

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

© 2022 И. В. Григорьева¹, Е. Г. Волкова¹, А. А. Плотников²,

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)*

Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)

Всестороннее гармоничное развитие личности является идеалом любого общества и физическая культура, и физическое воспитание по праву занимают одно из важнейших мест в развитии человека на протяжении всей его жизни. Физическое воспитание подрастающего поколения продолжает сохранять свою актуальность в связи со статистикой дисгармонического развития детей, низкого уровня физической подготовки.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная активность, физическая нагрузка.

Всестороннее гармоничное развитие личности является идеалом любого общества и физическая культура, и физическое воспитание по праву занимают одно из важнейших мест в развитии человека на протяжении всей его жизни.

Современное высоко цивилизованное общество, давая все меньше стимулов для естественного движения, предъявляет к человеку все больше требований, а значит к его организму и здоровью.

Здоровье ребенка, его многофункциональное развитие с малых лет является фундаментом всей его жизни.

Физическое воспитание подрастающего поколения продолжает сохранять свою актуальность в связи со статистикой дисгармонического развития детей, низкого уровня физической подготовки, нарушения осанки у современных детей, ожирения, неврозов, плоскостопия.

Основной причиной проявления отклонений в состоянии здоровья детей является пониженная двигательная активность.

Для повышения эффективности физкультурных занятий необходима рационализация структуры физкультурного занятия, т. е. необходимо точно знать, что и как, и сколько делать.

Регулярные правильно организованные

занятия с детьми-дошкольниками повышают физическую подготовленность, имеют оздоровительное и воспитательное значение. Целенаправленные занятия физической культурой равномерно вовлекают в работу все группы мышц, суставы, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Практика показывает, что если в детском саду не уделяли много внимания физической культуре, то в школе ребенок не сможет выполнить многие упражнения на уроке физической культуры. Ему будет интересно, но скучно и он потеряет всякий интерес к занятиям физкультурой, а на других уроках будет быстро утомляться. Поэтому очень важно уделять внимание физическому развитию детей.

Для детей дошкольного возраста характерны определенные особенности морфофизиологических показателей организма. Внутренняя структура органов тела в 6-7 лет определяется почти полностью и в дальнейшем большей частью происходят процессы роста и совершенствования функций органов и тканей.

Развитие опорно-двигательной системы /скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатуры ребенка к 6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к 6 годам. Сращение между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail: griiya@mail.ru.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

Плотников Александр Александрович – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.

завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к 6 годам равна приблизительно 50 см).

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не закончено. Эти особенности следует учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, т. к. даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьбе по скамейкам, рейке, при спрыгивании, когда дети легко могут потерять равновесие; упражнения с мячом – у ребенка достаточно силы, что бы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать точные указания, напомнить, что мяч нужно бросать в руки партнеру. С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом.

Развитие костной системы у ребенка 6-7 лет еще не закончено и процессы окостенения еще не завершены. Позвоночник соответствует форме взрослого человека, но костная система относительно слаба, суставы очень подвижны, много хрящевой ткани.

Позвоночный столб ребенка 6-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжести) осанка ребенка нарушается.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с высоты). Так как костная система еще недостаточно совершенна, то механические воздействия при физической нагрузке, могут легко деформировать кости и вызвать их искривления. Неправильное положение тела или постоянно влияющие мышечные напряжения, особенно односторонние, в этом возрасте могут привести к искривлению позвоночника.

Диспропорционально формируется у дошкольников и некоторые суставы.

Например, в период до 6 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть ребенка за руку).

Следует принимать во внимание и незаконченность сращения тазовых костей, потому необходимо соблюдать правильность выполнения прыжковых упражнений. Необходимо помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению сухожилий суставно-связочного аппарата, регулировать рост и массу костей с помощью правильного, рационального режима дня, полноценного питания, а также физических упражнений.

При проведении ОРУ следует учитывать, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движения: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Дети способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий на основе предварительно объяснения упражнений, самостоятельно выполнять многие виды физических упражнений.

Нервная система 6-7 летнего ребенка недостаточно развита и не готова к выполнению своих многочисленных функций. Ее развитие характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков.

Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, т. к. выработка тормозных реакций сопровождается изменением ЧСС, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему ребенка.

У детей 6-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам измененной обстановкой при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Существенная роль принадлежит развитию у детей различных форм двигательной деятельности, для чего широко могут быть использованы разнообразные средства

физической культуры. При этом у детей образуется множество новых временных связей, обуславливающих проявление различных форм движений, неуклонно возрастает подвижность нервных процессов и происходит их функциональная тренировка.

Дошкольный возраст характеризуется возникновением новой социальной ситуации развития ребенка. Появляется круг элементарных обязанностей.

Этот возраст является периодом, в течение которого происходит колоссальное обогащение и упорядочение чувствительного опыта ребёнка, овладение специфически человеческими формами восприятия. В тесной связи с этим происходит развитие мышления, в основе его лежит формирование умственных действий. Решающую роль в становлении этих процессов принадлежит обучению.

Процессы возрастного развития теснейшим образом связаны с влиянием внешней среды, важная роль среди которых принадлежит факторам физического воспитания. Очень важно начинать обучение двигательным навыкам с детского возраста. Формирующиеся в ЦНС в процессе образования двигательных навыков динамические стереотипы в этом возрасте приобретают значительную устойчивость. Поэтому необходимо средствами физического воспитания помогать развитию различных органов и систем, правильно подбирая упражнения, бороться с бедностью и однообразием движений, поддерживать интерес детей к занятиям физической культурой. Для этого важно правильно организовать занятия.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то

общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение 1 года может быть увеличен с 0,6 – 0,8 км до 1,2 – 1,6 км.

Физическая работоспособность детей зависит от особенностей физического воспитания. Различные по своей интенсивности двигательные режимы обеспечивают различный уровень и рост физической работоспособности детей.

Применение же физических упражнений требует от организма значительного напряжения и согласованности действий всех основных систем, поэтому на каждом возрастном этапе следует учитывать особенности развития, соответственно организовывать двигательную деятельность и строго дозировать физическую нагрузку. Например: длительности физкультурных занятий, их частоты, число повторяемых упражнений, их трудность и т. д. Знание особенностей морфофункционального развития детей на каждом возрастном этапе позволит более эффективно использовать средства физического воспитания для совершенствования организма ребенка и повышения его умственной и физической работоспособности, физического развития.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Григорьева И. В. Роль физической культуры в жизни человека / И. В. Григорьева, А. А. Плотников, Е. Г. Волкова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2021. – № 2 (37). – С. 159-161.

2. Григорьева И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – Воронеж, 2010. – Вып. 7. – С. 364-366.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

© 2022 I. V. Grigoreva¹, E. G. Volkova¹, A. A. Plotnikov²

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)¹
Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)²

Comprehensive harmonious development of the individual is the ideal of any society, and physical culture and physical education rightfully occupy one of the most important places in the development of a person throughout his life. The physical education of the younger generation continues to remain relevant due to the statistics of the disharmonic development of children, the low level of physical fitness.

Keywords: physical development, physical fitness, physical activity, physical activity.