

– среднегрупповые показатели в исследовании силовых качеств подтвердили преобладание ЭГ над КГ на 5,8% ($p>0,05$);

– в нормативе прыжки со скакалкой, к окончанию эксперимента, среднегрупповые результаты улучшились в КГ на 5,96%, а в ЭГ на 27,17%, межгрупповая разница составила 19,39% ($p>0,05$) в пользу ЭГ.

Сравнивая полученные данные в ходе эксперимента у девушек контрольной и экспериментальной групп, стало очевидным, что результаты в обеих группах за время эксперимента улучшились, но в экспериментальной группе более существенно, что подтверждает эффективность внедрения разработанной методики средствами скипинга в учебный процесс и на практике позволила повысить двигательные способности у девушек 17-18 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко, В.В. Скипинг как форма физической рекреации (rope-skipping) / В.В. Бойко. – Орел : Госуниверситет-УНПК, 2011. – 52 с.
2. Давыдов, В.Ю. Новые фитнес-системы : учебное пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2005. – 287 с.
3. Правдов, М.А. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами на основе скипинга / М.А. Правдов, М.А. Корнева // Развитие физической культуры детей и учащейся молодежи : материалы XVII-й Международной научно-практической конференции. – Шуя, 2010. – С. 174-176.

REFERENCES

1. Boyko, V.V. (2011), *Skipping as a form of physical recreation (rope-skipping)*, University-UNPK, Orel.
2. Davydov, V.Yu., Shamardin, A.I., and Krasnov, G.O. (2005), *New fitness systems: textbook*, Volgograd.
3. Pravdov, M.A. and Korneva, M.A. (2010), "Improving the efficiency of physical culture lessons with the students on the basis of skyeping", *The development of physical culture of children and youth: materials of the XVIIth International scientific-practical conference*, Ekaterinburg, pp. 174-176.

Контактная информация: natali.joke12@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 05.05.2019

УДК 796.011

ПРИНЦИПЫ КОРРЕКЦИОННОГО РАЗВИТИЯ КОНДИЦИОННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Леонид Алексеевич Семенов, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, Сургутский государственный педагогический университет (СурГПУ), г. Сургут

Аннотация

В статье, на основании анализа литературных источников и результатов собственных экспериментальных материалов обосновывается необходимость реализации в процессе развития кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста коррекционного подхода. Предлагаются специфические принципы коррекции, к которым относятся: единство диагностики и коррекции, нормативности, дробности, учета зоны ближайшего развития и индивидуально-дифференцированного подхода, разработанные с учетом специфики развития кондиционных физических качеств и возрастных особенностей детей в дошкольный период.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, кондиционные физические качества, коррекция, принципы, Федеральный государственный образовательный стандарт.

PRINCIPLES OF REMEDIAL DEVELOPMENT OF CONDITIONING PHYSICAL QUALITIES AMONG PRESCHOOL CHILDREN

Leonid Alekseevich Semyonov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Meritorious Physical Culture Worker of Russia, Surgut State Pedagogical University

Annotation

The necessity of remedial approach implementation in the process of conditioning physical qualities development among preschool children is justified on the basis of literary sources analysis and the results of own experimental materials. Specific remedial principles are suggested. The principles are diagnostics and correction unity, normativity, division, account of zone of proximal development and individual approach. They are developed with in account of the specific features of conditioning physical qualities development and age peculiarities of preschool period.

Keywords: preschool children, conditioning physical qualities, remedy, principles, Federal State Education standard.

ВВЕДЕНИЕ

Современные требования к физическому воспитанию детей дошкольного возраста в настоящее время в первую очередь определяются Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дошкольного образования [15] и Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) [10].

В соответствии с ФГОС одной из главных задач физического воспитания, стоящих перед дошкольными образовательными организациями (ДОО) является обеспечение преемственности с начальной школой. Определяющим же показателем осуществления преемственности является готовность детей, поступающих в первый класс, к выполнению установленных для них требований. Именно на это и должны быть нацелены провозглашенные ФГОС дошкольного образования в образовательной области «физическое развитие» целевые ориентиры.

Не вносят противоречия в это и требования, предъявляемые к детям комплексом ГТО. Первая ступень комплекса, рассчитанная на детей 6-8 лет (т.е. охватывающая как детей старшего дошкольного возраста, так и учащихся первых классов школы), включает примерно те же тестовые методики и нормативные требования, что и школьная программа для семилетних детей.

В настоящее время у большого числа детей, выпускающихся из ДОО, такой готовности нет, о чем свидетельствуют результаты целого ряда исследований [2, 4, 8, 12, 13 и др.]. Наиболее отчетливо это проявляется в развитии кондиционных физических качеств (выносливость, сила, скоростная сила, быстрота, гибкость), определяющих морфофункциональное развитие ребенка, что в свою очередь обуславливает потенциал его здоровья.

Проведенные исследования убедительно свидетельствуют о необходимости актуализации в процессе физического воспитания детей в ДОО (реализуемого в рамках образовательной области «физическое развитие») развития кондиционных физических качеств. Причем, учитывая, что большинство детей не выполняет требований начальной школы и комплекса ГТО, развитие этих качеств должно носить, особенно в подготовительной группе, отчетливо выраженный коррекционный характер, ориентированный на эти требования. Только при таком подходе станет возможной реализация ФГОС дошкольного образования, касающаяся преемственности, и Всероссийского комплекса ГТО.

Основными же регуляторами коррекции, как и любого педагогического процесса, являются принципы. Именно принципы определяют общую направленность педагогического воздействия, его содержание, методы и методические приемы, определяют структуру и формы организации занятий; обеспечивают контроль за эффективностью проводимой работы.

При построении занятий физической культурой с коррекционной направленностью следует придерживаться не только общих принципов физического воспитания

(систематичности, постепенности, последовательности, доступности и др.), но и ряда принципов коррекционной педагогики, базирующихся на учении Л.С. Выготского [3].

Целью исследования, результаты которого излагаются в статье, является обоснование, определение и формулирование специфических принципов коррекционного развития у детей дошкольного возраста кондиционных физических качеств.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При проведении исследования прежде всего проводилось изучение состояния кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста на основе анализа литературных источников [2, 4, 8 и др.] и результатов собственных констатирующих экспериментов [12, 13, 14 и др.], что послужило основанием для самой идеи использования коррекционного подхода в дошкольном физическом воспитании. Затем изучались вопросы, связанные с коррекционной педагогикой, предназначенной для обучения и воспитания детей, имеющими отклонения, обусловленные не органическими, а функциональными нарушениями [3, 5, 6 и др.] с акцентированием внимания на специфических принципах коррекционного воздействия. После чего определялись приведенные ниже принципы коррекции применительно к специфике развития кондиционных физических качеств и возрастным особенностям детей в предшкольный период.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

К основным специфическим принципам коррекционного развития кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста относятся: единства диагностики и коррекции, нормативности, дробности, учета зоны ближайшего развития и индивидуально-дифференцированного подхода.

Принцип единства диагностики и коррекции является центральным, руководящим принципом коррекционного развития у детей кондиционных физических качеств. Суть его в том, что диагностика, заключающаяся в констатирующей оценке физического состояния ребенка, является, во-первых, основанием для выявления того или иного отставания и принятия соответствующих мер. Прежде всего это формирование групп детей, которым рекомендованы занятия с коррекционной направленностью по развитию того или иного физического качества (или комплекса качеств). Далее на основании выявленных отклонений определяется содержание коррекционных занятий с учетом индивидуальных и групповых показателей (с непосредственной разработкой комплексов упражнений рекомендованных для выполнения при проведении различных форм организации занятий физической культурой). Руководствуясь результатами исходной диагностики, определяется зона актуального развития (что может ребенок на данный момент) и, таким образом, осуществляется выбор методических подходов, во многом определяющих характер и величину нагрузочных параметров.

Во-вторых, системная диагностика в течение года необходима для обеспечения текущего контроля за динамикой показателей детей и внесения соответствующих коррективов в подборе упражнений и регулировании задаваемой нагрузки (возможно и в ставящихся задачах). Проведение диагностики необходимо и в конце учебного года, когда подводятся итоги проделанной работы.

Важно отметить, что для осуществления системной диагностики и построения на ее основе работы по коррекции отклонений в физической подготовленности детей в ДОО важным условием является внедрение мониторинга, предусмотренного Постановлением Правительства РФ [9].

Принцип нормативности заключается в ориентированности всего коррекционно-педагогического процесса на достижение соответствующих возрастных норм. Именно выполнение установленных нормативных требований является основным целевым ориентиром и, таким образом, конечным результатом при осуществлении коррекционного

воздействия.

Но на сегодняшний день, к сожалению, в дошкольном физическом воспитании не существует сколь-нибудь единых критериев для оценивания физической готовности детей. И особенно это касается кондиционной физической подготовленности детей, проявляемой в таких физических качествах как быстрота, выносливость, гибкость, сила.

Анализ, связанный с изучением различий (или сходства) в тестовых методиках и в нормативных требованиях, применяемых для оценивания итоговых результатов в различных программах [1, 7, 11 и др.] показал, во-первых, что тестовые методики, предлагаемые в них неодинаковы (особенно это касается оценивания выносливости и скоростной силы). Но, что обращает на себя внимание, даже при наличии в программах одинаковых тестовых методик оценочные нормативы в них, как правило, различны. Так, в качестве примера можно привести итоговые результаты при выпуске ребенка из ДОО в беге на 30 м (оценивание быстроты): в программе «От рождения до школы» [7] – от 6,5 до 7,5 с.; в программе «Детство» [1] – 7,2 с. В программе «Радуга» [11] конкретный результат вообще не указывается. Та же ситуация и в отношении оценивания результатов при выполнении других наиболее популярных тестов: прыжках в длину с места, наклоне вперед.

Таким образом, очевидно, что определяющим условием для реализации принципа нормативности при коррекционном развитии кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста является определение единого критериального аппарата (тестовых методик и нормативных требований к ним). При этом, исходя из того, что одной из главных задач ФГОС дошкольного образования [15] является обеспечение преемственности между дошкольным и начальным школьным образованием (что непосредственно распространяется и на образовательную область «физическое развитие»), в основе критериев оценки у детей старшего дошкольного возраста должны лежать тестовые методики и нормативы, применяемые в школе для семилетних детей. И здесь нет какого-либо противоречия, поскольку, к семилетним детям относится подавляющее число детей, выпускающихся из ДОО (возраст от 6 лет 6 месяцев до 7 лет 5 месяцев 29 дней).

Кроме того, учитывая, что в настоящее время в России широко внедряется физкультурно-спортивный комплекс ГТО, в котором первая ступень ориентирована на детей 6-8 лет (т.е. опять-таки детей старшего дошкольного возраста и детей, начинающих учиться в школе) в качестве основных нормативов для старших дошкольников могут быть взяты минимальные требования I ступени комплекса ГТО.

Следует отметить, что между принципами нормативности и единства диагностики и коррекции существует тесная взаимосвязь, поскольку с одной стороны для осуществления качественной диагностики в процессе коррекционного воздействия необходимы адекватные нормативные основания. С другой – реализация принципа нормативности, обеспечивающего целевое предназначение коррекции, становится возможным лишь при систематическом диагностическом контроле.

Принцип дробности в физическом воспитании детей распространяется как на обучение двигательным действиям, так и на коррекционное развитие кондиционных физических качеств. Данный принцип предписывает при осуществлении коррекционного подхода разделение осваиваемого ребенком материала на части и последовательное выполнение этих частей. Особое значение в физическом воспитании принцип дробности имеет при развитии кондиционных физических качеств, поскольку при этом становится возможным щадящее развивающее воздействие на ребенка. Это особенно важно при осуществлении коррекционного воздействия на детей дошкольного возраста, в котором при развитии физических качеств необходимо очень осторожно подходить к величине задаваемой нагрузки. Нагрузка в физическом воспитании, как известно, складывается из двух составляющих: объема выполняемой работы и ее интенсивности. В дошкольном возрасте при развитии физических качеств основным регулятором нагрузки является объем: именно за счет повышения объема (продолжительность равномерного бега или длина пробегаемой

дистанции; количество повторений). При этом «дробление» позволяет один и тот же объем упражнений выполнять с меньшими усилиями. Так, для ребенка дошкольного возраста большая разница при развитии выносливости бежать, например, 15 минут сразу или с дроблением по 3 или 5 минут через 1-2 минуты переключения на какую-то другую деятельность (дыхательные упражнения; упражнения на растягивание и т.п.).

При коррекционном развитии силы у детей в дошкольном возрасте в соответствии с принципом дробности могут использоваться различного рода приемы облегчения выполняемого физического упражнения. Так, при развитии силы мышц «брюшного пресса» целесообразно не сразу выполнение «поднимания-опускания туловища из положения лежа» в тестовом варианте (руки за головой), а первоначально держать руки вдоль туловища, затем положив на живот, затем скрестно на груди и лишь после за голову. Наиболее слабые дети могут выполнять эти упражнения со смещением центра тяжести тела, что также требует проявления меньших усилий.

И что очень важно, при коррекционном развитии силы не следует в одном подходе приближаться к максимальному приложению усилий, поэтому число повторений в подходе следует уменьшать (дробить), а количество подходов, соответственно увеличивать. Такой режим выполнения упражнений не позволяет сколь-нибудь значимо влиять на увеличение объема работающих мышц (его «поперечника»), но будет активно способствовать капилляризации мышц и формированию внутримышечной и межмышечной координации.

Принцип учета зоны ближайшего развития, теоретическим основанием которого является фундаментальное учение Л.С. Выготского [3], обосновывающего выделение в процессе обучения «зоны актуального развития» и «зоны ближайшего развития». «Зона актуального развития» определяется реальными возможностями выполнять то или иное задание самостоятельно. «Зона ближайшего развития» предполагает, что у ребенка при выполнении заданий возникают некоторые затруднения, преодолимые с помощью педагога. Таким образом, осуществление коррекции в процессе обучения и развития детей должно происходить в зоне ближайшего развития.

Данное положение вполне приложимо и к коррекционному развитию в физическом воспитании вообще и, особенно, когда речь идет о физическом воспитании детей дошкольного возраста.

В коррекционном развитии кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста данный принцип является по сути определяющим регулятором физической нагрузки. Только при оптимальной физической нагрузке определяемой зоной ближайшего развития, физические упражнения, выполняемые для развития кондиционных физических качеств, могут носить поистине оздоровительный характер. Причем, эта грань оптимальности при коррекционном развитии имеющегося отклонения у ребенка весьма тонка. С одной стороны, величина нагрузки, постоянно задаваемая в зоне актуального развития, не принесет какого-либо развивающего (а следовательно, и оздоровительного) эффекта. С другой «выход» за рамки зоны ближайшего развития вызовет реакцию, так называемого «пессимума» и также не принесет желаемого результата. Исходными же «пунктами» для определения зоны ближайшего развития в практике педагогической деятельности могут являться результаты тестирования, выступающие как основные показатели «актуального развития» оцениваемого физического качества у ребенка. При направленном коррекционном воздействии на развитие выносливости также крайне полезна функциональная оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Реализация принципа учета зоны ближайшего развития осуществляется за счет очень постепенного повышения прежде всего объема выполняемых упражнений с минимальным увеличением напряженности путем дробности заданий и с широким использованием облегчающих приемов.

Очевидно, что лишь при условии опоры на зоны ближайшего развития при проведении коррекции кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста

становится возможной реализация принципа индивидуально-дифференцированного подхода.

Принцип индивидуально-дифференцированного подхода, безусловно важного в любом педагогическом процессе, имеет особо важное значение в коррекционном развитии, в том числе и в коррекции кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста. Особая специфичность данного принципа здесь заключается, во-первых, в необходимости определить характер отклонения: будь то отклонение в развитии выносливости, быстроты, силы, скоростной силы или гибкости. На основании этого определяется направленность коррекционного развития у того или иного ребенка. Далее, исходя из направленности и индивидуального состояния данного физического качества определяется содержание занятий, т.е. физические упражнения. При коррекционном развитии кондиционных физических качеств необходимо индивидуализировать и физическую нагрузку, которая даже при выполнении детьми одних и тех же упражнений исходя из их исходного состояния (определяемого зону актуального развития) и имеющихся возможностей в совершенствовании (определяющего зону ближайшего развития) могут быть различными. Это, в свою очередь, определит выбор методики и дифференцированных методических приемов.

Кроме того, для дифференцирования физической нагрузки при коррекционном развитии кондиционных физических качеств (особенно выносливости) у детей необходимо учитывать и общее состояние их здоровья, определяемое медиками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании рассмотренных принципов определялось содержание и методика формирующего эксперимента, проводимого в ДОО г. Сургута, направленного на изучение возможностей коррекции отклонений в развитии кондиционных физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Результатом эксперимента явилось значительное повышение готовности детей, выпускающихся из ДОО, к выполнению требований школьной программы для семилетних детей и нормативов комплекса ГТО [14].

ЛИТЕРАТУРА

1. Детство : примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева [и др.]. – СПб. : Детство-Пресс, 2014. – 280 с.
2. Ветошкина, Е.А. Повышение уровня физического состояния детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе преимущественного развития выносливости : дис. ... канд. пед. наук / Ветошкина Е. А. – Хабаровск, 2006. – 186 с.
3. Выготский, ЛС. Собрание сочинений : в 6 т. Т. 5 : Основы дефектологии / Л.С. Выготский ; под ред. Т. А. Власовой. – М. : Педагогика, 1983. – 386 с.
4. Завьялова, Т.П. Проблемы и перспективы физического воспитания дошкольников города Тюмени / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева, А.С. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 17-21.
5. Кашенко, В.П. Коррекционная педагогика / В.П. Кашенко. – М. : Педагогика, 1968. – 206 с.
6. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи : постановление Правительства Рос. Федерации от 29.12.2001 г. № 916 // Российская газета. – 2002. – 12 янв.
7. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» : постановление Правительства Рос. Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 : с изм. и доп. – Режим доступа : <http://base.garant.ru/70675222/xi> (дата обращения: 01.04.2019).
8. Обучение в коррекционных классах : пособие для учителей / под ред. Г.Ф. Кумариной. – М. : Просвещение, 1991. – 192 с.
9. От рождения до школы : основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М. : Мозаика-Синтез, 2014. – 368 с.
10. Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста : автореферат дис. ... канд. пед. наук / Петренкина Н.Л. – СПб., 2004. – 22 с.
11. Радуга : программа воспитания, образования и развития от 2 до 7 лет в условиях детского сада / Т. И. Гризик [и др.]. – М. : Просвещение, 2014. – 235 с.

12. Семенов, Л.А. Мониторинг и проблемы физического воспитания детей и подростков / Л.А. Семенов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2014. – № 2. – С. 49-52.
13. Семенов, Л.А. Анализ состояния кондиционной физической подготовленности детей, поступающих в первый класс в контексте реализации Федеральных государственных образовательных стандартов / Л.А. Семенов // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.* – 2016. – № 1 (131). – С. 208-213.
14. Семенов, Л.А. К итогам научно-исследовательской и внедренческой деятельности по коррекционному развитию кондиционных физических качеств у детей на основе мониторинга в ДОО г. Сургута / Л.А. Семенов // *Вестник Сургутского государственного педагогического университета.* – 2018. – № 4. – С. 52-65.
15. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования". – Режим доступа : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/> (дата обращения: 01.04.2019).

REFERENCES

1. Babaeva, T.I [et al] (2014), *Detstvo: preschool general education curriculum guidelines*, Detstvo-Press, St. Petersburg,
2. Vetoshkina, E. A. (2006), *Level increase of physical state of 5-7-year-old children in terms of preschool education based on primarily endurance development*, dissertation, Khabarovsk.
3. Vygotsky, L.S. (1983), *Collected edition: in 6 vol., Vol. 5. Defectology fundamentals*, Pedagogika, Moscow.
4. Zavyalova, T.P. (2013), "Problems and prospects of physical training of preschool children in of Tyumen", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 17-21.
5. Kashchenko, V. P. (1968), *Correctional pedagogy*, Pedagogika, Moscow.
6. Government of the Russian Federation (2002), "On the all-Russian system of monitoring the state of physical health of the population, the physical development of children, adolescents and young people" : decree of the Government of the Russian Federation of 29.12.2001, No. 916, Russian newspaper, January 12. –2002.
7. Government of the Russian Federation (2014), "On approval of the Regulation on the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense (TRP)" : decree of the Government of the Russian Federation of June 11 2014, with changes and additions, available at: <http://base.garant.ru/70675222/xi>.
8. Ed. Kumarina, G.F. (1991), *Teaching in remedial classes. Teachers' guidelines*, Prosveshchenie. Moscow,
9. Ed. Veraksa N.E., Komarova T.S. and Vasilyeva, M.A. (2014), *From birth up to school: basic preschool general education curriculum*, Mozaika-Sintez, Moscow.
10. Petrenkina, N.L. (2004), *Physical preparedness assessment of senior preschool children*, dissertation St. Petersburg.
11. Grizik T.I. [et al] (2014), *Raduga: curriculum of training, education and development of children of 2-7 in terms of kindergarten*, Prosveshchenie, Moscow.
12. Semyonov, L. A. (2014), "Monitoring and problems of physical training among children and teens", *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, No. 2, pp. 49-52.
13. Semyonov, L. A. (2016), "The analysis of the state of conditioning physical preparedness among children entering primary school in terms of implementation of Federal State Education standards", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, Vol. 131, No. 1, pp. 208-213.
14. Semyonov, L. A. (2018), "To the results of scientific research and implementation activity on remedial development of conditioning physical qualities among children on the basis of the monitoring in PEI of Surgut", *The Surgut State Pedagogical University Bulletin*, No. 4, pp. 52-65.
15. *Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of October 17, 2013 No. 1155 About the approval of federal state educational standard of preschool education*, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/>.

Контактная информация: anna1486@bk.ru

Статья поступила в редакцию 22.04.2019