

ТЕХНОЛОГИЯ ПОЭТАПНОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Семенова Т.А.¹

¹ФГБОУ ВПО «Московский государственный гуманитарный университет имени М.А.Шолохова (МГУ им. М.А.Шолохова)», Москва, Россия (109240 Москва, ул. Верхняя Радищевская, д. 16-18), e-mail: semenovatatiana@mail.ru

Изучена психолого-педагогическая литература по проблеме обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям. На основе анализа научных данных, дано определение двигательного навыка, описаны стадии его формирования у детей дошкольного возраста. Дополнена и конкретизирована методика формирования двигательных навыков, разработанная А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненковой, Н.В.Полтавцевой. Подробно изложена технология поэтапного обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям. В ходе экспериментальной проверки определены задачи обучения и продолжительность каждого этапа обучения, выделено соотношение наглядных и словесных методов. Определены задачи каждого этапа обучения движениям: на этапе первоначального разучивания создается элементарное представление о движении, последовательности его выполнения. На этапе углубленного разучивания уточняются детали техники физического упражнения, на этапе закрепления и совершенствования техники навык переносится в подвижную игру, детям предлагаются творческие задания.

Ключевые слова: технология поэтапного обучения физическим упражнениям, этапы обучения физическим упражнениям, формирование двигательного навыка, физическое воспитание, дети дошкольного возраста.

STEP-BE-STEP METHODS OF PRE-SCHOOL CHILDREN'S PHYSICAL FITNESS TRAINING

Semenova T.A.¹

¹FGBOU VPO "Moscow State University for Humanitarians named after M.A. Sholokhov" (Sholokhov MGGU), Russia, Moscow (109240 Moscow, Verkhnyaya Radishchevskaya str, bld.16-18), e-mail: semenovatatiana@mail.ru

The author has studied literature on educational and psychological aspects of fitness training in preschool children, has given definition of motor skill and has described its forming stages in preschool children. Motor skill development methods designed by A.V. Keneman, E.YA. Stepanenkova, N.V. Poltavzeva have been expanded and specified. The author has set forth methods of step-by-step physical fitness training in pre-school children. Experimental check has determined educational tasks and duration of each step, has outlined correlation of visual and oral methods. The determined tasks of each step of motion training are as follows: the first step forms an elementary concept of motion and its sequence, the advanced step specifies details of physical exercise, improvement and consolidation step brings the skill into an active game and creative task.

Keywords: step-by-step methods of physical fitness training, steps of physical exercise training, motor skill development, physical training, pre-school children.

Приоритетным направлением работы современной дошкольной образовательной организации является формирование у дошкольников рациональных, экономных, осознанных движений и перенос их в повседневную игровую деятельность. Основным специфическим средством физического воспитания детей дошкольного возраста являются физические упражнения, то есть те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания. Следовательно, необходимо подчеркнуть, что физические упражнения не отождествляются и тем более не могут подменяться трудовыми или бытовыми действиями, для их формирования необходима система целенаправленного обучения [3, 4, 5].

Научные труды отечественных и зарубежных специалистов в области физиологии, психологии и педагогики, в том числе работы И.С.Сеченова, П.Ф.Лесгафта, И.П.Павлова, Н.А.Бернштейна, А.В.Запорожца, В.Райха, М.Фельденкрайса, Е.П.Ильина и др. подтверждают, что обучение человека движениям осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой переход от знаний и представлений о действии к умению его выполнять. Затем, в результате многократных повторений, к двигательному навыку.

Специалистами в области физического воспитания детей дошкольного возраста (А.В.Кенеман, Э.Я.Степаненковой, Н.В.Полтавцевой и др.) разработаны основы методики поэтапного формирования двигательных навыков. Однако, как показывает практика работы дошкольных образовательных организаций Москвы и Московской области, воспитатели не владеют данной методикой, не используют потенциальные возможности движений для всестороннего развития личности ребенка. Педагоги в основном прибегают к механическому показу, мало обращаются к сознанию детей, не раскрывают зависимость между правильно принятым исходным положением и конечным результатом движения [4].

Данное обстоятельство позволило выделить противоречие между несоответствием состояния развития теоретических положений науки о формировании двигательных навыков у детей дошкольного возраста с одной стороны, и недостаточной разработанностью методического аспекта этого вопроса, с другой. Разрешение данного противоречия составило **цель исследования** – разработать технологию поэтапного формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: технология поэтапного обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям.

Задачи исследования:

- изучить научную литературу по проблеме формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста;
- разработать технологию поэтапного обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям и апробировать ее в практике работы дошкольных образовательных организаций.

Теоретическое обоснование технологии поэтапного обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

Как показал анализ научной литературы, под навыком понимается автоматизированное умение, двигательный автомат, образовавшийся в результате обучения,

вследствие многократного повторения определенного двигательного действия (Л.П.Матвеев, В.С.Фарфель и др.). По мнению А.Ц. Пуни, автоматизированное действие – осознано по слову. То есть ребенок может объяснить последовательность выполняемого им упражнения и, соответственно, по слову может его выполнить. Исследования Н.А.Бернштейна подтвердили, что правильно поставленное упражнение должно повторять раз за разом не то или иное средство решения данной двигательной задачи, а процесс решения этой задачи с постепенным уточнением и совершенствованием средства [1].

Технология поэтапного обучения детей физическим упражнениям опирается на закономерности формирования двигательных навыков и включает три этапа:

I – этап первоначального разучивания двигательного действия;

II – этап углубленного разучивания движения;

III – этап совершенствования техники движения.

Описание технологии поэтапного обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

На первом этапе – **первоначального разучивания движения** – ставятся следующие задачи: познакомить детей с новым физическим упражнением, создать первоначальное целостное представление обо всем двигательном акте, научить выполнять его в общих чертах, то есть, соблюдая правильную последовательность элементов.

Продолжительность первого этапа – одно занятие. В виду того, что первоначальное представление о движении может быть создано только один раз, на следующем занятии будут ставиться уже другие задачи.

На данном этапе необходимо оказать воздействие на все основные анализаторы: зрительный, слуховой, двигательный; обеспечить ребенку всестороннее восприятие задания, активизировать его сознание.

Для этого воспитатель использует разнообразные приемы обучения примерно в такой последовательности.

1) Название упражнения.

2) Слитный показ: правильный, безукоризненно четкий показ образца движения, без каких-либо комментариев. Он выполняется воспитателем от начала до конца, в надлежащем темпе, что позволяет детям воспринять целостный образ движения в его динамике, заинтересоваться им и стремиться к его выполнению.

3) Подетальный показ движения в более медленном темпе с пояснением всех элементов, составляющих движение.

4) Самостоятельное выполнение упражнения детьми.

В практике работы воспитателя это выглядит примерно следующим образом. Воспитатель говорит: «Ребята, сегодня мы разучим новое упражнение, оно называется «Карандаш». Посмотрите, как выполняется это упражнение (показывает без объяснения в надлежащем темпе). А теперь посмотрите еще раз и послушайте. Исходное положение: основная стойка – пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. Начинаю упражнение с правой ноги. (В данном случае воспитатель осуществляет зеркальный показ, то есть, показывает движения левой ногой). Правую ногу ставлю вперед на носок, в сторону, назад, возвращаюсь в исходное положение. Повторяю те же движения левой ногой: левую ногу вперед на носок, в сторону, назад, в исходное положение. А теперь попробуйте выполнить это упражнение самостоятельно! Исходное положение: основная стойка, проверьте, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. Внимание! Упражнение с правой ноги начинай! Правую – вперед на носок, в сторону, назад, приставили. Теперь левую – вперед, в сторону, назад, приставили. Правую – вперед, в сторону, назад, приставили. Левую ... И последний раз... Молодцы, закончили упражнение».

При самостоятельном выполнении движения дети, слушая указания педагога, проверяют практически сложившийся у них образ движения, а воспитатель следит за тем, как дети поняли задание. Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, он уточняет, разъясняет и при необходимости еще раз показывает их.

На данном этапе обучения воспитатель не использует счет (раз, два, три и т.д.), так как он препятствует осознанному выполнению движения. В то же время слова, воздействуя на сознание детей, вызывают ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии (вперед, в сторону, назад) и дают представления о движении частей собственного тела (поставить на носок, приставить).

Все эти приемы обеспечивают образование временных связей в коре головного мозга и способствуют сознательному запоминанию ребенком всей последовательности двигательных элементов, составляющих данное упражнение, объединению их в целостный образ с опорой на мышечные ощущения.

Указанные приемы используются, начиная со средней группы детского сада. В младших группах поэтапное обучение физическим упражнениям также применяется, хотя имеет свою специфику. Преимущественно используются игровые приемы, а показ образца движения сочетается с одновременным объяснением воспитателя и активным вовлечением детей в такие же действия.

Выполнение упражнения детьми педагог обязательно сопровождает поощрением, которое способствует созданию эмоционально-положительного отношения ребенка к движению и определяет успех начального этапа формирования двигательных навыков.

На втором этапе – **углубленного разучивания движений** – решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и точного выполнения движения в целом.

Продолжительность второго этапа зависит от сложности двигательного действия, например: формирование умения «держать гимнастическую палку хватом сверху» требует меньше времени, чем обучение дошкольников навыку «прыжка в длину с разбега».

Учитывая механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов данного действия и конкретность ощущений от выполняемого движения.

В процессе сознательного повторения движения постепенно развивается дифференцировочное торможение, повышается роль второй сигнальной системы. Благодаря указаниям воспитателя, носящим роль тормозного раздражителя, все мешающие ребенку движения постепенно затормаживаются, отпадают. Закрепляются только те движения, которые соответствуют действительному показу или подкрепляются словом воспитателя.

На данном этапе обучения воспитатель использует разнообразные методические приемы, примерная последовательность их может быть следующей.

- 1) Название упражнения.
- 2) Напоминание техники движения.

Необходимо пояснить, что на втором этапе обучения двигательные действия всегда детям знакомы, поэтому педагог подбирает методы и приемы обучения в зависимости от сложности выполняемого движения. Простые по содержанию и структуре упражнения воспитатель напоминает, используя только приемы словесного метода, не пользуясь наглядным показом. Более сложные движения целесообразно напомнить, используя показ движения с пояснением.

- 3) Уточнение деталей техники движения.
- 4) Самостоятельное выполнение упражнения детьми.

В практической деятельности воспитателя движение на этапе углубленного разучивания может быть реализовано следующим образом. После того, как дети займут нужное исходное положение, воспитатель говорит: «Ребята, вспомните упражнение, которое мы выполняли на прошлом занятии, оно называлось «Карандаш». Мы принимали исходное положение – пятки вместе, носки – врозь. Ставили правую ногу вперед на носок, затем в сторону, назад и возвращались в исходное положение. Потом выполняли эти же движения левой ногой». Такое напоминание вызывает в сознании детей образ движения во всей его последовательности, и дети могут выполнить его без показа воспитателя. При этом у них

активизируется внимание, творческое мышление и желание самостоятельно выполнить упражнение.

Для уточнения деталей техники, педагог обращает внимание детей на отдельные элементы движения, например: «Будьте внимательны, нога должна быть прямой как карандаш, ноги в коленях не сгибаем». Ввиду сложности данного упражнения, целесообразно сочетать показ движения с объяснением выполняемых действий.

В ходе обучения воспитатель обращает внимание детей на правильность выполняемых ими действий, используя поощрение, например: «Молодцы, красиво стоите, спина прямая, плечи расправлены», или, предупреждая ошибки: «старайтесь как можно дальше отставить ногу!»

Воспитатель следит за выполнением упражнения каждым ребенком, для этого он заранее перестраивает их в две колонны. Одна колонна выполняет движение, педагог при этом словом или мягким исправлением позы оказывает индивидуальную помощь отдельным детям. Стоящие в другой колонне дошкольники слушают указания воспитателя и видят практический пример, к которому надо стремиться.

Воспитатель может предложить ребенку вспомнить и рассказать, как выполняется упражнение «Карандаш». При этом предлагается план: «Вспомни, исходное положение ног, рук; с какой ноги начинается движение; что надо выполнить сначала, что потом; как закончить». Этот прием вызывает идеомоторное представление, ребенок вспоминает последовательность движений и осознанно их выполняет. По словам Н.А.Бернштейна, когда есть точный мысленный план движения, то исполняющей части – мышцам и суставам – гораздо легче физически выполнить то, что запрограммировано в головном мозгу – аппарате мышления [1].

На этапе углубленного разучивания используются разнообразные варианты выполнения упражнения:

- изменение исходного положения корпуса, ног, рук.

Например, упражнение «Карандаш» можно выполнять, изменив исходное положение рук: за голову, к плечам, за спину, в стороны, перед грудью и др.

- использование предметов при выполнении упражнения (гимнастической палки, косички, султанчиков, обруча и т.п.).

- смена расположения детей на спортивной площадке (в колонну по два, по три, в две шеренги, в круг, в несколько кругов, свободно, в шахматном порядке, и т.д.).

- изменение места проведения упражнения (физкультурный или музыкальный зал, групповая комната и т.п.).

- выбор формы непосредственной организованной деятельности с детьми (физкультурное занятие, утренняя гимнастика, индивидуальная работа и др.).

Эффективен на данном этапе прием выполнения некоторых элементов упражнения с закрытыми глазами. При этом мышечные ощущения уточняются за счет исключения контроля зрительного анализатора [3, 4]. Постепенно приобретенные ребенком двигательные навыки закрепляются, стимулируется его творчество и самостоятельность.

Этап углубленного разучивания движения можно считать пройденным, если абсолютно все дети в группе могут выполнить движение осознано, то есть, по слову.

На третьем этапе – **совершенствования техники движения** – решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в подвижных играх и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей.

На данном этапе ребенок сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, так как действия уже автоматизированы. Последовательность методических приемов примерно следующая.

- 1) Название упражнения.
- 2) Самостоятельное выполнение упражнения детьми.
- 3) Творческие задания по выполнению движений.

На этапе совершенствования техники двигательного действия воспитатель говорит: «Следующее упражнение - «Карандаш». Исходное положение – основная стойка, руки на пояс. Исходное положение принять! Упражнение с правой ноги начинай!» В сознании детей по одному названию знакомого им двигательного действия возникает вся его последовательность, и они выполняют упражнение быстро и четко.

Чтобы движения детей при самостоятельном выполнении какого-либо двигательного действия были согласованными, воспитатель регулирует их отдельными словами, например: «Правую - вперед на носок!». Отставляя после этого ногу вперед, дети сами говорят: «Вперед». Воспитатель снова говорит: «В сторону», дети продолжают: «Назад» и т.д. [3, 4].

На третьем этапе педагог может использовать счет, музыку. Экспериментально проверена эффективность приема интонационного варьирования счета для стабилизации навыка, например: «Раз, два, три, четыре. Раз – два, три – четыре. Раз, два, три – четыре и т.п. Раз – два – три - четыре» [3, 4].

В творческих заданиях ребенку предлагается внести изменение в знакомое упражнение; придумать, как можно его выполнить по-другому: подобрать предметы, изменить исходное положение, выполнить в парах или придумать свое, оригинальное.

Заключение

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что технология поэтапного обучения физическим упражнениям направлена не только на формирование двигательных умений и навыков, воспитание психофизических качеств, но и на развитие творчества, раскрытие духовного потенциала детей дошкольного возраста [3, 4, 5].

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с., ил.
2. Семенова Т.А. Формирование осознанности у детей старшего дошкольного возраста при выполнении физических упражнений. // Сборник научных трудов Sworld по материалам международной научно-практической конференции. – Выпуск 2. Том 15. – Одесса: КУПРИЕНКО, 2013. С 21-24
3. Семёнова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2007. – 272 с., ил.
4. Степаненкова Э.Я., Семенова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх. Монография. – М.: Издательство «Спутник +», 2013. – 199 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с.

Рецензенты:

Антонова А.В., д.п.н., профессор, профессор кафедры психолого-педагогического образования МГГУ имени М.А. Шолохова, г. Москва;

Зацепина М.Б., д.п.н., профессор, профессор кафедры начального образования и педагогических технологий МГГУ имени М.А. Шолохова, г. Москва.