

*Иванова Е.А.,
воспитатель МБДОУ д/с №75
Россия, г. Белгород*

*Жданова Н.А.,
воспитатель МБДОУ д/с №75
Россия, г. Белгород*

*Ищенко М.О.,
студент,
3 курс, Юридический институт НИУ БелГУ
Россия, г. Белгород*

*Научный руководитель: Ильин А.В.,
Старший преподаватель
кафедры физического воспитания Факультета физической культуры и
спорта Педагогического института НИУ БелГУ
Россия, г. Белгород*

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ
СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА**

Аннотация: Статья посвящена вопросу о возможности и целесообразности использования средств спортивного туризма в процессе формирования основных двигательных навыков у детей дошкольного возраста. Установлена взаимосвязь между содержанием туристской деятельности и требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к уровню физического развития воспитанников.

***Ключевые слова:** двигательные навыки, дошкольный возраст, спортивный туризм, физическое воспитание, координация движений, физическая подготовленность.*

FORMATION OF BASIC MOTOR SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH SPORTS TOURISM

***Abstract:** The article is devoted to the possibility and expediency of using sports tourism in the process of developing basic motor skills in preschool children. The relationship between the content of tourist activities and the requirements of the Federal State Educational Standard for Preschool Education regarding the level of physical development of students has been established.*

***Keywords:** motor skills, preschool age, sports tourism, physical education, coordination of movements, physical fitness.*

Дошкольный возраст – это период, в котором закладываются базовые двигательные паттерны, определяющие физические возможности человека на протяжении всей последующей жизни. Данный тезис, многократно подтверждённый физиологами и педагогами, не утратил своей актуальности и на сегодняшний день. Вместе с тем анализ практики работы дошкольных образовательных организаций выявляет устойчивое противоречие между декларируемыми задачами физического воспитания и реальным содержанием занятий: преобладают шаблонные упражнения, не создающие у ребёнка мотивационной основы для двигательной активности.

Действующий Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) прямо предписывает обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, а также формирование общей культуры личности посредством развития физических качеств [1]. Тем

не менее конкретные средства реализации данного требования стандарт не регламентирует, предоставляя педагогам значительную свободу в выборе форм и методов работы. Это открывает возможность для включения в образовательный процесс нетрадиционных видов деятельности, к числу которых относится спортивный туризм.

Спортивный туризм как вид спорта предполагает прохождение маршрутов, содержащих естественные и искусственные препятствия, что требует от участника владения разнообразными двигательными умениями: передвижением по неровной поверхности, преодолением подъёмов и спусков, ориентированием на местности, выполнением страховочных приёмов. По своей структуре эта деятельность органично интегрирует те двигательные задачи, решение которых составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» в дошкольном учреждении. Вопрос о методической разработанности данного направления и степени его практической применимости применительно к дошкольному возрасту и составляет предмет настоящего исследования.

Отечественная теория физического воспитания разграничивает понятия «двигательное умение» и «двигательный навык». Умение характеризуется осознанным, развёрнутым управлением движением при наличии ошибок и вариативности. Навык – это автоматизированный способ выполнения действия, достигаемый в результате систематических повторений [2]. Применительно к дошкольному возрасту задача педагога состоит в том, чтобы перевести базовые двигательные умения на уровень навыка к моменту поступления ребёнка в школу.

Программные документы дошкольного образования, опирающиеся на ФГОС ДО, к числу основных двигательных навыков, подлежащих освоению в старшем дошкольном возрасте, относят: ходьбу и бег с изменением направления и темпа; прыжки в длину и высоту с разбега; метание различных предметов на дальность и в цель; лазанье и ползание по наклонным

плоскостям; поддержание статического и динамического равновесия; общую координацию движений в игровой деятельности [3]. Указанный перечень фактически воспроизводит технические требования начального уровня спортивного туризма в части работы на дистанциях.

Т. И. Осокина, характеризуя особенности формирования движений у детей дошкольного возраста, подчёркивает, что наиболее эффективным является обучение в условиях, требующих вариативного применения усвоенного навыка: «Движение, выученное только в стандартных условиях, неустойчиво и легко разрушается при изменении ситуации» [4]. Именно эту вариативность обеспечивает туристская деятельность: каждый этап дистанции или природный маршрут является уникальным по набору двигательных задач.

Спортивный туризм как дисциплина в рамках Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) делится на маршрутный туризм и туристское многоборье (соревнования на дистанциях). Для работы с дошкольниками практический интерес представляет второй раздел – туристские дистанции, поскольку они проводятся в контролируемых, заранее размеченных условиях, что принципиально важно с точки зрения безопасности детей.

И. А. Дрогов и Ю. С. Константинов, анализируя опыт введения туристских элементов в работу с детьми младшего возраста, выделяют следующие средства, доступные для освоения в возрасте 5–7 лет: передвижение по «кочкам» и балансировочным дорожкам; переправа по бревну на высоте 30–50 см от земли; подъём и спуск по наклонному настилу под углом до 30 градусов; ориентирование по простейшей схеме на ограниченной площадке; установка простейшего укрытия (тента) при помощи взрослого; навязывание узла «прямой» с последующей проверкой [5].

Физиологическое обоснование применения перечисленных средств обеспечивается данными о сенситивных периодах развития физических качеств. Л. Д. Назаренко указывает, что возраст 5–7 лет является наиболее

сенситивным для развития координационных способностей: именно в этот период созревают структуры мозжечка и вестибулярного аппарата, ответственные за управление равновесием и пространственной ориентацией [6]. Следовательно, включение в занятия упражнений на равновесие, ориентирование и преодоление препятствий отвечает биологически обусловленным возможностям ребёнка.

Немаловажен и аспект психологической доступности. Туристская деятельность носит выраженный игровой и приключенческий характер, что обеспечивает высокую мотивацию детей. Это подтверждается результатами исследования Е. А. Сигаевой, установившей, что использование элементов туризма на занятиях по физической культуре в детском саду повышало активность и заинтересованность детей старшего дошкольного возраста по сравнению с традиционными формами работы [7].

На основе проведённого анализа представляется целесообразным выстраивать работу по формированию двигательных навыков у дошкольников посредством спортивного туризма в три взаимосвязанных этапа.

Первый этап – ориентировочный (октябрь–декабрь). Задача этапа – создание у детей общего представления о туристской деятельности и первоначальное освоение базовых двигательных действий в стандартных условиях. Содержание: ходьба и бег по разметке с заданиями на изменение темпа; упражнения на балансировочных снарядах; подъём и спуск по наклонной доске в зале. На данном этапе важно, чтобы ребёнок получил положительный двигательный опыт и не столкнулся с непосильными требованиями. Количество повторений каждого элемента должно обеспечивать формирование умения, не доводя его до автоматизма – это задача следующего этапа.

Второй этап – базовый (январь–март). Задача – закрепление двигательных умений до уровня навыка путём многократного выполнения в изменяющихся условиях. Используются элементы туристских дистанций в

физкультурном зале: переправа по буму, преодоление «болота» (набор кочек-подставок), лабиринт из конусов, подлезание под натянутую верёвку. Каждое занятие строится по принципу «связки этапов», последовательного прохождения 3-5 препятствий с интервалами активного отдыха.

Третий этап – интеграционный (апрель–май). Задача – перенос сформированных навыков в природную, частично неопределённую среду. Занятия проводятся на открытом воздухе: прогулки-походы на расстояние до 2-3 км с остановками на «этапах» (пни, склоны, полосы препятствий из природных материалов). Включается простейшее ориентирование по схеме территории детского сада и прилегающего парка. Данный этап фактически является формой интеграции туристской деятельности с образовательными задачами в области познавательного развития, что отвечает требованию ФГОС ДО об образовательной интеграции [1].

Продолжительность каждого занятия для детей 5-6 лет не должна превышать 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут, что соответствует нормам СанПиН 1.2.3685-21, регулирующим режим дня в дошкольных организациях. Частота занятий – 2 раза в неделю; одно занятие включается в сетку обязательных занятий по физической культуре, второе может проводиться в формате дополнительного образования или кружковой работы.

Требования к безопасности при реализации описанной модели определяются нормами Федерального закона «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» № 132-ФЗ, а также правилами вида спорта «спортивный туризм», утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации. Применительно к дошкольному возрасту ключевым условием является постоянное непосредственное наблюдение педагога за каждым ребёнком на препятствии, исключение высотных элементов свыше 50 см от поверхности пола, а также обязательное использование страховочных матов под всеми навесными конструкциями.

Результативность применения средств спортивного туризма в дошкольном учреждении не является автоматической. Она обусловлена рядом педагогических условий, несоблюдение которых снижает эффективность работы или создаёт риск для здоровья детей.

Во-первых, компетентность педагога. Воспитатель или инструктор по физической культуре, ведущий занятия с туристским содержанием, должен обладать практическими знаниями в области техники туризма – не только методическими, но и прикладными. Незнание педагогом правил страховки, норм техники безопасности при работе на высоте или с верёвочным оборудованием создаёт объективный риск травматизма.

Во-вторых, соответствие материально-технической базы. Оборудование для занятий (балансировочные дорожки, буй-брёвна, наклонные щиты) должно соответствовать возрасту и весовым характеристикам детей, иметь сертификат безопасности и регулярно проходить технический осмотр. Использование нестандартного самодельного оборудования без прохождения установленных проверок недопустимо.

В-третьих, индивидуализация нагрузки. Состояние здоровья детей в группах дошкольного учреждения неоднородно. Дети, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинской группе, участвуют в занятиях в облегчённом режиме, с исключением элементов, создающих повышенную нагрузку на опорно-двигательный аппарат или сердечно-сосудистую систему.

Проведённый анализ позволяет сформулировать следующие выводы.

1. Основные двигательные навыки, формирование которых предусмотрено программами дошкольного образования для детей 5–7 лет (равновесие, координация, ориентировка в пространстве, силовая выносливость, лазанье), по своему составу соответствуют технической базе начального уровня спортивного туризма. Это делает туристскую деятельность

методически обоснованным средством физического воспитания в дошкольной организации.

2. Возраст 5-7 лет является сенситивным периодом для развития координационных способностей, что создаёт физиологические предпосылки для эффективного применения туристских упражнений именно на данном этапе онтогенеза.

3. Педагогическая модель, включающая три последовательных этапа – ориентировочный, базовый и интеграционный, обеспечивает поэтапное освоение двигательных навыков от уровня умения до уровня навыка с последующим их закреплением в условиях природной среды.

4. Практическое применение предложенной модели требует соблюдения комплекса педагогических условий: профессиональной компетентности педагога в области туристской техники, соответствия материально-технической базы нормам безопасности и индивидуализации физической нагрузки с учётом состояния здоровья детей.

Перспективу дальнейшего исследования составляет опытно-экспериментальная проверка предложенной модели в условиях конкретной дошкольной образовательной организации с использованием стандартизированного диагностического инструментария физической подготовленности.

Библиографический список:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изм. от 21 января 2019 г. № 31). – Москва, 2019. – 21 с.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва: ФиС, 2008. – 543 с.

3. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – 6-е изд. – Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 368 с.

4. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 1986. – 304 с.

5. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. – 2-е изд. – Москва: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.

6. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.

7. Сигаева Е. А. Педагогические условия формирования интереса к туристской деятельности у старших дошкольников / Е. А. Сигаева // Вестник Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1 (29). – С. 54-60.