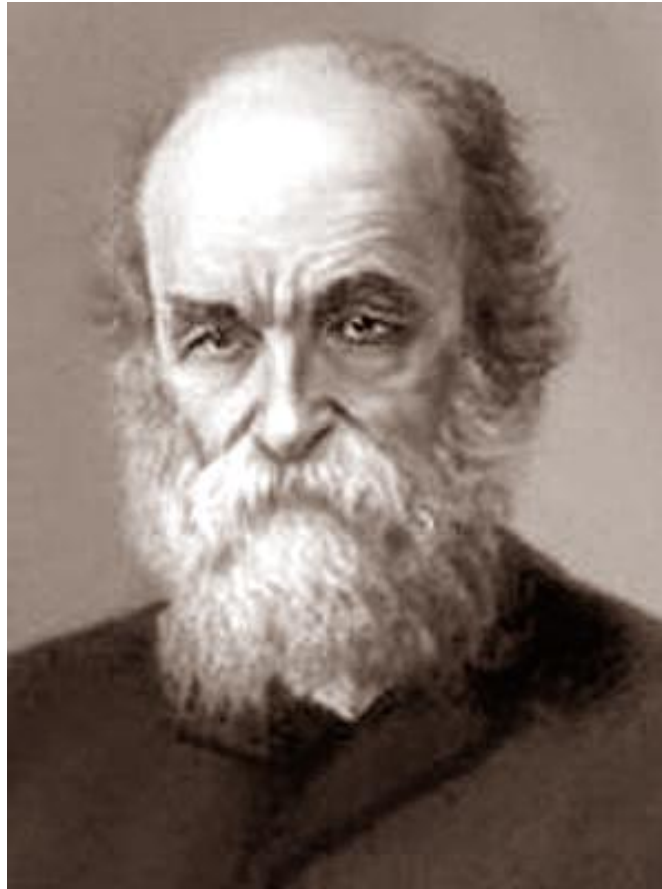
Значительное внимание вопросам физического воспитания уделял известный русский хирург **Николай Иванович Пирогов** (1810—1881). Особая его заслуга в том, что в ряде своих работ он впервые говорит о необходимости применения в школах научно обоснованной системы физического воспитания, которой тогда в России не существовало.



Выдающийся педагог **Константин Дмитриевич Ушинский** (1824—1871). По его мнению, физические упражнения должны быть на каждом уроке, тогда умственная деятельность станет более эффективной. Он подчеркивал, что при физическом воспитании необходимо использовать народные игры как наиболее доступные детям.



Огромный вклад в развитие теории физического воспитания внес русский педагог, анатом и врач **Петр Францевич Лесгафт** (1837—1909). Он является признанным основоположником научной системы физического воспитания в России. Он считал, что физическое воспитание должно продолжаться всю жизнь, поэтому важно с детства учить ребенка сознательно усваивать физические упражнения.



Валентин Владиславович Гориневский (1857 — 1937), выдающийся деятель спортивной медицины был первым ученым, написавшим книгу о врачебном контроле за занятиями физическими упражнениями и спортом населения. Им были заложены научные основы тренировки, доказана ведущая роль подвижных игр в системе физического воспитания ребенка. По праву считается основателем постреволюционной системы физического воспитания.



Ефим Аронович Аркин (1873—1948), профессор, действительный член Академии педагогических наук, доктор педагогических наук, врач-гигиенист. Его фундаментальный труд «Дошкольный возраст» не утратил своего значения до настоящего времени.



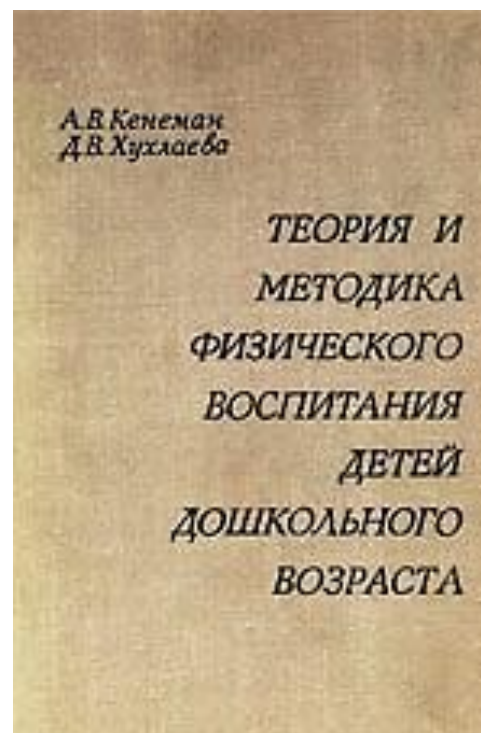
Е.А.Аркин

РЕБЁНОК В ДОШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ

Под редакцией А.Я.Заторожеца и В.В.Давыдова

Издательство «Просвещение»
Москва - 1968

Выдающийся педагог **Александра Владимировна Кенеман** (1896—1987) разрабатывает научную основу и значительно углубляет методические подходы к физическому воспитанию. Особо следует отметить заслугу А. В. Кенеман в создании учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», изданного в соавторстве с **Домной Васильевной Хухлаевой**. Он выдержал три издания (1975, 1978, 1985) и получил II премию за лучшую научную книгу и диплом ВДНХ.



Современные авторы теории и методики физвоспитания дошкольников

- Профессор, д-р медицинских наук **Юрий Федорович Змановский**, как концептуальная основа социально-оздоровительной технологии «Здоровый дошкольник»
- Кандидат психологических наук, доцент **Алямовская Вера Григорьевна** «Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект»
- Доктор психологических наук, директор института дошкольного образования и семейного воспитания РАО **Владимир Товиевич Кудрявцев** и его коллега, кандидат педагогических наук, зав. лабораторией того же института **Баатыр Борисович Егоров** давно работают над проблемой физического воспитания дошкольников - «Развивающая педагогика оздоровления»



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- **Целью** физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Физическое воспитание решает **оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.**

Оздоровительные задачи

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц всего тела, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.;

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
- получение новых знаний о своем теле, физических упражнениях и их оздоровительном влиянии на организм; усвоение физкультурной терминологии; знания о спорте и т.п.

Воспитательные задачи:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Для решения задач физического воспитания дошкольников используются **различные средства:** гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др.
- **Гигиенические факторы** включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

- ***Естественные силы природы*** (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции.
- ***Физические упражнения*** — основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- **Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет два значения:**

это – виды двигательных действий, сложившиеся в качестве средств физического воспитания,

это – процесс неоднократного воспроизведения действий, которые организуются в соответствии с методическими принципами.

Содержание физического упражнения

составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Физические упражнения активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции.

- **Форма физических упражнений** представляет собой внутреннюю и внешнюю структуру.

- **Внутренняя структура** характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения упражнения.

- **Внешняя структура** — это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движения.

ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Техника физических упражнений — это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача. Она совершенствуется под воздействием систематических тренировок.

В технике физических упражнений выделяют основу, определяющее звено и детали.

- **Основа техники** — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. *(например, в прыжках в длину с разбега основу техники составляют разбег, отталкивание, полет, приземление)*
- **Определяющее звено техники** — наиболее важная и решающая часть данного движения *(например: для прыжка в длину с места — это будет отталкивание двумя ногами).*
- **Детали техники** — второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники *(например, в прыжках в длину с разбега детали техники будут заключаться в количестве и частоте шагов при разбеге)*

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

- **Пространственные характеристики** (исходное положение и положения тела, его частей во время выполнения упражнения, траектория движения)
- **Пространственно-временные характеристики** (скорость движения, которая определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом к затраченному на это времени)
- **Временные характеристики** (длительность выполнения упражнений и его отдельных элементов, темп движения)
- **Ритмическая характеристика** (каждое движение совершается в определенном ритме, формируя цикличность)

КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЙ

- **Точность движения** — это степень соответствия требованиям двигательной задачи
- **Экономные движения** — движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений
- **Энергичные движения** — движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью
- **Плавные движения** — движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением. Плавные движения характерны для художественной гимнастики.
- **Выразительность движения** — выражение психического состояния через выполнение упражнений с эмоциональным отражением