

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.И. Масло, И.М. Масло

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния физического воспитания на организм дошкольников. Выявлены основные формы средства и методы физического воспитания с детьми дошкольного возраста.

Введение

Наряду с загрязнением окружающей среды, ускорение темпа жизни и связанное с этим увеличение отрицательных эмоций, внешней нестабильности и экономической сложности происходит истощение защитных механизмов, срыв иммунной системы, рост клинической патологии. Особенно этому подвержены дети – наиболее критическая группа населения, закладывающая основы будущего здоровья и благосостояние нации.

Известно, что в первые годы жизни ребенок обнаруживает потребность в движении, используя для этого все возможности, и поэтому возникает необходимость совершенствовать физическое воспитание детей 5-6 лет, т.к. в этот период обеспечивается их подготовка к обучению в школе. В недооценке физической культуры дошкольного детства кроется одна из причин плохой физической подготовленности детей и высокой заболеваемости.

Физическая культура – это тот род деятельности, в основе которого лежит двигательная активность человека. Различные виды двигательной активности позволяют сформировать нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность с помощью физических упражнений, оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как необходимых средств физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение

В течение последних лет работники медицинских учреждений все чаще обращают внимание на ослабление здоровья детей. По мнению Малахаткиной Н.Д., это связано, прежде всего, с их недостаточной физической активностью, уменьшением количества детей, оздоравливающихся в летний период, ухудшением экологической среды.

Ряд авторов отмечают, что именно в дошкольном возрасте закладывается будущее здоровье человека. Биологический смысл этого этапа состоит в накоплении организмом способностей, необходимых для

активной деятельности в среде, и относится он к первому этапу, когда формируется физический потенциал человека. Понятие «здоровье» для дошкольников определяется как соответствие основных физиологических функций данному возрастному периоду. Можно отметить, что ребенка дошкольного возраста можно считать здоровым тогда, когда он наилучшим образом приспосабливается к постоянно изменяющимся условиям среды, соответствует нормам роста и развития.

Ряд исследователей, отмечая тесную связь здоровья с образом жизни, считают, что основы физической культуры человека следует формировать с самого раннего детства, так как именно в этом возрасте дети интенсивно впитывают информацию, усваивают, а, следовательно, легче образуют культурные привычки и потребности.

Социальные условия жизни, прежде всего труд, привели к доминированию ручных операций в двигательной активности человека, включению в двигательную деятельность крупных мышц тела и ног. Поэтому весьма важная задача физического воспитания детей дошкольного возраста состоит в том, чтобы обеспечить участие крупных мышц тела и конечностей в формировании «схемы тела». Это важно: во-первых, потому, что «рефлексогенными зонами», стимулирующими активность вегетативных функций, рост функциональных рефлексов, являются прежде всего мышцы туловища и конечностей; во-вторых, периферические нервные центры вегетативной нервной системы, находящиеся за пределами головного и спинного мозга, испытывают непосредственное механическое влияние при перемещении крупных звеньев тела, на чем основываются некоторые восточные системы физического воспитания для управления физическим состоянием человека.

Хотя формирование мотивов, а затем и интересов к систематическим занятиям физической культурой – дело весьма сложное, есть мнение, что оптимальный режим и хорошие санитарно-гигиенические условия благоприятно влияют на здоровье детей. Ю.Ф. Змановский, рассматривая здоровье как «устойчивость организма к экстремальным и болезнетворным воздействиям», выделяет такие факторы, укрепляющие здоровье дошкольников, как выполнение режима дня и организация рационального двигательного режима. Поэтому в целях укрепления здоровья и совершенствования межсистемных связей организма дошкольников первостепенное значение имеет использование средств физической культуры.

Из средств физической культуры выделяют следующие, которые дают хороший оздоровительный эффект: общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, бег, плавание, лыжи, велосипед, ритмическая гимнастика, мини-походы, сюжетные игры с длительными беговыми нагрузками, танцы.

В некоторых случаях предлагается применять такие нетрадиционные для детей дошкольного возраста средства, как спортивное ориентирование, босохождение по различным поверхностям, дыхательная гимнастика, аутотренинг; в отдельных случаях с целью оздоровления используются упражнения из арсенала лечебной физической культуры, гимнастические упражнения, элементы акробатики и художественной гимнастики, т.е. элементы из арсенала сложнокоординационных видов спорта.

Многие авторы научной и методической литературы отмечают позитивное воздействие, которое оказывают аэробные нагрузки на физическое развитие и состояние здоровья детей, и высказываются за необходимость развития выносливости в разумных пределах, так как установлено, что в дошкольном возрасте повышения уровня выносливости положительно влияет на улучшение скоростно-силовых качеств и быстроты движений. Данный факт подтверждает то, что между основными физическими качествами существует тесная функциональная связь и взаимообусловленность.

Необходимо отметить, что комплексное использование средств физического воспитания – естественных сил природы, гигиенических факторов и физических упражнений – рассматривается как основное условие решения задач оздоровления, воспитания и образования детей дошкольного возраста. При этом физические упражнения выделяются как основное и специфическое средство обучения детей движениям и развития их физических качеств.

К физкультурно-оздоровительной работе также относят комплекс закаливающих процедур – воздушных, солнечных, водных, где основными правилами являются систематичность, постепенность, комплексность, учет климато-географических условий, положительное эмоциональное отношение к процедуре. Отмечается, что от проведения закаливающих мероприятий в холодное время года снижается заболеваемость в 2-3 раза. Организму необходимо влияние отдельных факторов природной среды, так как они оказывают хороший оздоровительный эффект.

Важно подчеркнуть большую роль влияния дыхательных упражнений на функцию дыхательной системы и всего организма в целом. Некоторые авторы показывают, что определенные типы дыхания могут повысить сопротивляемость детского организма различным инфекциям.

Подчеркиваем, что двигательная активность – главный фактор роста и развития детей. Физическую культуру можно условно разделить на оздоровительную, спортивную и прикладную. Оздоровительная нагрузка повышает активность обменных процессов, создает благоприятные условия для функций кровообращения, дыхания, пищеварения, обменных процессов в тканях, в суставном аппарате, нервно-эндокринной системе. В свою очередь, оздоровительную двигательную активность подразделяют на подготовительные, стимулирующие, обучающие, формирующие,

развивающие, восстановительные, специальные и ряд других нагрузок, их разумное сочетание. Так, подготовительно-стимулирующие направлены на восстановление защитных сил, формирующе-восстановительные – на предотвращение нарушений осанки, специально-стимулирующие – на укрепление основной дыхательной мускулатуры, усиление легочной вентиляции и т.п.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, направленное на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях включена в ряд программ, разработанных в Республике Беларусь. Как правило, эти программы представлены следующими мероприятиями: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки. Организованные физкультурные занятия в детских садах, как и уроки физкультуры в школе, имеют четкую организационную структуру и состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Во вводной части необходимо создать эмоциональный настрой детей, подготовить организм к повышенной нагрузке. В основной части вырабатываются основные двигательные навыки, развиваются физические качества. В заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Выводы

Таким образом, анализ специальной литературы показал, что в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста решаются оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Учитывая тот факт, что в последнее время состояние здоровья детей дошкольного возраста имеет тенденцию к снижению, правомерно в большей степени делать уклон на оздоровительное направление в работе. Выявленные наиболее эффективные средства физического воспитания, их разумное сочетание позволяют эффективно решать оздоровительные задачи в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.

Любая методика в физическом воспитании специфична тем, что в основе всех способов применения физических упражнений лежит регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, а также вариативность сочетания нагрузки и отдыха). В этой связи представляется необходимым рассмотреть вопрос об особенностях нормирования нагрузок, проанализировать подходы к содержанию и организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бальсевич В.К. Ваши дети: книга для родителей. – М.: Физкультура и спорт, 1985. -157 с.

2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая актуальность человека. – Киев: Здоровье, 1987. – 324 с.

3. Блетько Т.В., Кулькова А.В., Гутковский И.А. и др. Динамика показателей общей заболеваемости среди детей Гомельской области в 1986–1993 гг. // Материалы междунар. научн. конф. – Гомель, 1995. – С. 5-6.

4. Глазырина Л.Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направления программы физического воспитания дошкольников: Дисс. ... д-ра пед. наук. – Мн., 1992. – 337 л.

5. Масло И.М. Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем: дисс. ... канд. пед. наук. – Москва 1998.

6. Оляха В.И. Спортивные упражнения для детей старшего дошкольного возраста: пособие для студентов ВУЗов по специальности «Физическая культура и спорт». – Минск: 2003. – 140 с.

VARIOUS PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF THE MEANS AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION ON THE ORGANISM OF PRESCHOOL CHILDREN.

M.I. Maslo, I.M. Maslo

Summary. The article deals with the impact of physical education on the body of preschool children. The main forms, means and methods of physical education of preschool children are revealed.