

ПАРАДИГМА КОМПЛЕКСНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

В статье рассматриваются основания для решения на государственном уровне проблемы комплексного физического воспитания детей и молодежи с учетом этапов формирования и становления у них двигательных навыков, физических качеств, функционально-двигательных и психических способностей. Ответственность за своевременное становление двигательной функции в развитии подрастающего поколения лежит на специалистах образовательных учреждений, начиная с женской, детской и местной поликлиник, дошкольных, школьных, средних и высших учебных заведений, учреждений независимо от форм финансирования, которая должна быть разделена с родителями детей или лицами их заменяющими. На каждом возрастном этапе следует обеспечивать гармоничное и близкое к нему состояние моторного потенциала детей и молодежи, создавая условия для обучения прикладным, массовым видам спорта и профессионально важным двигательным навыкам; воспитывая комплекс разновидностей основных, специальных и профессионально важных физических качеств; формируя разнообразные функционально-двигательные и психические способности и качества. Данные навыки, качества и способности развиваются в группах гетерохронно и синхронно друг с другом.

Ключевые слова: комплексное физическое воспитание, возрастные периоды, концентрированное обучение, двигательные (физические) способности, возрастная цикличность направленности педагогических воздействий, прогрессивный положительный перенос, принципы, основные положения.

Kravchuk A. I.*

THE PARADIGM OF A COMPLEX PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION

The article presents reasons for decisions to be made at the national level to solve the problem of a complex physical education of children and youth taking into consideration formation stages of their movement skills, physical qualities, functional movement ability and mental ability. Specialists of educational establishments are responsible for a well-timed formation of movement function of the younger generation. Starting from maternity welfare centers, children's and local polyclinics, pre-schools, schools, secondary and high educational institutions despite the forms of financing, which should be divided with parents, carers or guardians. At each age stage harmonious and close to that condition of motor potential of children and young people are provided, creating environment for applied and mass sports and professionally important motor abilities; raising a complex of varieties of basic, special and professionally important physical qualities; forming various functional movement abilities and mental abilities and qualities. These skills, qualities and abilities are developed in the groups heterochronously and synchronously with each other.

Key words: complex physical education, age stages, complex education, motor (physical) abilities, age cycling of pedagogical impact, progressive positive transfer, principles, main provisions.

* E-mail: kravchuk-prof@mail.ru

В рассматриваемый возрастной период изменение моторного состояния детей следует понимать как формирование (создание)

каждый раз новой функциональной системы. Она характеризуется надежностью, взаимозаменяемостью компонентов, позво-

ляя предугадать будущее состояние, обеспечивая комфортное соответствие окружающей обстановке и среде обитания.

В связи с этим разработано эволюционно оправданное научное направление на базовом этапе дошкольного, школьного образования, которое следует продолжить на профессиональном среднем и высшем образовании детей и молодежи. Оно основано на комплексном подходе к физическому воспитанию, который отличается рядом концептуальных сторон. Прежде всего, это образовательная направленность, сопряженность формирования сторон моторного потенциала детей и молодежи. Наличие четкой периодичности и мотивационной направленности педагогических воздействий, разнообразие и естественная доступность средств, методов и методики, принципов воспитания и обучения. Наконец это универсальность и комплексность сквозной педагогической диагностики уровня двигательной, физической, функционально-двигательной и психологической подготовленности детей и молодежи, построение этапной структуры учебных годовых циклов процесса воспитания и обучения.

С рождения и до 24 лет различают возрастные периоды становления двигательной функции детей и молодежи (на первом году жизни: 1-2, 3-4, 5-6, 7-9 и 10-12 месяцы жизни; у дошкольников 1-2, 3-4, 5-7 года жизни), у школьников 7-9 и 10-12 лет, 13-18 лет, юношества 19-24 года, когда их двигательная активность носит определенную биологическую направленность, которая должна быть опосредована необходимой для них окружающей средой. В этом случае внутренняя и внешняя стороны развивающего организма получают должный импульс развития, и формируется каждая раз новая функциональная система организма на этапах его эволюционного развития [1].

Нашими исследованиями показано, что физическое воспитание детей дошкольного, школьного возраста и молодежи представляет собой преемственность, повторность и развитие четырех систем физического воспитания: детей раннего возраста (1-2 года жизни), дошкольного (3-7 лет), школьного возраста (7-18 лет), молодежи (18-24 года). Повторность систем физического воспита-

ния отражается в схожести направленности педагогических воздействий в определенные возрастные периоды. Они носят избирательную направленность на 1-4 месяца жизни, в 5-7 лет и 16-24 года. Педагогические воздействия предусматривают влияние на те двигательные способности, которые можно выделить во время двигательной активности ребенка и тем более, когда выяснено, что уровень их развития не соответствует возрастным нормативам.

Расчлененная направленность педагогических воздействий на 5-9 месяцев жизни, в 3-4 года жизни и 12-15 лет заключается в проведении физической, двигательной и функционально-двигательной подготовке детей. Целостная направленность педагогических воздействий состоит в создании внешних условий для самостоятельной двигательной активности детей, как со стороны воспитателей, педагогов, так и родителей. Организация окружающей среды нужна для того, чтобы управлять двигательной деятельностью ребенка в направлении, необходимым для развития его двигательных способностей на 10-12 месяцах жизни, в 1-2 года жизни и 7-11 лет [2].

Преимущественно на 1-2 годах жизни детьми усваивается информация об основных движениях; на 3-4-ом – о физических качествах; на 5-7-ом – о проявлении функционально-двигательных способностей в двигательных действиях; в 7-11 лет - о значении в двигательной деятельности функционально-двигательных способностей (ФДС), физических качеств (ФК) и двигательных навыков (ДН); в 12-15 лет – о развивающей, оздоровительной направленности физической культуры и спорта (ФКиС); в 16-24 года - о профилактической, профессиональной и реабилитационной направленности ФКиС. Создание соответствующих материально-технических, профессиональных и бытовых условий жизнеобитания детей и молодежи позволит реализовать на необходимом возрастном уровне их физическое развитие и подготовленность, приобретение мастерства в профессиональных умениях и навыках [2]. Здесь очень важно все успеть достичь в отведенные природой моменты жизни.

Государственные организации, общество, семья ответственны за решение данных

проблем. Следует подчеркнуть, что реализация физической подготовки и профилактика здоровья подрастающего поколения во многом зависят от внедрения в образовательные учреждения комплексного, профессионально ориентированного на местном и региональном уровне физического воспитания. Теоретико-методологическая основа комплексного профессионально ориентированного физического воспитания предусматривает: 1 – комплексную направленность видов подготовки детей и молодежи; 2 – цикличность педагогических воздействий определенной направленности (избирательной, расчлененной и целостной); 3 – профилирование физического воспитания с целью формирования профессионально важных для будущей профессиональной деятельности физических и психических качеств; 4 – преемственность образовательных учебных заведений общего и профессионального образования.

Физическое воспитание в системе образовательных учреждений должно иметь преемственность образовательных программ. Целью физического воспитания является формирование гармоничного физического состояния детей и молодежи на каждой ступени образования, удовлетворение и стимулирование их естественной потребности в развитии сторон двигательной функции, воспитании у них потребности и мотивов физической, деятельной, учебной и профессиональной активности [3].

В процессе многолетней научно-исследовательской деятельности разработаны и сформулированы в окончательном виде в 2003 году специфические научно-методические принципы комплексного физического воспитания, научное обоснование содержания которых продолжает дополняться.

Первый принцип – комплексной направленности физического воспитания указывает на необходимость учета проявляющихся в двигательных действиях ФК и ФДС, определение уровня их развития, воспитание и формирование их накануне или в процессе освоения основных движений в соответствии со структурой годичного учебного цикла подготовки, концентрированного освоения видов подготовки.

Второй принцип – гетерохронного и синхронного развития ФДС, ФК и ДН позволяет учитывать неравномерность и одновременность развития отдельных способностей. Его реализация обеспечивается: выявлением уровня развития ФК, ФДС и ДН на начало учебного года в соответствии с нормативами текущего года обучения. Учитываются периоды их сенситивного развития; наличие срочного, отставленного или долговременного тренировочного эффекта в их становлении. Контролируется уровень подготовленности, учитываются темпы прироста, характерные для этапа физического воспитания; учитывается уровень физического развития и биологический возраст детей.

Третий принцип – последовательно-расчлененного развития двигательных действий предусматривает: определенную последовательность формирования локальных, затем комбинированных и вслед за ними целостных движений частями тела, развитие движений сверху вниз, очередность функционирования произвольных движений с возрастом.

Четвертый принцип – многоборно-видового обучения двигательным умениям и навыкам предполагает создание обучающих учебных программ (по существу, авторских на каждую возрастную группу детей, а затем региональную или местную), рассчитанных на учебный год. Разрабатываются виды обучающих упражнений на основе анализа классификационной структуры учебного материала. Устанавливается рациональная последовательность его изучения и оптимальная методика обучения, начиная с освоения базовых и профилирующих упражнений структурной группы (подгруппы), а затем остальных объемных упражнений учебной программы.

Пятый принцип – прогрессирующего переноса безупречных простых двигательных навыков на более сложные и самообразование (самоосвоение) навыков. Он учитывает теорию прогрессирующего переноса простых безупречных навыков на более сложные, разработанную автором; базируется на четырех предыдущих принципах и позволяет осуществлять прогрессирующий положительный перенос качества одиночного движения, уровня ФК и ФДС с одних простых

двигательных действий на другие более сложные. Сокращается время на обучение движениям, на формирование навыков сложных двигательных действий по сравнению с простыми начальными навыками и при этом сохраняется должное их качество. Профилирующие и объемные упражнения учебной программы могут выполняться без специального обучения (самоосваиваться).

Шестой принцип – опережающего развития управления движениями в становлении двигательной функции человека определяет наличие соответствия ее развития возрастным особенностям детей, использования с возрастом резервных возможностей управления движениями. Дети достигают высокого уровня развития управления своими движениями к моменту сенситивного периода его развития (ускоренного роста показателей) в сочетании с различными параметрами двигательных действий. Сохранение и поддержание уровня управления движениями возможно при условии использования специального обучения функционально-двигательным способностям и создания педагогической обучающей среды, которая соответствует достигнутому уровню и поддерживает его. Полноценная и своевременная физическая активность детей должна обеспечиваться: однонаправленностью и константностью совершенствования параметров движений различной структуры в определенные возрастные периоды, стимулирующей функцией анализаторов и участвующих систем организма, сигнализирующей функцией о низком уровне управления движениями, проявлением скрытых резервных возможностей при создании должной обучающей среды [6].

В процессе физического воспитания следует руководствоваться следующими положениями:

- учитывать этапы физического воспитания детей и молодежи, отличающиеся направленностью педагогических воздействий;
- использовать гетерохронность и синхронность развития с возрастом и на каждом году жизни двигательных навыков и умений, физических качеств, функционально-двигательных и психических способностей детей и молодежи;

- воспитывать на каждом году жизни комплекс основных ФК, используя доступные детям и молодежи методы их совершенствования и сдвоенные месячные мезоциклы физической подготовки в течение 4-6 месяцев во втором полугодии учебного года;

- обучать основным движениям, специальным гимнастическим навыкам и спортивно-прикладным упражнениям массовых видов спорта, профессиональным навыкам на основе проявления безусловных рефлексов, активных движений; сочетания при обучении локальных, комбинированных и целостных движений;

- обучать базовым и профилирующим упражнениям учебной программы в первом полугодии учебного года и объемным упражнениям программы во втором полугодии;

- обеспечивать безупречное, за оптимальное время, освоение простых основных движений и навыков, затем более сложных, добываясь самообразования двигательных навыков без предварительного обучения, совершенствуя их в процессе двигательной подготовки;

- формировать функционально-двигательные способности детей, обеспечивающие участие анализаторов, систем и функций организма в качественной двигательной деятельности в течение учебного года в процессе их функционально-двигательной подготовки;

- обеспечить педагогический и медицинский контроль уровня развития ФК, ДН, ФД и ПС, состояния здоровья и характера заболеваемости;

- использовать структуру годичного цикла учебного года, состоящую из трех периодов и следующих пяти этапов: 1 и 4 – педагогические и медицинские испытания и обследования (сентябрь-октябрь и май-июнь); 2 – изучение базовых и профилирующих упражнений, оценка их и качества развития двигательных навыков на основе возрастных специальных тестов, оценка промежуточного уровня развития физических качеств (октябрь-январь); 3 – развитие комплекса разновидностей ФК, формирование разнообразных ФД и ПС, обучение объемным упражнениям учебной программы (январь-май); 5 – самостоятельная двига-

тельная активность в совершенствовании моторного потенциала (июнь-август);

- использовать типы физкультурных (спортивных) занятий и организовать средне-слабые и средне-сильные подгруппы детей или молодежи по показателям видов двигательной, физической и функционально-двигательной подготовленности для применения индивидуально-дифференцированного подхода;

- организовать различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми и молодежью [4; 5; 6; 7; 8].

Список литературы

1. Кравчук, А. И. Комплексное физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (состояние и перспективы) / А. И. Кравчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 26-31.

2. Кравчук, А. И. Парадигма физического воспитания образовательных учреждений / А. И. Кравчук // Профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы : межрегиональная научно-практическая конференция : сб. материалов. – Омск, 2008. – С. 85-86.

3. Кравчук, А. И. Образование, физическое воспитание и кадровые ресурсы Сибири / А. И. Кравчук // Природные и интеллектуальные ресурсы Сибири (Сибресурс - 14-2008). – 2008. – С. 281-284.

4. Кравчук, А. И. Педагогическая направленность учебно-воспитательного процесса в системе образовательных учреждений профессионального образования / А. И. Кравчук // Физкультурное образование в Сибири. – 2008. – № 1 (22). – С. 47-53.

5. Кравчук, А. И. Комплексная направленность физического воспитания и начало формирования патриотизма у детей 2-3 лет / А. И. Кравчук, А. Ю. Шредер // Природные и интеллектуальные ресурсы Сибири (Сибресурс – 17- 2011). – 2011. – С. 209-212.

6. Кравчук, А. И. Теория комплексного физического воспитания детей / А. И. Кравчук // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 12. – С. 18-28.

7. Кравчук, А. И. Комплексное тестирование физических качеств, двигательных навыков и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста / А. И. Кравчук // Здоровье дошкольника. – 2013. – № 6. – С. 3-11.

8. Мухина, М. П. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания / М. П. Мухина, А. И. Кравчук // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 343. – С. 184-188.