**Казак Оксана Валериевна. Оптимизация двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Красноярск, 2005 210 c. РГБ ОД, 61:05-13/1509**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»

На правах рукописи

КАЗАК Оксана Валериевна

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Научный руководитель - доктор педагогических наук, профессор Усаков В.И.

Красноярск - 2005

СОДЕРЖАНИЕ:

Стр.

[ВВЕДЕНИЕ 5](#bookmark0)

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Роль физической активности в жизнедеятельно­сти человека 13
2. Роль и место двигательной активности в соци­ально-биологическом развитии ребенка. ... 15
3. Двигательная активность в ранние возрастные

периоды и ее роль в построении процесса физи­ческого воспитания детей 20

1. Основные подходы к оптимизации двигательной

деятельности детей дошкольного возраста 26

1. Принципы нормирования двигательной активно­сти детей дошкольного возраста 37
2. Педагогические основы двигательного режима

детей дошкольного возраста 45

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

* 1. Методы исследования 55
     1. Теоретический анализ и обобщение научной и

методической литературы. 55

* + 1. Педагогическое наблюдение 56
    2. Анкетирование 56
    3. Педагогическое тестирование 57
       1. Методы определения физического развития .... 57
       2. Методы определения физической подготовлен­ности 58
       3. Методы определения функционального состояния... 58

**з**

* + 1. Педагогический эксперимент 59
    2. Математико-статистическая обработка резуль­татов 60
  1. Организация исследования 63

Глава 3. СОСТОЯНИЕ И ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ

ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Исследование показателей физического разви­тия дошкольников 65
2. Оценка исходного уровня функционального со­стояния дошкольников 69
3. Исследование и оценка исходного уровня физи­ческой подготовленности дошкольников. . . 73
4. Оценка эффективности оздоровительной дея­тельности дошкольников в условиях семьи. . 76

Глава 4. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММНО­

МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕ­СКОГО РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ

* 1. Анализ программно-методического обеспечения

физкультурного образования дошкольников. ... 87

* 1. Концепция физического развития и воспитания

детей дошкольного возраста в условиях семьи. . 97

* 1. Основные положения программы физического

развития и воспитания ребенка в условиях се­мьи 105

* + 1. Структура и содержание блока 1 «Здоровье». . . 107
    2. Структура и содержание блока 2 «Движение». . . 110
    3. Структура и содержание блока 3 «Гармония». . . 114



 



 



к



Глава 5. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММНО­МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО ФИЗИ­ЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ ДЕ­ТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИ­ЯХ СЕМЬИ

5.1. Исследование динамики физического развития

1. Изменение показателей функционального со­стояния дошкольников в педагогическом экспе­

рименте 140

ВЫВОДЫ 148

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 151

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 152

C:\Users\Pavel\AppData\Local\Temp\Rar$DIa0.080\media\image1.pngПРИЛОЖЕНИЕ 174

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

Одной из важнейших проблем современного общества является существенное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста и постоянно снижающийся уровень их физических конди­ций.

Анализ многочисленных исследований этой проблемы свиде­тельствует, что около 80 % рождающихся в России детей имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, и только около 30 *%* детей можно считать вполне здоровыми (91, 151 и др.).

В перечне наиболее важных причин, определяющих сложив­шуюся ситуацию, называют снижение общего уровня жизни и соци­альной защищенности населения, нарушение постоянства внешней среды обитания (экологический синдром), ухудшение состояния здоровья и дефицит двигательной активности детей, недостаточная квалификация педагогов и массовая безграмотность родителей в во­просах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей (12, 151, 170).

К решению обозначенной проблемы приковано внимание веду­щих ученых России (В.К Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Усаков, А.И. Кравчук, М.И. Сергеев, В.В. Шабунин, Л.К. Сидоров, Е.Н. Сав­чук и др.). Очевидно, особая роль в решении как существующих проблем здоровья детей, так и возникающих в связи с изменениями в социально-экономической жизни общества принадлежит научным исследованиям, раскрывающим эффективные механизмы оздоровле­ния человека.

В течение последних десятилетий система дошкольного образо­вания находится в весьма сложном противоречивом положении. С одной стороны, переходный период, переживаемый страной, оказы­вает негативное влияние на их деятельность. Это выражается, преж­де всего, в сокращении числа дошкольных образовательных учреж­дений, в том числе ведомственных, что связано как со значительным снижением объема финансирования государством и ведомствами, так и с тем, что все большая часть родителей не способна оплачи­вать постоянно растущую стоимость пребывания ребенка в детском саду.

С другой стороны, социально-экономические и политические преобразования в стране оказывают и благоприятное влияние на раз­витие системы дошкольного образования. Преодоление былых идео­логических запретов и ограничений, всесторонняя информация о различных сферах человеческой деятельности в стране и в мире спо­собствуют раскрепощению педагогической мысли, открывают про­стор для новаторских поисков и экспериментов.

Именно в этой обстановке в настоящее время сложились три организационные системы физкультурного образования детей до­школьного возраста. Первая система - в детских садах, которая складывалась на протяжении десятилетий и является наиболее раз­работанной. Вторая - в специализированных клубах и школах, где на первый план выдвигаются специфические цели и задачи. Третья - в семьях, где физическое воспитание детей, не посещающих детские дошкольные учреждения, является или должно являться частью об­щего домашнего воспитания.

Следует отметить, что за предшествующее десятилетие число детей, остающихся в семьях, увеличилось и только по Красноярско­му краю достигает 50 %. Это предопределяет повышение значимости эффективного воспитания ребенка в семье. Однако система физкуль­турного образования дошкольников требует специальных знаний и умений и в нашей стране пока еще слабо развита (120). На наш взгляд, это связано с тем, что семьи, в которых проживают и воспи­тываются дети, не охваченные дошкольным образованием, довольно неоднородны, что проявляется в социально-экономических условиях их жизни, в образовательном уровне родителей, в их информирован­ности по проблемам воспитания вообще и физического в частности..

Отметим также известный факт появления за последнее время в России так называемых «групп развития» и «групп подготовки к школе». Как показывает анализ, они чаще всего ориентированы на решение достаточно узкого круга образовательных задач и не обес­печивают физическую готовность ребенка к обучению в школе.

Вследствие этого весь процесс физического воспитания ребенка в условиях семьи поставлен в зависимость от знаний и умений роди­телей, которые, как показывает практика, должны владеть педагоги­ческими технологиями контроля за физическим состоянием ребенка на последующих после рождения этапах жизни (151). Однако роди­тели не располагают необходимым объемом знаний, недооценивают роль физической культуры как определяющего фактора укрепления здоровья своего ребенка и недостаточно осознанно походят к про­цессу физического воспитания, при этом занижая и свою роль в этом процессе.

Таким образом, семья, которая изначально должна закладывать в ребенке основные понятия и представления о здоровье, здоровом образе жизни, сегодня не готова выполнять данную функцию.

В этой ситуации особо тревожит отток из дошкольных учреж­дений детей 3-7 лет, которым дошкольные образовательные услуги помогают освоить базис как физической, так и личностной культу­ры. К тому же семья, особенно в сельской местности, не всегда в со­стоянии самостоятельно решать эти проблемы. Так, по данным Красноярского Краевого комитета государственной статистики (48), дошкольными учреждениями охвачено только 55,1 % детей в город­ских поселениях, а в сельской местности всего — 41 %. Данные тен­денции привели к нарушению гарантии прав граждан на обеспечение доступности образовательных услуг для всех слоев населения, к не­равным стартовым условиям при поступлении в школу детей из дет­ского сада и семьи.

Таким образом, в результате отмеченных негативных тенденций в семейном звене воспитания возникла проблема несоответствия фи­зической подготовленности детей их физическому развитию. Данные противоречия актуализируют научное обоснование и поиск новых подходов к решению важнейшей проблемы - повышению эффектив­ности физического воспитания детей дошкольного возраста в усло­виях семьи с целью укрепления их здоровья и полноценного физиче­ского и интеллектуального развития. Однако нами не было выявлено научных работ, исследующих социально-педагогические условия, а также научно обоснованного программно-методического обеспече­ния физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях семьи, что свидетельствует о недостаточной педагогической разра­ботанности данной проблемы.

В этой связи актуальность, теоретическая, практическая значи­мость и недостаточная разработанность данной проблемы обуслови­ли выбор темы диссертационного исследования — «Оптимизация дви­гательной активности дошкольников в условиях семейного воспита­ния».

Объект исследования — состояние и процесс функ­ционирования оздоровительной физической культуры в семье до­школьника.

Предмет исследования- организационно- методические условия, обеспечивающие формирование оптимальной двигательной активности дошкольников в семье.

Цель исследования - теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем определить эффективность орга­

низационно-методических условий, обеспечивающих процесс опти­мизации двигательной активности детей дошкольного возраста в ус­ловиях семейного воспитания.

Гипотеза исследования - предполагается, что эф­фективность процесса двигательной активности и укрепления здоро­вья ребенка в семье будет повышена, если будет оптимизирована со­вокупность следующих условий:

* разработано и реализовано программно-методическое обеспе­чение физического развития и воспитания ребенка в условиях семьи, нацеленное на укрепление здоровья и всестороннее развитие физи­ческих и психических способностей дошкольника средствами физи­ческого воспитания;
* определен двигательный режим, соответствующий биологиче­ским, социальным и педагогическим закономерностям развития ре­бенка;
* применена система контроля за физическими кондициями, от­вечающая индивидуальным способностям ребенка.

Задачиисследования:

1. Изучить состояние проблемы оптимизации двигательной ак­тивности детей дошкольного возраста в семье, детском саду.
2. Обосновать совокупность положений, составляющих теоре­тические предпосылки, концептуальные аспекты программно­методического обеспечения физического развития и воспитания ре­бенка в условиях семьи.
3. Разработать программу физического развития и воспитания ребенка в семье, основу которой составит оптимальный двигатель­ный режим.
4. Осуществить экспериментально-опытное исследование ком­плекса программно-методического обеспечения по физической куль­туре, ориентированного на укрепление индивидуального здоровья ребенка в условиях семейного воспитания.
5. Оценить эффективность программы физического развития и воспитания дошкольников в семье.

Теоретико — методологической б аз ой иссле­дования явились: представления о кинезофилии, обеспечивающей активность моторики в ранние возрастные периоды и ее роль в по­строении процесса физического воспитания детей (И.А. Аршавский, М.Р. Могендович, И.В. Муравов, Н.А. Фомин, В.П. Филин, В.К. Бальсевич); основные положения построения обучения ребенка с закономерно­стями природных явлений (Я.А. Коменский, Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, Н.А. Бернштейн, И.А. Аршавский, В.К. Бальсевич, И.М. Сеченов, А.Г. Щедрина); концепция развивающего обучения (И.Г. Песталоцци, В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин); основные положения тео­рии физической культуры, базирующиеся на целеполагании форми­рования всесторонне гармонически развитой личности (Л.П. Матве­ев, В.К. Бальсевич); система мониторинга физических кондиций ре­бенка по модельным характеристикам основных движений и оценке темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста (В.И. Усаков).

Научная новизна исследования:

1. Дополнены и конкретизированы основные научные подходы и положения, характеризующие состояние и процесс функциониро­вания оздоровительной физической культуры дошкольников в усло­виях семейного воспитания.
2. Сформулирована концепция физического развития и воспи­тания детей дошкольного возраста в условиях семьи, способствую­щая повышению эффективности семейного физического воспитания дошкольников с целью укрепления их здоровья, полноценному фи­зическому и интеллектуальному развитию.
3. Разработана программа физического развития и воспитания ребенка в семье, реализуемая в рамках создаваемой здоровьесбере­гающей среды в семье.
4. Научно обоснованы и проверены опытно-экспериментальной

работой организационно-методические условия, обеспечивающие процесс оптимизации двигательной активности дошкольников в ус­ловиях семейного воспитания: реализация программно­

методического обеспечения физического развития и воспитания ре­бенка в семье, направленного на укрепление здоровья и всесторон­нее развитие физических и психических способностей дошкольника средствами физического воспитания; разработка оптимального дви­гательного режима, отражающего биологические, социальные и пе­дагогические закономерности; использование системы контроля за физическими кондициями, соответствующей индивидуальным спо­собностям ребенка.

Теоретическое значение работы состоит в разра­ботке основных положений семейного физического воспитания ре­бенка, базирующихся на современных представлениях роли семьи в решении задач физического воспитания и развития ребенка дошко­льного возраста. В основу концепции положено теоретическое обос­нование программы физического развития и воспитания ребенка в семье. Полученные новые знания обогащают раздел дошкольной пе­дагогики «Теория и методика физического воспитания ребенка» и создают определенную перспективу дальнейшего исследования про­цесса оптимизации двигательной активности в условиях семейного воспитания детей старшего дошкольного, школьного возраста.

Практическое значение исследования заключает­ся в том, что использование разработанного программно­методического обеспечения физического развития и воспитания до­школьников, реализуемого в условиях семьи, позволит оптимизиро­

вать двигательную активность, повысит уровень физических конди­ций ребенка. Разработанная программа физического развития и вос­питания ребенка в семье доступна для родителей, воспитателей, гу­вернеров с минимальным уровнем специальной подготовленности.

Материалы и результаты исследования могут быть использова­ны в работе педагогами факультетов дошкольного воспитания выс­ших учебных заведений при обучении студентов. Для родителей, воспитателей, гувернеров диссертантом издано учебно-методическое пособие «Программа физического развития и воспитания ребенка в семье» объемом 102 с.

Достоверность полученных результатов обеспечивается исходными методологическими положениями, при­менением комплекса методов, адекватных природе изучаемого явле­ния, результатами педагогического эксперимента; воспроизводимо­стью результатов исследования и репрезентативностью полученных экспериментальных данных, их качественным анализом; корректной математической обработкой.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Концепция физического воспитания детей дошкольного воз­раста в условиях семьи, формирующая целостное представление о комплексе системных мер, направленных на повышение эффектив­ности семейного физического воспитания.
2. Программа физического развития и воспитания ребенка в се­мье как механизм, позволяющий оптимизировать двигательную ак­тивность дошкольников, повысить уровень их физических кондиций.

Структура оптимального двигательного режима детей до­школьного возраста в семье, позволяющая формировать потребности в движении и компенсировать недостаток двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания.

1. На основе анализа состояния проблемы повышения уровня двигательной активности детей дошкольного возраста в семье, дет­ском саду, методики организации оптимальных двигательных режи­мов выявлена необходимость разработки оптимальных организаци­онно-методических условий физического воспитания дошкольников в семье.
2. Разработана концепция физического развития и воспитания детей дошкольного возраста в условиях семьи. Сущностью данной концепции является повышение эффективности семейного физиче­ского воспитания дошкольников, а также создание необходимых со­циально-педагогических условий, определяющих здоровье, полно­ценное физическое и интеллектуальное развитие дошкольников в семье.

Содержание концепции составляет теоретическое обоснование программно-методического обеспечения физического развития и воспитания ребенка в условиях семьи.

1. Предложенная концепция физического развития и воспита­ния детей дошкольного возраста в условиях семьи позволяет разре­шать проблемы семейного физического воспитания на основе ис­пользования информационных и образовательных технологий в каж­дой семье, исходя из ее особенностей, направленных на воспитание у детей мотивированной потребности в индивидуальном здоровье с раннего возраста.
2. Разработана программа физического развития и воспитания ребенка в семье, основу которой составляет оптимальный двигатель­ный режим. Выявленные закономерности и положения общепедаго­гического и специального научного знания составили методологиче­скую основу программы физического развития и воспитания ребенка в семье. Программа определяет направления работы, механизмы ее реализации и функционирования в условиях семейного воспитания.
3. Проведенное опытно-экспериментальное исследование ком­плекса программно-методического обеспечения по физической куль­туре дошкольников в семье показало свою эффективность:

* выявлено, что все показатели физического развития дошколь­ников как экспериментальной, так и контрольной групп достоверно улучшились (р< от 0,05 до 0,01) относительно результатов на начало педагогического эксперимента. При этом у мальчиков эксперимен­тальной группы по сравнению с мальчиками контрольной группы достоверно значимые изменения отмечались лишь в показателе дли­ны тела и в проявлении мышечной силы кистей рук. В целом созда­ние и реализация организационно-методических условий позволило отметить достоверный рост (р<0,05) морфофункциональных качеств экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой, как у мальчиков, так и у девочек;
* уровень физической подготовленности в целом и по отдель­ным показателям у мальчиков и у девочек экспериментальной груп­пы отражает более значимые достоверные изменения (р<0,01) по сравнению с дошкольниками контрольной группы;
* создание и реализация организационно-методических условий позволили достоверно повысить (р<0,01) уровень функционального состояния мальчиков и девочек экспериментальной группы относи­тельно результатов на начало педагогического эксперимента. В кон­трольной группе данные условия не создавались, поэтому наряду с достоверным улучшением (р<0,01) уровня функционального состоя­ния дошкольников выявлено, что, по сравнению с эксперименталь­ной группой прирост показателей функционального состояния ока­зался достоверно ниже (р<0,05) в проявлении всех исследуемых по­казателей.

1. Таким образом, все выделенные нами организационно- методические условия в совокупности обеспечивают позитивную динамику физических кондиций дошкольников и повышают эффек­тивность процесса укрепления индивидуального здоровья ребенка в семье.
2. Общие положительные результаты проведенной эксперимен­тальной работы позволяют считать выдвинутую гипотезу подтвер­жденной, задачи исследования - выполненными, что является осно­ванием рекомендовать ее результаты к использованию и вынести ос­новные положения на защиту.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе результатов исследования представляется возмож­ным дать практические рекомендации воспитателям, гувернерам, ро­дителям:

1. Для повышения качества индивидуального здоровья и физи­ческих кондиций детей дошкольного возраста рекомендуется ис­пользовать программу физического развития и воспитания ребенка в семье, создающую здоровьесберегающую среду ребенка как ком­плекс естественных и специально организованных условий жизне­деятельности дошкольников.
2. Использовать модель оптимального двигательного режима, представленную в блоке «Движение» программы физического разви­тия и воспитания ребенка в семье как комплекс оздоровительно­образовательных и воспитательных мероприятий, основу которой составляет двигательная деятельность, и направленную на формиро­вание двигательных умений и навыков, развитие физических ка­честв, организацию активного отдыха, спортивного досуга в семье.

В ходе реализации программы физического развития и вос­питания ребенка в семье рекомендуется осуществлять регулярный контроль и оценку физических кондиций дошкольников, дающие возможность следить за динамикой развития и подготовленности де­тей с учетом их психофизического статуса и проектировать воспита­тельный и образовательный процесс в условиях семьи.