

28.09.2026

СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Азизова Рушен Исмаиловна
Доцент кафедры физической культуры и спорта
Наманганского государственного педагогического института
Тел.+998 88 370 75 45

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23185246>

Аннотация: В статье рассматриваются современные стратегии физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях трансформации системы образования и повышения требований к качеству дошкольной подготовки. Анализируются ведущие зарубежные подходы к организации физического воспитания в учреждениях дошкольного образования, основанные на принципах целостного развития ребёнка, формирования физической грамотности, развития фундаментальных двигательных навыков, повышения уровня ежедневной двигательной активности и снижения малоподвижного поведения.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, физическая грамотность, двигательная компетентность, фундаментальные двигательные навыки, образовательная среда, здоровый образ жизни, стратегия физического воспитания.

MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYANING ZAMONAVIY STRATEGIYALARI: XORIJ TAJRIBASI VA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI

Azizova Rushen Ismailovna
Namangan davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti
Tel.: +998 88 370 75 45

Annotatsiya Maqolada ta’lim tizimining transformatsiyasi va maktabgacha ta’lim sifatiga qo’yilayotgan talablarning ortib borishi sharoitida maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy strategiyalari ko‘rib chiqiladi. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etishning bolaning har tomonlama rivojlanishi, jismoniy savodxonlikni shakllantirish, fundamental harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish, kundalik jismoniy faollik darajasini oshirish hamda kamharakat turmush tarzini kamaytirish tamoyillariga asoslangan yetakchi xorijiy yondashuvlari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, jismoniy savodxonlik, harakat kompetensiyasi, fundamental harakat ko‘nikmalari, ta’lim muhiti, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya strategiyasi.

MODERN STRATEGIES OF PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS: FOREIGN EXPERIENCE AND DEVELOPMENT PROSPECTS

Azizova Rushen Ismailovna

Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports

Namangan State Pedagogical Institute

Tel.: +998 88 370 75 45

Abstract: The article examines modern strategies for the physical education of preschool children in the context of the transformation of the education system and increasing requirements for the quality of preschool education. It analyzes leading international approaches to organizing physical education in preschool educational institutions, based on the principles of the child’s holistic development, the formation of physical literacy, the development of fundamental movement skills, increasing the level of daily physical activity, and reducing sedentary behavior.

Keywords: *physical education, physical activity, physical literacy, motor competence, fundamental movement skills, educational environment, healthy lifestyle, physical education strategy.*

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития дошкольного образования в Узбекистане характеризуется пересмотром традиционных представлений о целях и содержании воспитания ребёнка. Если ранее физическое воспитание в дошкольной образовательной организации преимущественно рассматривалось как средство укрепления здоровья и развития физических качеств, то современные зарубежные исследования значительно расширяют его содержание. Физическое воспитание всё чаще понимается как важнейшая составляющая целостного развития личности ребёнка, связанная не только с физическим здоровьем, но и с когнитивным, эмоциональным, социальным и личностным развитием.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Современные международные исследования показывают, что недостаточная двигательная активность детей, увеличение времени, проводимого в сидячем положении, и рост экранного времени становятся серьёзными факторами риска для физического и психического благополучия подрастающего поколения. Всемирная организация здравоохранения подчёркивает, что формирование здорового двигательного поведения должно начинаться именно в раннем детстве [1].

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, дети дошкольного возраста должны ежедневно иметь достаточный объём разнообразной физической активности. Для детей 3–4 лет рекомендуется не менее 180 минут физической активности различной интенсивности в течение дня, включая не менее 60 минут активности умеренной или высокой интенсивности. Одновременно подчёркивается необходимость ограничения продолжительного сидячего поведения и обеспечения полноценного сна [1].

Следовательно, современная стратегия физического воспитания не может ограничиваться проведением двух или трёх специальных занятий в неделю. Она должна обеспечивать активный образ жизни ребёнка на протяжении всего времени его пребывания в дошкольной образовательной организации.

Особую актуальность приобретает поиск таких педагогических стратегий, которые позволяют соединить целенаправленное развитие двигательных навыков с естественной потребностью ребёнка в игре, движении, познании и общении. Зарубежные исследования последних лет демонстрируют, что наиболее эффективными являются комплексные

модели, объединяющие педагогические, организационные, средовые и социальные факторы [2; 3].

Основу исследования составили рекомендации Всемирной организации здравоохранения, современные систематические обзоры и метаанализы, посвящённые физической активности, физической грамотности, развитию фундаментальных двигательных навыков и организации двигательной среды в учреждениях раннего и дошкольного образования [1–9].

В современной зарубежной педагогической и научной литературе происходит постепенный переход от узкого понимания физического воспитания к более комплексному представлению о нём как о системе формирования активного и здорового образа жизни.

Традиционная модель физического воспитания была ориентирована преимущественно на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости. Современный подход значительно расширяет данную систему. В центре внимания находятся развитие двигательной компетентности ребёнка, формирование положительного отношения к движению, уверенности в собственных физических возможностях и способности самостоятельно участвовать в различных формах двигательной активности.

Одним из ключевых понятий современной стратегии становится физическая грамотность (*physical literacy*). В зарубежной научной традиции физическая грамотность рассматривается как совокупность мотивации, уверенности, двигательной компетентности, знаний и понимания, необходимых человеку для участия в физической активности на протяжении всей жизни.

Исследование J. Porter, E. Dabkowski и их коллег показывает, что программы развития физической грамотности в раннем детстве имеют комплексное значение. Они способствуют не только совершенствованию двигательных навыков, но и развитию познавательных, социальных и эмоциональных качеств ребёнка [4].

Таким образом, основной стратегической задачей физического воспитания становится не подготовка ребёнка к выполнению определённого количества физических упражнений, а формирование у него устойчивой способности и желания двигаться.

Это предполагает изменение роли педагога. В современной модели педагог дошкольного образования выступает не только руководителем физкультурного занятия, но и организатором двигательной среды. Его задача заключается в создании условий, при которых движение становится естественной частью повседневной жизни ребёнка.

Такой подход соответствует современным представлениям о ребёнке как активном субъекте собственного развития. Ребёнок не должен быть только исполнителем указаний взрослого. Он должен иметь возможность самостоятельно выбирать виды двигательной деятельности, экспериментировать с движениями, преодолевать доступные трудности и взаимодействовать со сверстниками.

Одним из центральных направлений современной стратегии является обеспечение достаточного объёма ежедневной двигательной активности.

Всемирная организация здравоохранения рассматривает физическую активность детей раннего возраста не изолированно, а как часть единого суточного режима, включающего движение, малоподвижное поведение и сон [1]. Такой подход получил название 24-часового подхода к поведению ребёнка.

Его основная идея заключается в том, что здоровье ребёнка определяется не только количеством выполненных физических упражнений. Важное значение имеет общее распределение времени в течение суток.

Следовательно, стратегия физического воспитания должна включать:

- увеличение времени активной игры;
- сокращение продолжительного сидячего поведения;
- рациональное использование экранных технологий;
- обеспечение чередования активности и отдыха;
- создание условий для полноценного сна;
- формирование двигательных привычек в семье.

Исследования показывают, что учреждения дошкольного образования являются важнейшей средой для формирования физической активности. Многие дети проводят значительную часть дня именно в детском саду. Поэтому организация образовательного процесса оказывает существенное влияние на общий уровень их двигательной активности.

В систематическом обзоре, посвящённом вмешательствам в учреждениях раннего образования и ухода за детьми, подчёркивается, что такие учреждения являются ключевой площадкой для повышения физической активности детей [2].

Однако увеличение двигательной активности невозможно обеспечить только за счёт традиционных физкультурных занятий. Необходима интеграция движения в различные режимные моменты.

К ним относятся:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- прогулки;
- двигательные паузы;
- игровые упражнения;
- музыкально-двигательная деятельность;
- самостоятельная двигательная активность;
- физическая активность на открытом воздухе;
- двигательные элементы в познавательной деятельности.

Такой подход позволяет перейти от эпизодического к непрерывному характеру физического воспитания.

Одним из наиболее важных направлений зарубежных исследований является развитие фундаментальных двигательных навыков (*fundamental movement skills*).

К ним относятся основные формы движений:

- ходьба;
- бег;
- прыжки;
- метание;
- ловля;
- лазание;
- равновесие;
- перемещение;
- манипуляции с предметами.

Эти навыки являются основой последующего участия ребёнка в различных видах физической активности и спорта.

Современные исследования подтверждают, что высокий уровень двигательной компетентности связан с большей вероятностью участия детей в физической активности.

Особое значение имеет целенаправленное обучение движениям. Метаанализ Х. Wang и В. Zhou показал, что программы, специально направленные на развитие двигательных навыков, способны обеспечивать более выраженное улучшение крупной моторики у детей дошкольного возраста по сравнению с обычной физической активностью [8].

Это позволяет сделать важный педагогический вывод: свободная игра необходима для развития ребёнка, однако она не всегда может полностью заменить специально организованное обучение двигательным действиям.

Эффективная стратегия должна сочетать два направления:

первое направление — структурированная двигательная деятельность, в которой педагог целенаправленно обучает ребёнка новым движениям;

второе направление — свободная двигательная активность, позволяющая ребёнку самостоятельно применять и совершенствовать приобретённые навыки.

Современные исследования, посвящённые сравнению структурированных и неструктурированных вмешательств, также подтверждают необходимость поиска оптимального баланса между организованным обучением и свободной игрой [8]. Следовательно, современная стратегия физического воспитания должна отказаться как от чрезмерной регламентации, так и от полной стихийности двигательной деятельности.

Одной из наиболее перспективных концепций является развитие физической грамотности. Физически грамотный ребёнок не только умеет выполнять определённые движения. Он проявляет интерес к физической активности, испытывает уверенность в своих возможностях и постепенно осознаёт значение движения для здоровья и благополучия.

Л. Porter и соавторы отмечают, что программы физической грамотности в раннем возрасте имеют целостный характер. Их результаты могут проявляться в нескольких сферах развития ребёнка: физической, познавательной, социальной и эмоциональной [4]. Это особенно важно для дошкольного образования, где развитие ребёнка должно носить интегрированный характер.

Например, подвижная игра может одновременно способствовать:

- развитию координации;
- формированию пространственных представлений;
- развитию речи;
- формированию навыков сотрудничества;
- развитию саморегуляции;
- повышению эмоциональной устойчивости.

Следовательно, физическое воспитание не должно быть изолированным компонентом образовательного процесса.

Современная стратегия предполагает его интеграцию с другими образовательными направлениями.

Например, математические представления могут развиваться через движение:

- прыжки с определённым количеством повторений;

- сравнение расстояний;
- ориентирование в пространстве;
- выполнение движений по заданному алгоритму.

Развитие речи может осуществляться через подвижные игры с речевым сопровождением.

Познавательная активность может сочетаться с поисковыми двигательными заданиями.

Таким образом, физическая активность становится не только целью, но и средством комплексного развития ребёнка.

Одним из важнейших факторов эффективности физического воспитания является профессиональная компетентность педагогов.

Современные зарубежные исследования показывают, что педагогически организованные программы могут существенно влиять на уровень двигательной активности и физической грамотности детей.

Систематический обзор педагогически управляемых программ физической грамотности и физической активности подчёркивает особую роль подготовки воспитателей. Эффективность программ во многом зависит от того, насколько педагог способен организовать двигательную деятельность, мотивировать детей и создавать условия для самостоятельной активности [5].

В связи с этим современный педагог должен обладать следующими компетенциями:

1. понимать закономерности физического развития ребёнка;
2. владеть современными методиками обучения двигательным навыкам;
3. уметь организовывать безопасную образовательную среду;
4. использовать игровые методы;
5. учитывать индивидуальные различия детей;
6. применять инклюзивные подходы;
7. взаимодействовать с семьёй;
8. проводить педагогическое наблюдение и оценку развития ребёнка.

Педагог должен уметь создавать ситуацию успеха. Современная стратегия должна ориентироваться прежде всего на индивидуальный прогресс ребёнка.

Необходимо оценивать не только то, насколько хорошо ребёнок выполняет упражнение по сравнению с другими, но и насколько он продвинулся относительно собственного предыдущего уровня.

Современные исследования всё чаще рассматривают физическую среду дошкольной организации как активный педагогический фактор.

Двигательная активность ребёнка зависит не только от программы и действий педагога, но и от того, какие возможности предоставляет окружающее пространство.

Систематический обзор характеристик открытой образовательной среды показывает связь между особенностями пространства, физической активностью, двигательным развитием и социальными взаимодействиями детей. Это означает, что стратегия физического воспитания должна включать проектирование двигательной насыщенной среды.

Вместе с тем, современные исследования показывают, что устойчивые изменения в физической активности детей трудно обеспечить только отдельными педагогическими мероприятиями.

С. Neshteruk и соавторы в систематическом обзоре подчёркивают значение политических, системных и средовых подходов к повышению физической активности в учреждениях раннего образования [6].

Это позволяет рассматривать физическое воспитание как элемент более широкой организационной стратегии.

Такая стратегия должна включать:

- разработку внутренних требований к двигательной активности;
- планирование режима дня;
- организацию пространства;
- повышение квалификации педагогов;
- взаимодействие с родителями;
- обеспечение необходимым оборудованием;
- мониторинг результатов.

Иными словами, физическая активность должна стать частью организационной культуры дошкольного учреждения.

Например, руководитель дошкольной организации может предусмотреть:

- обязательные двигательные паузы;
- ежедневные активные прогулки;
- регулярные занятия по развитию двигательных навыков;
- повышение квалификации педагогов;
- мониторинг двигательной активности;
- совместные мероприятия с семьями.

Такой системный подход позволяет перейти от отдельных инициатив к устойчивой модели.

Невозможно сформировать устойчивые двигательные привычки ребёнка только в условиях дошкольной организации.

Большая часть образа жизни ребёнка формируется в семье.

Именно поэтому современная стратегия физического воспитания должна включать активное сотрудничество с родителями.

Систематические обзоры программ физической грамотности подчёркивают значение семейного участия и повышения осведомлённости родителей [4].

Семья может поддерживать физическое развитие ребёнка посредством:

- совместных прогулок;
- активных игр;
- семейных спортивных мероприятий;
- ограничения избыточного экранного времени;
- организации активного отдыха;
- поддержки интереса ребёнка к движению.

Однако взаимодействие с родителями должно носить не формальный, а образовательный характер. Особенно важна согласованность требований.

Следовательно, стратегия физического воспитания должна рассматривать семью как полноценного партнёра образовательного процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

28.09.2026

Анализ современных зарубежных исследований показывает, что стратегия физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях должна основываться на комплексном и системном подходе.

Физическое воспитание в современных условиях не может ограничиваться проведением отдельных физкультурных занятий. Оно должно стать частью повседневной жизни ребёнка и охватывать весь образовательный процесс.

Одним из важнейших стратегических направлений является обеспечение достаточного объёма ежедневной двигательной активности при одновременном снижении продолжительного малоподвижного поведения. Данный подход соответствует международным рекомендациям Всемирной организации здравоохранения и современным исследованиям в области раннего детства [1; 2].

Особое значение приобретает развитие фундаментальных двигательных навыков. Современные метааналитические исследования подтверждают эффективность целенаправленных программ двигательного развития, особенно при их систематической организации и педагогическом сопровождении [8].

Перспективным направлением является развитие физической грамотности ребёнка. Данная концепция позволяет рассматривать физическое воспитание как процесс формирования не только двигательных навыков, но и мотивации, уверенности и положительного отношения к физической активности [4; 5].

Эффективность стратегии зависит от взаимодействия нескольких факторов: качества образовательной среды, профессиональной компетентности педагогов, участия семьи и наличия системного мониторинга.

Таким образом, современная стратегия физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях должна быть направлена на создание целостной двигательной экосистемы, в которой ребёнок получает возможность ежедневно двигаться, играть, исследовать окружающий мир, взаимодействовать со сверстниками, совершенствовать двигательные навыки и формировать положительное отношение к физической активности.

Практическая реализация такой стратегии может способствовать повышению качества дошкольного образования, укреплению здоровья детей и формированию основ активного образа жизни, сохраняющего своё значение на последующих этапах развития личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. Geneva: World Health Organization, 2019.
2. World Health Organization. *Standards for Healthy Eating, Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep in Early Childhood Education and Care Settings: A Toolkit*. Geneva: World Health Organization, 2021.
3. Porter J. E., Dabkowski E., Prokopiv V., Missen K., Barbagallo M., James M. et al. An Exploration into Early Childhood Physical Literacy Programs: A Systematic Literature Review // *Australasian Journal of Early Childhood*. 2023. Vol. 48. No. 1. P. 34–49.
4. A Systematic Review of Educator-Led Physical Literacy and Activity Interventions // *American Journal of Preventive Medicine*. 2023. Vol. 64. No. 5. P. 742–760
5. Neshteruk C., Burkart S., Flanagan E. W., Melnick E., Luecking C., Kracht C. L. Policy, Systems, and Environmental Interventions Addressing Physical Activity in Early Childhood

Education Settings: A Systematic Review // *Preventive Medicine*. 2023. Vol. 173. Article 107606.

6. Wang X., Zhou B. Motor Development-Focused Exercise Training Enhances Gross Motor Skills More Effectively than Ordinary Physical Activity in Healthy Preschool Children: An Updated Meta-Analysis // *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. Article 1414152.

7. Chen D., Zhao G., Fu J., Shun S., Su L., He Z. et al. Effects of Structured and Unstructured Interventions on Fundamental Motor Skills in Preschool Children: A Meta-Analysis // *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. Article 1345566. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1345566.

8. Characteristics of the Outdoor Environment Affording Physical Activity, Motor Competence, and Social Interactions in Children Aged 3–7 Years: A Systematic Review // *Children*. 2024.