

Бояркин Александр Дмитриевич

преподаватель физической культуры

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего

профессионального Ямало-Ненецкого автономного округа

«Муравленковский многопрофильный колледж»

ЯНАО, г. Муравленко

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«Инновационная деятельность», «педагогические инновации» - новые понятия для сферы образования. С изменением социально-экономических условий, интеллектуализацией многих видов деятельности человека, развитием научных исследований в области образования, вариативности образования, в том числе и дошкольного, резко возросла актуальность поиска новых, более эффективных форм, средств, методов и технологий обучения и воспитания. Это предполагает системное использование научных достижений для социального и экономического развития общества, интеллектуального развития индивида, требует создания стимулов для распространения и приобретения знаний, совершенствования системы образования вообще и дошкольного в частности.

1. Блок мотивации.

В настоящее время в различных областях деятельности человека (производстве, бизнесе, экономике, образовании и др.) используются следующие понятия термина **«инновация»** (от англ. *innovation* - нововведение):

1) «... любой новый подход к конструированию, производству или сбыту товара, в результате чего инноватор получает преимущества перед конкурентами»;

2) «... продукт творческого труда, имеющий заверченный вид товара, готового к применению и распространению на рынке»;

3) «... чрезвычайно сложный, неопределенный по своему исходу, насыщенный неожиданными ситуациями на промежуточных участках, трудно прогнозируемый процесс»;

4) «... изменения внутри педагогической системы, способствующие повышению эффективности и результативности учебно-воспитательного процесса».

В.И. Данилов-Данильян трактует понятие «инновация» как термин социально-экономический и отмечает, что инновация способствует, скорее, созданию нового экономического потенциала, чем нового знания.

Наряду с понятием «инновация» используется и термин «**нововведение**» (в буквальном смысле – «введение нового», процесс использования новшества, новации).

Используются следующие определения понятия «нововведение»:

1) целенаправленный процесс эффективной реализации прогрессивного новшества, ориентированный на конечный результат - интенсификацию конкретного вида человеческой деятельности;

2) новый способ удовлетворения общественных потребностей, обеспечивающий прирост полезного эффекта и, как правило, основанный на использовании достижений науки и техники.

Таким образом, инновации (нововведения) могут рассматриваться и как результат, и как процесс. При этом результат - удовлетворение общественных потребностей - рассматривается как цель управления инновационным процессом, а сам процесс - как объект управления.

2. Блок творческого разогрева. Следует особо подчеркнуть, что идея, результат исследования, изобретение, проект, технология становятся инновациями только тогда, когда они начинают использоваться с целью получения экономического эффекта.

Рассматривая инновационные процессы в системе образования, следует отметить, что современные трактовки понятия «инновации в образовании»

весьма противоречивы. Чаще инновации в образовании связывают с разработкой и внедрением новых средств, методов и технологий воспитания и обучения. Но, по мнению И.П. Подласого (2001), инновации не сводятся только к ним.

Педагогические инновации - это рассматриваемые в неразрывном единстве идеи, концепции, средства, методы и результаты совершенствования педагогической системы. Анализ понятийно-терминологического аппарата, предложенного исследователями в различных областях науки и техники, менеджмента, бизнеса и экономики, позволяет сформулировать следующее понятие «инновация» применительно к системе образования: «инновация в образовании - продукт профессионально-педагогической деятельности, который имеет существенные признаки новизны и использование которого способствует достижению социального, образовательного и экономического эффекта».

Инновационный процесс предполагает преобразование научных знаний в инновацию, в результате которого на рынке появляется новый товар, продукт, и он признается потребителями. Применительно к образовательной деятельности в качестве такого товара, продукта может выступать новая, теоретически обоснованная и экспериментально апробированная методика или технология воспитания или обучения (например, методика целенаправленного развития двигательных качеств детей с использованием тренажерных устройств и приспособлений), которая доведена до «товарного вида» и может быть представлена на рынке образовательных услуг в качестве конкурентоспособного продукта.

Разработка инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из наиболее важных, хотя и достаточно сложных задач, направленных на повышение эффективности и качества дошкольного образования в целом.

3. Теоретический блок. Анализ специальной литературы свидетельствует, что одним из перспективных инновационных направлений совершенствования физического воспитания является его спортизация на основе предложенной В.К. Бальсевичем концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки в интересах совершенствования содержания и форм организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. По мнению В.К. Бальсевича, концепция тренировки - пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека.

«В процессе адаптирования технологических достижений в области спорта в интересах целенаправленного преобразования физического потенциала человека принципиальное место должно занять признание приоритета тренировки как ведущего и самого эффективного способа такого преобразования», - отмечает Л.И. Лубышева (2000). Подчеркивается, что это особенно важно для повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, где до сих пор приоритетную роль играет обучение двигательным действиям и формирование двигательных умений и навыков, и в результате упускались наиболее благоприятные возможности для развития физических качеств человека в сенситивные периоды его возрастной эволюции.

С биологической точки зрения тренировку следует рассматривать как процесс направленной адаптации организма к воздействию физических нагрузок. Анализируя цели тренировки, В.К. Бальсевич (2000) отмечает, что они определяются общими социальными и личностными установками человека на достижение им физического совершенства. Вместе с тем в каждом возрасте цели тренировки специфичны. Цель физической тренировки ребенка определяется необходимостью создания фундамента его физического здоровья, основы его кинезиологического потенциала, а специфика ее содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями видов физических нагрузок, их интенсивности

и форм реализации в тренировке. Таким образом, применительно к решению задач физического воспитания детей, под оздоровительной тренировкой следует понимать педагогический процесс адаптации организма к физическим нагрузкам с целью укрепления здоровья и совершенствования физического и психического потенциала ребенка.

Необходимость использования оздоровительной тренировки с целью совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста сегодня признается многими специалистами. Это связано прежде всего с тем, что методика проведения занятий по физической культуре, сложившаяся в системе дошкольного образования, не способствует в достаточно полной мере реализации оздоровительных задач, поскольку направлена главным образом на освоение двигательных навыков и по своей физической нагрузке недостаточна для достижения тренированности организма детей.

Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания при его планировании преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия [5].

Для практической реализации идеи конверсии технологий спортивной тренировки педагог должен решить ряд частных задач:

- поиск эффективной и хорошо зарекомендовавшей себя технологии спортивной тренировки;
- выявление доступных пределов и возможных допусков при переносе технологии на решение задач физического воспитания дошкольников;
- соответствующая модификация рабочих операторов - систем упражнений, принципов и методов их применения - и их апробация в педагогическом эксперименте.

В данном случае в качестве эффективной и хорошо зарекомендовавшей себя организационно-методической формы физической подготовки рассматривается круговая тренировка.

Разработаны методика и алгоритм применения круговой тренировки в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Методическими особенностями круговой тренировки как организационно-методической формы физической подготовки детей старшего дошкольного возраста являются:

- обусловленность выбора упражнений возрастом, особенностями физического состояния детей и содержанием программы по физическому воспитанию;
- применение сюжетных комплексов круговой тренировки, приемов имитации и подражания, упражнений с предметами (мячом, обручем, скакалкой), а также специальных организационно-методических приемов, создающих у детей игровую мотивацию к выполнению упражнений с целью максимального приближения занятий по физической культуре к игровой деятельности;
- направленность комплексов круговой тренировки на решение задач дошкольного физического воспитания, разностороннюю физическую подготовку детей и гармоничное развитие двигательных качеств;
- оптимальная моторная плотность занятий с использованием круговой тренировки, которая должна составлять 75-87%, а средний уровень частоты сердечных сокращений (ЧСС) у детей - 140-160 уд/мин;
- использование различных вариантов однотипных упражнений, применяемых на «станциях» круговой тренировки, что позволяет реализовать дифференцированный подход в процессе физического воспитания.

Следует подчеркнуть, что оздоровительная эффективность физических упражнений определяется степенью индивидуализации и дифференциации программ тренировки в зависимости от состояния здоровья, физического

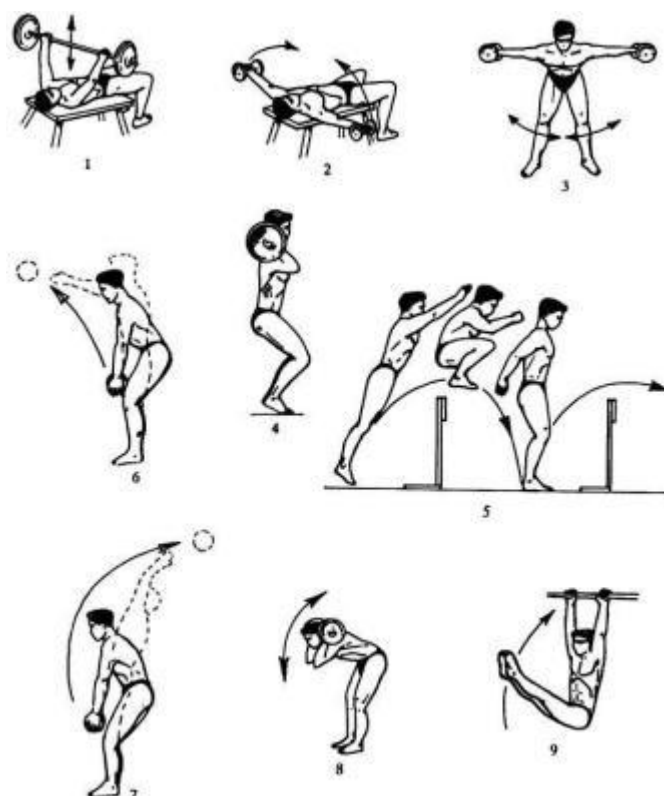
развития и физической подготовленности занимающихся. Это обуславливает необходимость комплексной оценки и мониторинга физического состояния детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания. В этой связи при разработке различных комплексов круговой тренировки, предназначенных для дошкольников необходимо, прежде всего, изучить данные о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности детей. Изучение состояния здоровья детей производится на основе анализа индивидуальных медицинских карт: определяется группа здоровья, к которой отнесен ребенок, группа допуска к занятиям по физической культуре, выявляется наличие хронических заболеваний и функциональных отклонений, определяется гармоничность развития. Физическая подготовленность дошкольников оценивается в процессе педагогического тестирования с использованием общепринятого комплекса тестов. Зарегистрированные результаты сравниваются с региональными нормативами; определяется уровень подготовленности, изучается ее структура. Полученные данные учитывают при разработке комплексов круговой тренировки различной направленности с целью оптимизации физического состояния детей.

4. Блок примеров. Круговая тренировка, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в тренировочном процессе. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно.

Остановимся подробно на особенностях круговой тренировки. Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их

повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма [3].

При круговой тренировке спортсмен выполняет серию избранных упражнений в последовательности, называемой кругом. Следует стремиться выполнить работу в круге как можно быстрее. Показателем улучшения является выполнение всей работы за меньший отрезок времени или выполнение большего объема работы (количество повторений) в каждом упражнении или и то, и другое. Кроме того, поскольку спортсмен бежит между тренажерами/снарядами, по мере увеличения расстояния между ними улучшается и деятельность сердечно-сосудистой системы. При объединении круговой тренировки с традиционной силовой, получаем круговую силовую тренировку. Традиционная силовая тренировка предполагает, как правило, медленное и методичное выполнение работы. Интервалы работы очень короткие, а периоды отдыха – продолжительные [4]. При круговой силовой тренировке работа обычно выполняется с интенсивностью порядка 40 - 60 % максимальной силы в течение 30-секундного интервала, период отдыха между рабочими интервалами - 15 с, хотя интервалы работы и отдыха можно видоизменять. Круговая силовая тренировка обеспечивает среднее увеличение аэробной выносливости и значительное увеличение силы, мышечной выносливости и гибкости. Кроме того, круговая силовая тренировка может значительно изменить состав тела, увеличив мышечную массу и снизив содержание жира в организме. Пример круговой тренировки №1 (рис. 1)



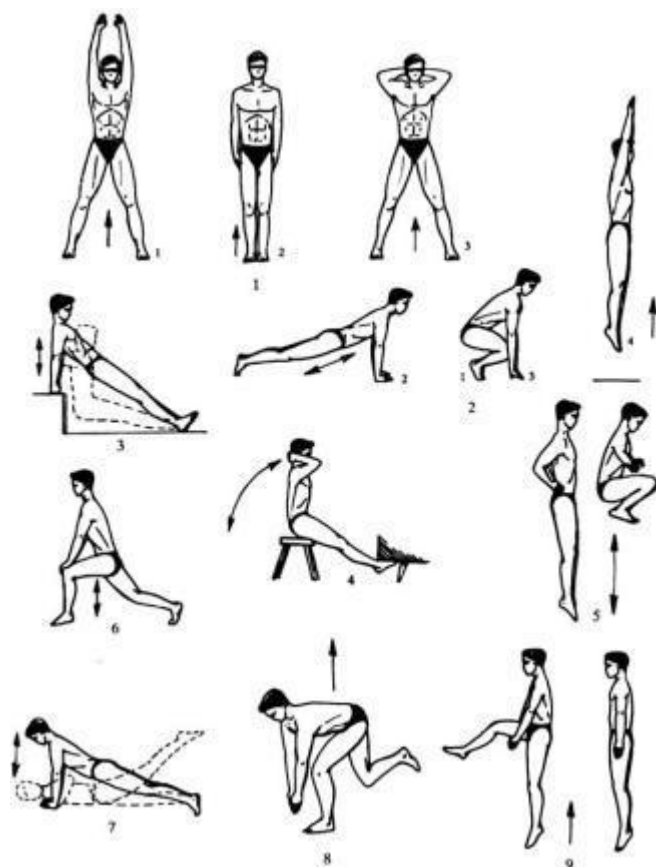
1. Жим штанги лежа: 3-4 x 8 раз.
2. Разведение прямых рук с гантелями, лежа спиной на скамье: 3-4 x 10-12 раз.
3. Разведение прямых рук с гантелями, стоя в наклоне вперед: 3-4 x 10-12 раз.
4. Полуприседы со штангой на плечах: 3-4 x 8-10 раз.
5. Прыжки через легкоатлетические барьеры (высота от 76 до 106 см): 6-10 барьеров x 5-6 раз.
6. Метание ядра двумя руками снизу-вперед: 4-6 кг x 10-15 раз.
7. Метание ядра двумя руками назад через голову: 4-6 кг x 10-15 раз.
8. Наклоны вперед со штангой на плечах: 2-3 x 10-12 раз.
9. Поднимание ног к перекладине: 2-3 x 8-10 раз.
10. Бег с ускорением: 5-6 раз x 60-100 м.
11. Упражнения на растягивание.

Комплекс №2



- 1.Прыжок в длину с места: 5-8 раз.
- 2.Тройной прыжок с места: 5-8 раз.
- 3.Метание ядра двумя руками снизу-вперед: 4-6 кг x 8-10 раз.
- 4.Метание ядра двумя руками назад через голову: 4-6 кг x 8-10 раз.
- 5.Толчок штанги от груди: 3-4 x 8-10 раз.
- 6.Выпрыгивание вверх из полуприседа со штангой на плечах: 3-4 x 8-10 раз.
- 7.Становая тяга штанги: 3-4 x 8-10 раз.
- 8.Десятикратный прыжок с места: 3-5 раз.
- 9.Поднимание туловища, лежа поперек скамьи с закрепленными ногами: 3-4 x 15-30 раз.
- 10.Бег с ускорением: 5-6 x 60-100 м.
- 11.Упражнения на растягивание.

Комплекс №3



1.Подскоки на двух ногах с подниманием рук вверх под счет, И.П. - основная стойка:

подскок, ноги в стороны, руки вверх;

подскок в И.П.;

подскок, руки за голову;

подскок в И.П.

2.Прыжок вверх с переходом в упор присев и упор лежа под счет:

принять упор присев;

прыжком перейти в упор лежа;

вернуться в упор присев;

выпрыгнуть вверх и т. д.

3.Сгибание-разгибание рук в упоре сзади, опираясь руками на скамью.

4.Поднимание туловища, лежа поперек скамьи с закрепленными ногами.

5.Прыжок на двух ногах вверх, подтягивая колени к груди:

подскоки на месте;

прыжок вверх с подтягиванием коленей к груди.

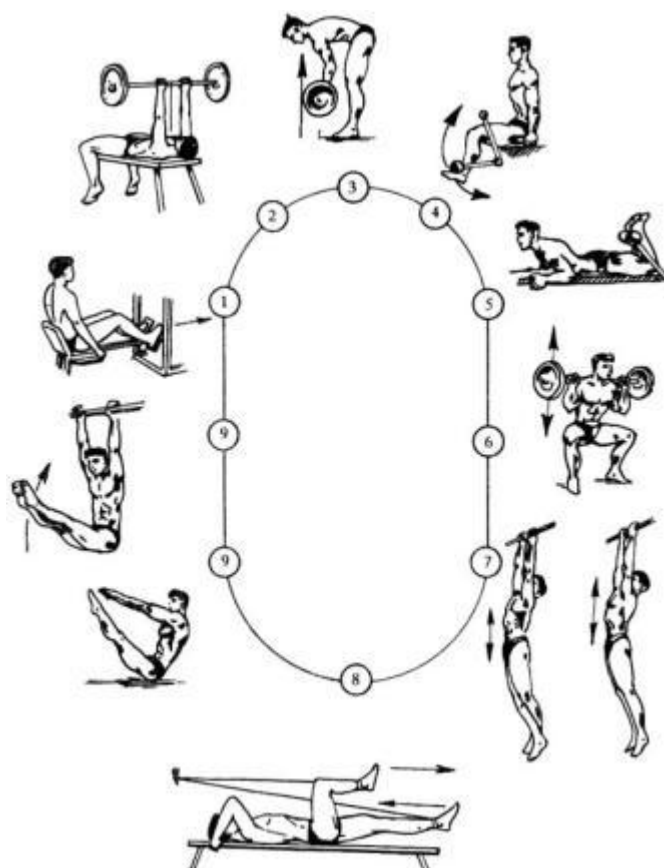
6. В выпаде одной ногой вперед: прыжком смена ног.

7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с попеременным подниманием одной ноги назад.

8. Попеременные выпрыгивания вверх на одной ноге из положения полуприседа, туловище в наклоне вперед, касаясь грудью бедра, руки вниз; при прыжке - туловище разогнуть, руки в стороны (упражнение «воробей»): 10-20 прыжков на каждой ноге.

9. Подскоки на месте с попеременными махами одной ногой вперед и хлопками ладонями под бедром: 10-20 прыжков на каждой ноге.

Комплекс №4



1. Жим ногами, сидя на станке: 10-15 раз.

2. Жим лежа: 10-15 раз.

3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед: 10-15 раз.

4. Разгибание-сгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки

мышц бедра: 8-10 раз.

5. Сгибание-разгибание ног в коленных суставах лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.

6. Приседания со штангой на плечах: 8-10 раз.

7. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу: 5-6 раз.

8. Попеременные сгибания-разгибания ног (швунги), лежа спиной на скамье, с преодолением сопротивления резинового амортизатора. Выполнять в максимальном темпе 10-20 секунд.

9. Поднимание ног к перекладине: 8-10 раз; или упражнение «складной нож»: 15-30 раз.

5. Блок экспериментов Реализация дифференцированного подхода в процессе круговой тренировки на основе применения различных вариантов однотипных упражнений на «станциях»

Вариант упражнения для первой подгруппы	Вариант упражнения для второй подгруппы	Вариант упражнения для третьей подгруппы
«Ванька-встанька»		
И.п. - сидя, согнув ноги, руки за головой; 1 - 2 - лечь на спину; 3-4 - и.п.	То же, но руки на пояс или скрестно к плечам	То же, но руки в упоре сзади; выполнять с помощью рук
«Туры - горные козлы»		
И.п. - стоя ноги вместе лицом к скамейке (высота 30 см), руки внизу; 1-2 - встать на скамейку; 3-4 - и.п.	То же на скамейке высотой 20 см	И.п. - то же; 1 - согнуть правую вперед на скамейку; 2 - и.п.; 3-4 - то же с левой
«Мячики»		
И.п. - присед, руки на коленях; выпрыгивания вверх	И.п. - то же Прыжки в приседе	И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс Прыжки на месте
«Котенок на заборе»		
Ходьба по напольному гимнастическому бревну, руки за голову	То же, но руки свободно балансируют	Ходьба по гимнастической скамейке, руки свободно балансируют
«По мачтам и реям»		
Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с переходом приставными шагами с пролета на пролет (шесть секций)	Ограничить число преодолеваемых секций гимнастической стенки до четырех	Ограничить число преодолеваемых секций до четырех и уменьшить высоту лазанье (влезать до третьей-четвертой перекладины)

Для реализации дифференцированного подхода к занимающимся необходимо, распределить их по подгруппам на основании результатов анализа данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности детей. Каждую подгруппу составляют дети со сходными показателями физического состояния. Например, первую подгруппу могут составить дошкольники первой и частично второй групп здоровья, имеющие основную группу допуска к занятиям по физической культуре, обладающие высоким или выше среднего уровнем физической подготовленности. Ко второй подгруппе могут быть отнесены дети первой, частично, второй групп здоровья, имеющие основную группу допуска к занятиям по физической культуре, обладающие средним или ниже среднего уровнем физической подготовленности. В третью подгруппу могут входить дошкольники второй и третьей групп здоровья, имеющие подготовительную группу допуска к занятиям по физической культуре и отнесенные к уровню физической подготовленности ниже среднего и низкому [2].

Для удобства обеспечения дифференцированного подхода в процессе занятий целесообразно отметить детей различных подгрупп каким-либо отличительным знаком или эмблемой (например, использовать нарукавные повязки или пояса разных цветов, не стесняющие движений). Для детей из разных подгрупп предлагаются различные варианты однотипных упражнений (см. таблицу).

В процессе комплексной оценки физического состояния дошкольников помимо выявления индивидуальных характеристик каждого ребенка, следует определить и общегрупповые особенности, свойственные большей части обследуемых. Так, например, если в процессе соматоскопического обследования установлено, что более 50% детей имеют функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, деформации стоп) и наряду с этим при тестировании физической подготовленности у большинства испытуемых зарегистрированы низкие

результаты в упражнениях, характеризующих уровень развития силы мышц туловища и гибкости, следует предусмотреть разработку соответствующих комплексов круговой тренировки, направленных на формирование правильной осанки, укрепление «мышечного корсета», развитие гибкости [1].

5. Блок резюме Применение круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста способствует повышению его эффективности, что выражено в положительной динамике показателей функционального состояния и физической подготовленности дошкольников и формировании интереса детей к занятиям физическими упражнениями. Дети предпочитают круговую тренировку другим формам занятий по физической культуре, а также включают сюжеты и упражнения из комплексов круговой тренировки в самостоятельную игровую и двигательную деятельность.

Ссылки на источники:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие. М.: Альфа-М, 2003. - 417
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений. 2-е изд., стер. — М.: Владос, 2001. - 608 с.: ил.
3. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ./ Выдрин В.М.; Под ред. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 2010. - 352 с.: ил.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М., 2008.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». — Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. — 384 с.