

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ВОСПИТАНИЮ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПЯТИ-ШЕСТИ ЛЕТ,
ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ**

Н.Н. Колесникова, Ю.Н. Колесникова

Усть-Илимский филиал Восточно-Сибирской государственной академии образования, Россия,
olga_limarenko@mail.ru

Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания дошкольников является включение инновационных подходов, методик и технологий в специально организованный педагогический процесс, осуществляемый в детских образовательных учреждениях. Традиционный подход к физкультурному образованию дошкольников, основанный на унифицированной по содержанию программе, не позволяет существенно улучшить их физическое состояние, в том числе здоровье и физическую подготовленность, показатели которых год от года стабильно

снижаются. Наиболее очевидно данная тенденция прослеживается в регионах, расположенных в неблагоприятных климато-географических условиях. Средовые воздействия оказывают значительное влияние на формирование детского организма, реактивность и динамику функционирования всех его систем, а пластичность и высокая лабильность организма дошкольников определяют их высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды (В.Р. Кучма, М.И. Степанова, 2001). Исследователи отмечают низкий по сравнению с детьми Европейской части России уровень физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья детей – северян, что указывает на необходимость и срочность решения вышеуказанной проблемы.

Специфика климата районов Восточной Сибири значительно ограничивает выбор способов и форм занятий физическими упражнениями. Это делает актуальными исследования, направленные на поиск наиболее эффективных подходов, методик и технологий дошкольного физического воспитания, одним из которых является, на наш взгляд, индивидуально - дифференцированный подход. Необходимость разработки индивидуально-дифференцированного подхода к развитию физических качеств дошкольников в условиях физкультурного занятия обусловлена, в первую очередь, снижением результативности физической подготовленности дошкольников, которая ведет в конечном итоге к ухудшению их состояния здоровья и физического развития.

Особая роль в воспитании физических качеств принадлежит, на наш взгляд, целенаправленным педагогическим воздействиям, где важнейшим требованием является комплексное изучение возрастных и индивидуальных особенностей, дифференцированность воздействия на морфофункциональную сферу детского организма, а также адекватность нагрузки индивидуальным особенностям и возрастно-половым возможностям занимающихся.

Тестирование уровня развития основных двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста, посещающих детские образовательные учреждения г. Усть-Илимска позволило выявить специфический для данного региона профиль физической подготовленности дошкольников. При высоком уровне общей выносливости и достаточном уровне гибкости отмечается низкий уровень быстроты, скоростно-силовых качеств и ловкости.

На основании анализа учебно-методической литературы, а также результатов проведенного опытно-экспериментального исследования, были разработаны содержание и технология индивидуально - дифференцированного подхода к развитию физических качеств дошкольников 5-6 лет, проживающих в условиях Крайнего Севера. Мы разделили понятия индивидуализации и дифференциации исходя из понимания их соотношения, предложенного И.Э. Унт (1990), с чем полностью солидарны. Под дифференциацией понимается учет групповых особенностей детей в процессе обучения, какими в данном случае являются состояние здоровья и уровень физической подготовленности дошкольников; под индивидуализацией – учет в процессе обучения индивидуальных особенностей конкретного ребенка, в частности реакция организма ребенка на предлагаемую нагрузку.

Целью использования данного подхода являлось совершенствование процесса дошкольного физического воспитания, поддержание и укрепление здоровья детей на основе учета индивидуальных возможностей и соблюдения принципа дифференциации в процессе развития физических качеств.

При этом решалась задача повышения уровня развития основных физических качеств посредством выявления и ликвидация слабых сторон его физической подготовленности на положительном эмоциональном фоне, личной добровольной и осознанной активности.

Содержание технологии индивидуально - дифференцированного подхода к развитию физических качеств старших дошкольников определялось следующими критериями:

- соответствием государственному стандарту общеобразовательной подготовки дошкольников в сфере физической культуры;
- возрастом детей, благоприятным для развития физических качеств;
- климато-географическими особенностями региона, являющимися одной из причин снижения двигательной активности и, как следствие этого, отставания в физической подготовленности и ухудшения состояния здоровья детей;
- тренирующей направленностью занятий;
- определением уровней физической подготовленности, способных реально обеспечить ученику пребывание в соответствующей группе, где учитывается индивидуальный, максимально высокий уровень физической нагрузки, что оптимизирует развивающую функцию занятия.

Индивидуально - дифференцированный подход к развитию физических качеств, предполагал распределение учебного материала для групп различного уровня здоровья и физической подготовленности на основе разработанных региональных нормативов.

Основным критерием распределения детей на группы являлось состояние здоровья испытуемых. В первую экспериментальную группу вошли дошкольники пяти – шести лет, отнесенные к первой группе здоровья; во вторую экспериментальную - часто болеющие дети. Часто болеющие дети (ЧБД) представляют собой гетерогенную группу, объединенную по наличию единого общего признака – снижению резистентности и предрасположенности к повторным инфекциям преимущественно респираторного тракта (З.С. Макарова, Л.Г. Голубева, 2004). Каждая из этих групп, в свою очередь, делилась на подгруппы с учетом уровня развития физических качеств детей.

Индивидуализация процесса воспитания двигательных качеств осуществлялась посредством индивидуального нормирования предлагаемой конкретному ребенку физической нагрузки. С этой целью нами использовался метод индивидуально дозированных физических нагрузок (ИДФН). Физическая нагрузка является наиболее управляемым фактором внешней среды, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказать целенаправленное воздействие на оздоровление и функциональное совершенствование ребенка (М.А. Рунова, 2005). Функциональное воздействие предлагаемой физической нагрузки на организм занимающихся контролировалось с помощью пульсометрии.

Индивидуализация – процесс активный. Вновь приобретенные особенности, естественно требуют внесения поправок в характер индивидуализации последующего обучения (Б.А. Ашмарин, 1990). Исходя из рекомендаций М.Н. Королевой (1985), предлагающих применять с целью развития физических качеств дошкольников короткие (в течение двух месяцев) тренирующие программы, величина индивидуальной нагрузки каждого ребенка по истечении этого времени корректировалась.

В течение эксперимента произошли значительные позитивные сдвиги в уровне физической подготовленности детей (таблицы 1,2).

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности дошкольников первой контрольной и первой экспериментальной групп за период эксперимента

Группа Период обследования	Показатели физической подготовленности						
	Динамометрия (кг)		Прыжки в длину с места (см.)	Челночный бег 3x10 (сек.)	Статическое равновесие (сек.)	Наклон вперед (см.)	Бег 30 м с высоко- го старта (сек.)
	Левая рука	Правая рука					
Э До эксперим.	5,7± 0,22	6,6± 0,21	98,2 ±2,81	12,4±0,15	4,0±0,47	6,7± 0,47	9,10±0,3
После эксперим.	8,0± 0,20	8,3± 0,20	113,1±2,98	10,97±0,10	8,3±0,50	10,6±0,50	7,8±0,2
Достоверность различий	P<0,001	P<0,001	P<0,001	P<0,001	P<0,01	P<0,01	P<0,01
К До эксперим.	5,8± 0,22	6,7± 0,21	97,8 ±2,29	12,2± 0,12	4,3± 0,32	6,5± 0,40	9,10±0,3
После эксперим.	6,9± 0,23	7,5± 0,20	102,2±2,90	11,9± 0,18	5,3± 0,58	8,7± 0,40	8,60±2,4
Достоверность различий	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05
Достоверность различий К – Э	P<0,01	P<0,01	P<0,01	P<0,01	P<0,05	P<0,05	P<0,05

Данные повторного тестирования указывают на наличие положительной динамики в показателях физической подготовленности, как в экспериментальных, так и в контрольных группах.

Таблица 2– Динамика показателей физической подготовленности дошкольников второй контрольной и второй экспериментальной групп за период эксперимента

Группа. Период обследования	Показатели физической подготовленности						
	Динамометрия (кг)		Прыжки в длину с места (см.)	Челночный бег 3x10 (сек.)	Статичес- кое равновесие (сек.)	Наклон вперед (см.)	Бег 30 м с высокого старта (сек.)
	Левая рука	Правая рука					
Э До эксперим. После эксперим	3,2± 0,50	4,1± 0,90	84,4 ±3,5	14,8±0,18	3,0±0,35	5,4± 0,47	10,8±0,4
	6,8± 0,23	7,3± 0,20	111,6±2,88	12,9±0,10	7,5±0,40	9,9± 0,17	8,9±0,5
Достоверность различий	P<0,001	P<0,001	P<0,001	P<0,001	P<0,01	P<0,01	P<0,001
К До эксперим. После эксперим	3,4± 0,50	4,0± 0,21	84,6 ±3,25	14,6± 0,18	3,3± 0,35	5,5± 0,40	10,7±0,4
	4,9± 0,60	5,5± 0,22	92,7 ±2,81	13,9± 0,02	4,6± 0,50	7,4± 0,10	9,8±0,5
Достоверность различий	P<0,05	P<0,05t	P<0,01	P<0,01	P< 0,01	P<0,05	P<0,05
Достоверность различий К – Э	P<0,01	P<0,01	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,01

Тем не менее, сравнительный анализ результатов позволил установить, что дети, посещающие экспериментальные группы, в конце экспериментального периода превосходили своих сверстников из контрольных групп, по всем исследуемым показателям (P<0,05-P<0,01). Позитивные результаты экспериментальной работы указывают на эффективность предпринятых мер и диктуют необходимость их использования в практике детских садов.