

Рябова Екатерина Ивановна,

магистрант второго года обучения, Институт специального образования, Уральский государственный педагогический университет; 620017, пр-т Космонавтов, д. 26; e-mail: tinafey@rambler.ru.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
И МЕТОДИКА ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: инклюзивное образование; образовательная область; физическое развитие; дошкольники.

АННОТАЦИЯ. Физическое развитие детей предполагает не только развитие силы, выносливости, гибкости и других качеств организма. Оно также должно обеспечивать сохранность здоровья человека, его двигательную культуру. В статье проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, в том числе и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации». Изучены и описаны приоритетные направления физического воспитания дошкольников, основные методы физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях. Кроме того, рассмотрена метапредметная связь образовательной области «Физическое развитие» с другими областями науки, в том числе физиологией и медициной, психологией и др. Описанные приемы направлены не только на развитие физических характеристик ребенка. Они используются в педагогике во всех направлениях и включаются в различного рода деятельность детей. Описаны такие методы, как наглядный и словесный, которые часто используются на занятиях по развитию речи детей средней и старшей группы. Предполагается, что использование методов и приемов образовательной области «Физическое развитие» позволит не только сформировать двигательную сферу детей, но и опосредованно развить другие сферы деятельности.

Ryabova Ekaterina Ivanovna,

Second Year Master's Degree Student of Institute of Special Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**CONTENT OF THE EDUCATIONAL FIELD OF "PHYSICAL DEVELOPMENT"
AND METHODS OF ITS REALIZATION IN INCLUSIVE EDUCATION**

KEY WORDS: inclusive education; educational field; physical development, preschool children.

ABSTRACT. Physical development of children involves not only the development of strength, endurance, flexibility and other qualities of the body. It should also ensure safety of human health and motor culture. The article analyzes scientific and methodological literature on the problem under study, including the Federal Law "On Education in the Russian Federation." It studies and describes the priority areas of physical education of preschool children and the main methods of physical development of children in preschool educational institutions. It also considers metasubject links between the educational field "Physical Development" and other areas of science, including physiology and medicine, psychology and others. The author describes the methods aimed not only at the development of physical characteristics of the child. They are used in pedagogy in all areas and are included in various children's activities. The article describes such methods as visual and verbal ones which are often used in the classroom for the development of speech of children of intermediate and senior groups. It is expected that the use of the methods and techniques of the educational field "Physical Development" will not only form the motor sphere of children, but will also indirectly develop other fields of activity.

Содержание физического развития и воспитания детей дошкольного возраста составляет та часть социально-исторического опыта, которая включает знания, умения, навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья человека, а также двигательную культуру.

Задачи физического воспитания обусловлены специфическими особенностями детей: интенсивным ростом и развитием, высокой ранимостью организма, высоким уровнем пластичности организма, реактивностью всех тканей, интенсивностью обменных процессов, высокими приспособительными возможностями, высокой восприимчивостью к усвоению нового, гетерохронностью развития.

Приоритетными направлениями в физическом воспитании дошкольников явля-

ются охрана жизни, борьба с заболеваемостью, повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды, правильное и своевременное развитие всех систем организма, расширение их функциональных возможностей, развитие моторики, гармоничное физическое развитие. Наряду с этим в процессе физического воспитания решаются задачи по формированию первоначальных знаний, связанных с занятиями физическими упражнениями и освоением культурно-гигиенических навыков, формированием навыков личной и общественной гигиены, обеспечением целостного развития ребенка.

Проблема физического развития и укрепления здоровья детей нашла свое отражение во многих исторических источниках. Реализацией на практике гуманистических идей занимался отечественный педагог

К. Д. Ушинский. Его труд «Человек как предмет воспитания» оказал значительное влияние на развитие естественно-научных основ физического воспитания. Он считал, что физическое воспитание должно строиться на основе глубоких знаний анатомии, физиологии, психологии, в воспитании дошкольников рекомендовал использовать народные игры [6].

Огромное значение имели открытия ученых в области физиологии и медицины (Н. И. Пирогов, И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Е. М. Дементьев, П. Ф. Лесгафт). Одной из главных идей системы физического образования П. Ф. Лесгафта является познавательный характер физического воспитания, развитие посредством физических упражнений не только телесных, но и интеллектуальных способностей человека.

В советский период основателями теории физического воспитания дошкольников стали врачи-педиатры и гигиенисты В. В. Гориневский, Л. И. Чулицкая-Тихеева, Е. А. Аркин. Они рекомендовали вводить физическое воспитание в дошкольные учреждения как можно раньше. В качестве средств воспитания предлагали подвижные игры и упражнения.

Пониманию механизмов формирования движений способствовали исследования физиологов, таких как Н. А. Берштейн, П. К. Анохин. Последние исследования подтвердили возможность личностного развития в процессе физического воспитания, взаимосвязь умственного и физического развития, роль физического воспитания в подготовке детей к школе.

Теория и технологии физического развития и воспитания дошкольников как наука активно развивается и в настоящее время, продолжают исследования в данной области.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет следующие целевые ориентиры в образовательной области «Физическое развитие»: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Методика физического воспитания определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, обеспечивающего физическое развитие ребенка, взяв за основу предложенные целевые ориентиры.

В дошкольном детстве дети осваивают несколько групп физических упражнений:

- основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии);
- общеразвивающие упражнения, построения и перестроения;

- спортивные упражнения (плавание, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, ходьба на лыжах, катание на санках и т. д.);

- подвижные игры (сюжетные, игры с элементами спорта);

- элементарный туризм (пешеходный, лыжный, велосипедный в форме длительных прогулок за пределы участка в летнее и зимнее время года).

Ежедневно дети неоднократно выполняют множество физических упражнений.

В практике физического воспитания, наряду с общедидактическими, используются специфические методы: метод строгого регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод и другие [4].

Метод *строгого регламентированного упражнения* предполагает соблюдение ряда условий: наличие четкой программы движений; точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, нормирование интервалов отдыха и чередование их с нагрузками; создание внешних условий, облегчающих управление движениями, освоение двигательных умений и навыков, успешное развитие физических качеств (использование специальных способов организации детей, физкультурных пособий, снарядов, тренажеров) [Бойко, Боген 2005].

Метод *круговой тренировки* заключается в том, что ребенок передвигается по кругу, выполняя 6–8 упражнений, позволяющих всесторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма с целью достижения оздоровительного эффекта, повышения работоспособности. Дети начинают с нагрузки не более 50% от максимально возможной для каждого ребенка (повышение нагрузки происходит за счет увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, укорочения отдыха между кругами) [4; 9].

Игровой метод дает возможность обучения младших дошкольников движениям, а также закрепления и совершенствования двигательных навыков, приобретенных в разные годы дошкольного детства, развивает инициативность, самостоятельность, творчество, познавательную активность, морально-волевые и физические качества. Основу этого метода составляет двигательная активность, обусловленная игровым замыслом или сюжетом игры. При этом достижение определенной цели допускается многими дозволенными способами в условиях постоянно изменяющейся ситуации. Один из недостатков этого метода – невозможность точно определить посильную нагрузку [14].

Соревновательный метод применяется в работе с дошкольниками в элементар-

ных формах во всех возрастных группах для развития всех двигательных качеств и навыков. В старшем дошкольном возрасте этот метод стимулирует мобилизацию проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий [11].

Равномерный метод применяется в основном для развития выносливости в упражнениях циклического характера (бег, ходьба на лыжах, плавание, подскоки) преимущественно в естественных условиях и местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки). Малоинтенсивный характер выполнения упражнений дает возможность относительно быстро увеличить объем, постепенно доводить его до среднего уровня, а затем удерживать его на этом уровне. Недостаток этого метода – быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренирующий эффект. Однако у маленьких детей отрицательные последствия сказываются меньше всего [10].

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает развить у ребенка скоростные способности и выносливость, улучшить координацию движений, а также расширить диапазон двигательных навыков, развить волевые качества. Преимущество этого метода в том, что он устраняет монотонность. Чередование скоростей и напряжений в циклических упражнениях дает возможность не только развивать двигательные качества, но и совершенствовать технику движений. Недостатком этого метода является его некоторая «неточность», так как все основные компоненты нагрузки планируются приблизительно. Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом того, что наиболее значимыми для детей младшего и среднего возраста являются скоростно-силовые, для детей 6 лет – быстрота, сила и выносливость, а для детей 7 лет – быстрота и координация движений [13].

Для обогащения двигательного опыта детей во всех возрастных группах используются также наглядный, словесный и практические методы (И. П. Подласый, Л. Н. Захарова, Н. В. Бордовская, Е. В. Коротаева и др.).

Наглядный метод формирует представление о движении, развивает сенсорные способности. К наглядно-зрительным приемам прежде всего относятся правильный, четкий показ упражнения. В младших группах показ сочетается с объяснением, начиная со средней группы показ предваряет самостоятельное выполнение упражне-

ния детьми, в старших группах возможен полный показ или показ отдельных элементов упражнения, а также показ упражнений ребенком. Наглядный метод предполагает наличие зрительных ориентиров: рисунков, моделей, схематических изображений, плоскостных игрушек, кинофильмов, фотографий, телепередач. Тактильно-мышечная наглядность предполагает «мышечную» помощь, когда прикосновением к ребенку педагог уточняет положение отдельных частей тела. Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о параметрах движения, контроля и коррекции положения тела при выполнении упражнения. Слуховая наглядность обеспечивается звуковой регуляцией движения (музыкой, песней, ритмом, в том числе сопровождением ритмическими стихами) [7].

Словесный метод активизирует мышление детей, способствует осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения), самостоятельному, творческому применению движений в различных ситуациях. К словесному методу относятся описание, объяснение, пояснение, указание, команды, распоряжения, словесные сигналы, речовки, читалки [12].

Практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Со средней группы для успешного обучения детей технике физических упражнений в работу внедряют специальные «подводящие» упражнения – упражнения, создающие «мышечное» ощущение правильного выполнения отдельных элементов техники. Обогащение двигательного опыта детей осуществляется с учетом закономерностей формирования двигательных навыков (положительного и отрицательного переноса, взаимосвязи с развитием физических качеств, индивидуальных типологических особенностей нервной системы, психологической установки) [10; 12].

Использование описанных выше приемов направлено не только на развитие физических характеристик ребенка. Данные методы используются во всех разделах педагогики и включаются в различного рода деятельность детей. Так, наглядный и словесный методы часто используются на занятиях по развитию речи детей средней и старшей группы.

Таким образом, разработано большое количество методик и технологий, направленных на гармоничное физическое развитие ребенка, формирование у ребенка физической культуры.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Басов М. Я. Движения под музыку // Избранные психологические произведения / М. Я. Басов. М., 1975. С. 147–149.
2. Бейн Э. С., Овчарова П. А. Клиника и лечение афазии : пер. с болг. София, 1970.
3. Белова-Давид Р. А. Клинические особенности детей дошкольного возраста с недоразвитием речи // Нарушения речи у школьников. М. : Владос, 2011. 464 с.
4. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М. : Физкультура и спорт, 1987.
5. Брызгалова С. В., Зак Г. Г. Инклюзивный подход и интегрированное образование детей с особыми образовательными потребностями // Специальное образование. 2010. № 3.
6. Власова Н. А. Логопедическая работа с заикающимися дошкольниками. 2-е изд. М., 1959.
7. Волкова Г. А. Проявления заикания у детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. 1976. № 1. С. 24–26.
8. Волкова Г. А. Психолого-логопедическое исследование заикающихся детей дошкольного возраста. Л., 1982.
9. Гульянц А. Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов : дис. ... канд. пед. наук. М., 1987.
10. Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. М., 1960.
11. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. 2-е изд. М., 1978.
12. Ковшиков В. А. Специфика заикания при различных нервно-психических расстройствах // Педагогические пути устранения речевых нарушений у детей. Л., 1976. С. 4–25.
13. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Техника спортивного ориентирования. М. : Физкультура и спорт, 1978.
14. Ториев А. Ш. Игровые методы в физическом воспитании // Педагогика: традиции и инновации : материалы 3-й Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). Челябинск : Два комсомольца, 2013. С. 102–103.
15. Федеральный закон «Об образовании в РФ».

R E F E R E N C E S

1. Basov M. Ya. Dvizheniya pod muzyku // Izbrannyye psikhologicheskiye proizvedeniya / M. Ya. Basov. M., 1975. S. 147–149.
2. Beyn E. S., Ovcharova P. A. Klinika i lechenie afazii : per. s bolg. Sofiya, 1970.
3. Belova-David R. A. Klinicheskiye osobennosti detey doshkol'nogo vozrasta s nedorazvitiem rechi // Narusheniya rechi u shkol'nikov. M. : Vlados, 2011. 464 s.
4. Boyko V. V. Tselenapravlennoe razvitie dvigatel'nykh sposobnostey cheloveka. M. : Fizkul'tura i sport, 1987.
5. Bryzgalova S. V., Zak G. G. Inklyuzivnyy podkhod i integrirovannoye obrazovanie detey s osobymi obrazovatel'nymi potrebnyami // Spetsial'noe obrazovanie. 2010. № 3.
6. Vlasova N. A. Logopedicheskaya rabota s zaikayushchimisya doshkol'nikami. 2-e izd. M., 1959.
7. Volkova G. A. Proyavleniya zaikaniya u detey doshkol'nogo vozrasta // Doshkol'noe vospitanie. 1976. № 1. S. 24–26.
8. Volkova G. A. Psikhologo-logopedicheskoye issledovanie zaikayushchikhsya detey doshkol'nogo vozrasta. L., 1982.
9. Gul'yants A. E. Ispol'zovanie metodov krugovoy trenirovki v fizicheskom vospitanii studentov : dis. ... kand. ped. nauk. M., 1987.
10. Zaporozhets A. V. Razvitie proizvol'nykh dvizheniy. M., 1960.
11. Keneman A. V., Xukhlaeva D. V. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya detey doshkol'nogo vozrasta. 2-e izd. M., 1978.
12. Kovshikov V. A. Spetsifika zaikaniya pri razlichnykh nervno-psikhicheskikh rasstroystvakh // Pedagogicheskiye puti ustraneniya rechevykh narusheniy u detey. L., 1976. S. 4–25.
13. Ogorodnikov B. I., Kircho A. N., Krokhin L. A. Tekhnika sportivnogo orientirovaniya. M. : Fizkul'tura i sport, 1978.
14. Toriev A. Sh. Igrovye metody v fizicheskom vospitanii // Pedagogika: traditsii i innovatsii : materialy 3-ey Mezhdunar. nauch. konf. (g. Chelyabinsk, aprel' 2013 g.). Chelyabinsk : Dva komsomol'tsa, 2013. S. 102–103.
15. Federal'nyy zakon «Ob obrazovanii v RF».

Статью рекомендует канд. пед. наук Т. Р. Тенкачёва.