

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

*И.М. Масло, М.И. Масло*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

**Введение.** На необходимость совершенствования физического воспитания дошкольников, особенно детей 5–6 лет, указывает ряд авторов [1], [2], поскольку в этот период обеспечивается подготовка к обучению в школе. В недооценке физического воспитания дошкольников кроется одна из причин высокой заболеваемости и плохой физической подготовленности детей в последующем [3].

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 [4], [5].

Вспомним слова И.М. Сеченова [6]: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению». Но возможен и обратный маршрут –

от организованной двигательной активности к различным формам проявления высшей нервной деятельности: ориентировка в пространстве, распознавание образов, символов, определение фигур посредством разового сходства и видового отличия, к выявлению патологических и комбинационных свойств предметной среды. В этом случае усвоение дидактической информации может осуществляться не на фоне подавления двигательной активности детей, а наоборот, как ее результат. Поэтому средства и методы физической культуры могут быть использованы не только для развития двигательных способностей, но и для совершенствования познавательной и преобразующей деятельности детей.

Социальные условия жизни, прежде всего труд, привели к доминированию ручных операций в двигательной активности человека. Активное включение в двигательную деятельность крупных мышц тела и ног, их динамический, а не «подсобный», статический характер их работы необходимы для формирования «мышечного депо» (структурных и энзимных белков). 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 резервов, 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. Биомеханически обоснованная и методически разработанная школа базовых движений в какой-то степени может снять противоречие между биологической необходимостью и требованиями социальной среды [7].

**Цель исследования** – осуществить аналитический обзор основных подходов к содержанию и организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

**Материалы и методы исследования** – теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Несмотря на то, что формирование мотивов, а затем и интересов к систематическим занятиям физической культурой – дело весьма сложное, распространено мнение, что оптимальный режим и хорошие санитарно-гигиенические условия благоприятно влияют на здоровье детей. Поэтому в целях укрепления здоровья и совершенствования межсистемных связей организма дошкольников первостепенное значение имеет использование средств физической культуры.

Из средств физической культуры, дающих хороший оздоровительный эффект, называют следующие: общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, бег, плавание, лыжи, велосипед, ритмическая гимнастика, мини-походы, сюжетные игры с длительными беговыми нагрузками, танцы [8], [9].

В некоторых случаях предлагается применять такие нетрадиционные для детей дошкольного возраста средства, как спортивное ориентирование [10], босохождение по снегу, цигун-терапию, дыхательную гимнастику Бутейко, аутотренинг [11]; 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 сложнокоординированных видов спорта.

Ряд авторов отмечает позитивное воздействие, которое оказывают аэробные нагрузки на физическое развитие и состояние здоровья детей, и высказываются за необходимость развития выносливости в разумных пределах, т. к. установлено, что в дошкольном возрасте повышение 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 [12].

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 [13].

Многие авторы к физкультурно-оздоровительной работе относят комплекс закаляющих процедур – воздушных, солнечных, водных, где основными правилами являются систематичность, постепенность, комплексность, учет климато-географических условий, положительное эмоциональное отношение к процедуре [14].

В то же время в дошкольном возрасте оправдано использование различных сборов трав в связи с тем, что они стимулируют иммунную систему организма детей. Повышение устойчивости детского организма к острым респираторным заболеваниям доказано рядом исследователей [15] при применении таких трав, как элеутерококк, шиповник, лимонник китайский и т. п.

Важно подчеркнуть большую роль влияния дыхательных упражнений на функцию дыхательной системы и всего организма в целом. Некоторые авторы доказывают, что определенные типы дыхания могут повысить сопротивляемость детского организма различным инфекциям, а Б.С. Толкачев [16] утверждает, что использование физических упражнений, закаливание наряду с дыхательными упражнениями и воздействием на биологически активные точки оказывает «физкультурный заслон ОРЗ».

Двигательная активность – главный фактор роста и развития детей, а физическую культуру условно можно 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 эти авторы подразделяют на подготовительные, стимулирующие, обучающие, формирующие, развивающие, восстановительные, специальные и ряд других нагрузок, их разумное сочетание. Например: 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.

**Заключение.** 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.

#### **Список использованной литературы**

1. Кравчук, Т.А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни : дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Кравчук. – Омск, 1996. – 133 с.
2. Новикова, М.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста : учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, воспитателей детских садов, физкультурных работников и родителей / М.А. Новикова. – Смоленск : СГИФК, 1997. – 84 с.
3. Лебедева, Н.Т. Физическая культура шестилеток / Н.Т. Лебедева. – Минск, 1986. – 133 с.
4. Богина, Т.Л. Некоторые показатели состояния здоровья детей 6-летнего возраста, обучающихся по экспериментальным программам в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина, В.И. Добрейцер // Новые исслед. по возр. физиологии. – М. : Педагогика, 1976. – № 1. – С. 50.
5. Муравов, И.В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности обществ / И.В. Муравов // Теория и пр. физ. культ. – 1990. – № 6. – С. 6–8.
6. Сеченов, И.М. Рефлексы головного мозга. Избранные произведения / И.М. Сеченов. – Изд. АН СССР, 1952. Т. 1. – С. 7–128.
7. Козлов, И.М. Проблемы физического воспитания дошкольников / И.М. Козлов // Физическая культура, 1996. – № 2. – С. 11–26.
8. Алимовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алимовская – М. : LINKA PRESS, 1993. – 62 с.
9. Богина, Т.Л. Режим дня в детском саду / кн. для воспитателей детского сада / Т.Л. Богина, Н.Т. Терехова. – М. : Просвещение, 1987. – 95 с.
10. Маханеева, М.Н. Новые подходы к организации физического воспитания / М.Н. Маханеева // Дошкольное воспитание. – 1993. – № 2. – С. 12–17.
11. Нетрадиционные методы оздоровления в детских дошкольных учреждениях / А.Б. Мелихова [и др.] // Дети и здоровье. – Омск, 1993. – С. 24–26.
12. Гуляйкин, В.А. Методика физической подготовки детей 4–6 лет на основе воспитания комплекса основных двигательных качеств : автореф. дис. ... кан. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Гуляйкин ; Омск. гос. ун-т. – Омск, 1986. – 21 с.
13. Глазырина, Л.Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направления программы физического воспитания дошкольников : дис. ... д-ра пед. наук / Л.Д. Глазырина. – Минск, 1992. – 337 с.
14. Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка (физиологические аспекты) / Ю.Ф. Змановский. – М. : Знание, 1987. – 40 с.
15. Синяков, А.Ф. Рецепты для здоровья / А.Ф. Синяков. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
16. Толкачев, Б.С. Физкультурный зслон ОРЗ / Б.С. Толкачев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 158 с.