Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Ігор Бичук

Сучасні оздоровчі технології в практиці фізичного виховання дошкільнят

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Головною цінністю після самої людини є її здоров'я. Ця цінність виступає на двох рівнях: особистому й суспільному. Здорова дитина – головна мета найближчого та віддаленого майбутнього будь-якої країни, оскільки весь потенціал; і економічний, і творчий, усі перспективи соціального та економічного розвитку, високого рівня життя, науки й культури – усе це є підсумком рівня досягнутого дітьми здоров'я, фізичної та інтелектуальної їх працездатності [2; 4; 10].

Фізичне виховання як систему заходів, спрямованих на розвиток організму дитини та його функцій, можна вважати пріоритетною для всієї виховної роботи з дітьми. Водночас, як уважають фахівці [3; 5; 11], ця система функціонує ще не достатньо ефективно й не забезпечує належною мірою розвитку рухової активності та психофізіологічного розвитку. Саме тому в процесі фізичного виховання дошкільнят актуальним є використання сучасних оздоровчих технологій, які забезпечать гармонійний розвиток особистості.

Завдання дослідження – вивчити та проаналізувати існуючі оздоровчі програми, які використовуються у фізичному вихованні дошкільнят.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізичне виховання в дошкільних закладах здійснюється за типовою програмою, за класичною формою організації навчання. Водночас мають місце різні підходи до навчання, виховання та оздоровлення дітей засобами фізичної культури. Фізичне виховання являє собою навчально-виховний процес, який характеризується всіма властивими педагогічному процесу загальними ознаками: спрямованість діяльності вихователя й дітей на реалізацію освітніх та виховних завдань, за провідної ролі педагога, побудова занять відповідно до дидактичних принципів [2; 10]. У той же час фізичне виховання в дошкільних закладах має свої специфічні особливості які, вирізняють його з-поміж інших видів виховання. Зокрема, це процес, який вібувається згідно із закономірностями діяльності, що забезпечує впорядковане формування й удосконалення рухових навичок і вмінь з оптимізацією розвитку фізичних якостей, сукупність яких визначає значною мірою працездатність організму дитини [2; 3; 6].

Зазвичай у дошкільних закладах існує чітка система роботи з дітьми стосовно вирішення завдань фізичного виховання з урахуванням загальнопедагогічних принципів: усестороннього гармонійного розвитку особистості, зв'язку фізичного виховання з трудовим, оздоровчої спрямованості фізичного виховання в системі виховання загалом.

Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку передбачає вміння використовувати специфічні засоби й методи фізичного виховання (необхідно знати такі принципи, які мають значення саме для дітей дошкільного віку). Саме тому особливу увагу на заняттях приділяють розвитку кожної дитини, а діяльність вихователя передбачає вміння регулювати дії дітей, спонукаючи їх до прояву духовної потреби до навколишнього середовища [2; 8; 9].

Важливим фактором фізичного вдосконалення дошкільнят є розвиток у них інтересу до рухів і рухових дій, що полегшує навчально-виховний процес, робить його плідним та сприяє формуванню в дітей позитивного ставлення до предмета діяльності. У практиці фізичного виховання досить ефек-

© Бичук І., 2010

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

тивно можна керувати процесом рухової діяльності дітей, цілеспрямовано розвивати їхні уміння й здібності. Але цей процес може відбуватися лише в тому випадку, коли вихователь використовує не лише засоби, методи та принципи, які є в наявності, а також усе, що перебуває в полі зору дитини, і навіть те, що поза полем її зору. Досить важливим у роботі з дошкільниками є використання принципу творчої спрямованості, у результаті чого дитина самостійно створює нові рухи, які засновані на використанні рухового досвіду й наявності мотиву, що спонукає до творчої діяльності [2; 4; 5].

Особливе значення в реалізації принципів належить методикам, що використовуються в процесі фізичного виховання дошкільнят. Для ефективного управління руховою діяльністю, цілеспрямованого розвитку вмінь і здібностей дитини, покращення її функціонального фізичного стану необхідно розмежовувати напрями в роботі вихователя з відповідними завданнями, які визначені системою фізичного виховання [2; 8; 11].

У процесі фізичного виховання дошкільнят виділяють три напрями: освітній, виховний та оздоровчий. У зміст освітнього напряму входить навчання природних видів рухів і розвиток рухових якостей. Об'єктивна основа виховного напряму – органічний узаємозв'язок фізичного й духовного розвитку дошкільнят, розвиток моральності, формування естетичних поглядів та переконань, відношення самовираження в трудових діях у процесі фізичного виховання.

Освітній напрям забезпечує засвоєння ситематизованих знань, формування рухових умінь і навичок, розвиток рухових здібностей, передбачає формування, передусім, ставлення до активної рухової діяльності, інтересу та потреби у фізичному вдосконаленні дитини, упровадження в практику нетрадиційних методів і прийомів формування рухів та розвитку фізичних якостей [2; 4;10]. Для реалізації освітнього напряму необхідно вирішити такі завдання:

1. Організовувати процес навчання в природних умовах. Організація такої діяльності передбачає різні форми, які визначає вихователь з урахуванням:
   – усебічного використання навколишнього середовища як джерела виховання й навчання рухів;
   – підбору найбільш привабливих джерел із навколишньої природи;
   – різноманітності ситуацій, які стимулюють до навчання;
   – використання ефективних способів закріплення знань.
2. Створення умов для самостійного пізнання довкілля в руховій сфері за допомогою власних зусиль у процесі вирішення рухових завдань.
3. Сприяти під час навчання руховим діям та розвитку емоційної сфери.
4. Звертати серйозну увагу на постановку конкретних завдань під час навчання окремих рухових дій, формування й удосконалення нових рухових умінь і навичок у прикладному та спортивному напрямах.

Виховний напрям забезпечує соціальне формування особистості, виховання її з урахуванням фактора розвитку, виховання дитини з творчими здібностями, які передбачають моральні, розумові, трудові й естетичні потреби особистості [2; 5; 11].

Для реалізації мети виховного напряму необхідно вирішити такі завдання:

1. Сприяти прояву розумної сміливості, рішучості, впевненості у своїх силах за допомогою підбору фізичних вправ, які відповідають віковим індивідуальним особливостям дітей.
2. Створювати умови для виконання фізичних вправ, спрямованих на подолання труднощів фізичного характеру, терпіння й витривалість.
3. Навчити дітей доглядати за спортивним спорядженням, користуватися ним. Постійно нагадувати дітям про необхідність бережно ставитися до своєї й загальної власності.
4. Вести боротьбу з індивідуалізмом, егоїзмом, несправедливістю.
5. Впливати на формування почуття прекрасного, сприяти гармонійному, пропорційному розвитку тіла, стійкості, формуванню постави, витонченості, спритності, граціозності та впевненості в рухах.
6. Створювати умови для прояву позитивних емоцій.

Оздоровчий напрям забезпечує зміцнення здоров'я дітей засобами фізичної культури, спрямований на розвиток компенсаторних функцій, ліквідацію недоліків у фізичному розвитку, підвищення опірності організму до несприятливих факторів внутрішнього й зовнішнього середовища [2; 11]. Для реалізації мети оздоровчого напряму необхідно вирішувати такі завдання:

1. Формування правильного ставлення дітей до фізкультурних занять та заходів.
2. Формування на доступному рівні необхідних знань у галузі гігієни, медицини та фізичної культури.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

3. Формування в дітей життєво важливих рухових навичок і вмінь, які сприяють зміцненню здоров'я.

Вимоги кожного напряму приводять до різних змін у стані здоров'я дітей, виховання й рівня освіченості, а загалом готують до школи особистість із певними характерно спрямованими властивостями, що гармонійно поєднує в собі різні елементи життєдіяльності, розвиток яких може в подальшому здійснюватись із максимально можливою рівномірністю.

На сучасному етапі розвитку суспільства у фізичному вихованні дошкільнят застосовують різноманітні засоби, форми й методи фізичного виховання. Найпоширенішими засобами, які використовують у фізичному вихованні дошкільнят, є рухливі та спортивні ігри, що сприяють гармонійному розвитку дитини, формуванню моторики й позитивних стосунків, благополучного емоційного стану [1; 2; 11].

Сьогодні у фізичному вихованні дошкільнят використовують чимало оздоровчих програм. Однією з особливостей застосування таких програм є поєднання змагальних ігор із незмагальними; використання народних ігор, забав, конкурсів, які пов'язані з національними та народними культурними традиціями; включення в програму спортивних змагань, під час проведення яких ураховуються досягнення всіх учасників.

Так, програма "Грайте на здоров'я", розроблена Л. Н. Волошиною (2003), передбачає використання спортивних ігор і вправ у комплексі з іншими фізкультурно-оздоровчими заходами. Вона орієнтована на формування самостійності, самоконтролю, уміння діяти в групі однолітків, піклуватися про своє здоров'я.

Із метою активізації самостійної рухової діяльності дітей у дошкільному закладі Е. В. Демидовою (2004) розроблено систему ігрових завдань, яка є картотекою різноманітних ігор, рухів, вправ, схематично зображених на картках. За цими схемами діти під час самостійної організації рухового дозвілля виконують ігрові рухи.

Методика фізичного виховання дошкільнят із використанням засобів туризму й фольклору розроблена О. Л. Трещевою (2000). В умовах дитячої освітньої установи засоби туризму та фольклору автором уключені в навчальну, фізкультурно-оздоровчу роботу й активний відпочинок дітей у формі пізнавальних і фізкультурних занять; прогулянок із використанням фізичних вправ природно-прикладного характеру, рухливих ігор та ігрових комплексів; туристичних свят, дозвілля, зльотів з урахуванням вікових особливостей дошкільнят.

Варіант "гнучкого змісту" та, відповідно, змінної структури заняття протягом навчального року пропонує Е. Е. Романова (1999). Вона виходить із того, що існуючі програми із фізичного виховання дітей дошкільного віку не враховують показники фізичного стану: фізичного розвитку, опорно-рухового апарату й рухової підготовленості. Річний цикл занять розбито автором на два етапи та запропоновано зміну відсоткового співвідношення часу, який відводиться для розвитку фізичних якостей і коригуючої гімнастики, поступово відбувався перехід від першого етапу до другого. Відмінна риса першого – відносно низька інтенсивність виконання вправ і великий об'єм часу, відведеного на коригуючу гімнастику (130–140 уд./хв, і 55 %, відповідно). Для розвитку фізичних якостей використовували комплекс засобів: загальнорозвивальні й бігові вправи, рухливі ігри й естафети, повзання та лазіння. На другому етапі час на розвиток фізичних якостей збільшувався до 80 %, час на зміцнення опорно-рухового апарату зменшувався до 20 %. Засоби фізичного виховання залишилися колишніми, а об'єм та інтенсивність змінилися (140–150 уд./хв).

У роботі Л. І. Садчикової (2003) розроблено й експериментально обґрунтовано оздоровчо-тренуючі комплекси вправ для розвитку фізичних якостей дівчаток 5–10 років, засновані на врахуванні соматичних особливостей і варіантів розвитку дівчаток старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

Для розвитку рухових здібностей дітей дошкільного віку М. В. Разєєвою (2003) розроблено програму "Театр відкритої книги". Автором враховувалися рухова активність, рівень рухових здібностей, різносторонність розвитку дітей. Програма включає застосування образно-сюжетних ігор, казок з елементами аеробіки.

Для покращення фізичної підготовленості Т. А. Банніковою і В. П. Стрельцовим (2003) запропоновано систему фізкультурного тренування старших дошкільнят у структурі річного циклу. Основа системи – фізкультурно-тренувальні заняття чотирьох типів: академічні, навчально-тренувальні, тренувальні, змагання. У структурі року виділяється два піврічні періоди по 4,5 місяця, у кожному з

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

яких є підготовчий, змагально-ігровий та перехідний періоди й окремо літній період, що має переважно рекреаційну спрямованість. До змісту фізкультурного тренування дошкільнят входять традиційні засоби та методики фізичного виховання дошкільнят; сучасні інноваційні засоби й методи фізичного виховання дошкільнят; компоненти технології спортивного тренування.

Із метою покращення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку С. Б. Шармановою (2004) розроблено й упроваджено в практику методику та алгоритм застосування колового тренування в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Вправи, які використовуються в коловому тренуванні, вибираються відповідно до віку, особливостей фізичного стану дітей і змісту програми із фізичного виховання.

Програма диференційованої фізичної підготовки дітей 4–6 років, розроблена О. В. Івасевою (2006), відрізняється від традиційних обов'язковим урахуванням статі, віку дошкільнят і сенситивних періодів розвитку фізичних якостей у піврічних етапах річного циклу навчання та виховання в дитячих освітніх установах.

Методика диференційованого підходу у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку [2; 6; 8] передбачає врахування низки правил:

- реалізовувати різні рухові режими на занятті фізичною культурою з урахуванням основного критерію;
- диференціювати засоби й методичні прийоми фізичної культури на заняттях для дітей різних типологічних груп з урахуванням основного та додаткових критеріїв диференціації;
- диференціювати обсяг й інтенсивність фізичного навантаження на заняттях фізичною культурою для дошкільнят з урахуванням додаткових критеріїв (фізичний розвиток, захворювання).

Висновки

1. Фізичне виховання дошкільнят здійснюється за типовою програмою відповідно до загальнопедагогічних принципів – усестороннього гармонійного розвитку особистості, творчої спрямованості, зв'язку фізичного виховання з трудовим, оздоровчої спрямованості фізичного виховання в системі виховання загалом. У процесі фізичного виховання дошкільнят виділяють три напрями: освітній, виховний та оздоровчий, реалізація яких передбачає вирішення низки завдань. Найпоширенішими засобами, які використовуються у фізичному вихованні дошкільнят, є рухливі й спортивні ігри.

2. Існуючі оздоровчі програми, що використовуються у фізичному вихованні дошкільнят, орієнтовані на формування самостійності, самоконтролю, уміння діяти в групі однолітків, піклуватися про своє здоров'я. Однією з особливостей застосування таких програм є поєднання змагальних ігор із незмагальними; використання народних ігор, забав, конкурсів, які пов'язані з національними й народними культурними традиціями; включення в програму спортивних змагань, під час проведення яких ураховуються досягнення всіх учасників.

Література

1. Вольчинський А. Теоретико-методичні основи застосування українських народних ігор у навчально-виховному процесі дошкільників / А. Вольчинський, О. Малімон, О. Гребок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. − Т. 1. – С. 43–46.
2. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошк. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 143 с.
3. Банникова Т. А. Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников / Т. А. Банникова, В. П. Стрельцов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 20–23.
4. Волошина Л. Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5–7 лет / Л. Н. Волошина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 39–43.
5. Демидова Е. В. Особенности организации соревновательной, игровой и самостоятельной двигательной деятельности детей / Е. В. Демидова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 59–62.
6. Ивасева О. В. Дифференцированная физическая подготовка детей 4–6 лет : автореф. дис… канд. пед. наук / О. В. Ивасева. – Краснодар, 2006. – 24 с.
7. Разеева М. В. Влияние образно-сюжетных игр на занятиях аэробикой на двигательные способности детей старшего дошкольного возраста / М. В. Разеева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 23.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

8. Романова Е. Е. Комплексное использование средств физического воспитания на основе оценки и коррекции физического состояния детей 5–6 лет : автореф. дис… канд. мед. наук / Е. Е. Романова. – СПб., 1999. – 23 с.
9. Садчикова Л. И. Соматические и педагогические компоненты оздоровительной физической культуры с детьми дошкольного и младшего школьного возраста : автореф... дис. канд. пед. наук / Л. И. Садчикова. – Смоленск, 2003. – 22 с.
10. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной культуре физического воспитания : автореф. дис… д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / О. Л. Трещева ; Сибирский ГУФКС. – Омск, 2003. – 35 с.
11. Шарманова С. Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста : учеб.-метод. пособ. / Шарманова С. Б., Федоров А. И., Черепов Е. А.. – М. : Сов. спорт, 2004. – 118 с.

Анотації

У статті висвітлено основні напрями фізичного виховання дошкільнят – освітній, виховний та оздоровчий, визначено завдання для їх реалізації, дидактичні принципи, засоби й форми фізичного виховання дошкільнят, спрямовані на формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь, формування гармонійної особистості. Проаналізовано оздоровчі програми, які використовуються у фізичному вихованні дітей дошкільного віку й орієнтовані на формування самостійності, самоконтролю, уміння діяти в групі однолітків, піклуватися про своє здоров'я.

***Ключові слова**: фізичне виховання, завдання, принципи, фізична підготовка, фізичні вправи, дошкільні заклади, дошкільнята, оздоровчі програми.*

***Игорь Бычук. Современные оздоровительные технологии в практике физического воспитания дошкольников.** В статье отражены основные направления физического воспитания дошкольников – образовательное, воспитательное и оздоровительное, проанализировано задание для их реализации. Определены дидактичные принципы, средства и формы физического воспитания дошкольников, направленные на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, формирования гармонической личности. Проанализированы оздоровительные программы, которые используются в физическом воспитании детей дошкольного возраста и ориентированные на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе одногодков, заботиться о своем здоровье.*

***Ключевые слова**: физическое воспитание, задачи, принципы, физическая подготовка, физические упражнения, дошкольные заведения, дошкольники, оздоровительные программы.*

***Ihor Bychuk. Modern Health-Improving Technologies in the Practice of Pre-School Children Physical Education.** The main aspects of pre-school children physical education are reflected in the article – educational and health-improving; the tasks of their implementation are determined. The didactic principles, facilities and forms of pre-school children physical education are investigated; those aimed at improvement of motor skills and at formation of a harmonic personality. The health-improving programs used in pre-school children physical education are analyzed. They are focused on the formation of child's independence, self-control, ability to operate in his age group and take care of his health.*

***Key words**: physical education, tasks, principles, physical training, physical exercises, pre-school institutions, pre-school children, health-improving programs.*

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com