

**Абделганиева Эльвина Адиковна**

студентка

ФГБОУ ВО «Уфимский государственный

нефтяной технический университет»

г. Уфа, Республика Башкортостан

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются специфики физического и умственного становления детей дошкольного возраста, творящие посылы для его гармоничного становления. Изучается процесс гармонизации на практике. Анализируются расклады к решению этой трудности.*

***Ключевые слова:** гармоничность становления персоны, гармония, физический компонент становления, умственный компонент становления, дети дошкольного возраста.*

Педагогическая наука в протяжении собственного существования при постановке цели больше всего опирается на гармонизацию становления персоны. Гармоничное становление персоны – основная задача системы российского образования и воспитания, направляющая ее на существо критерий для всестороннего целостного непротиворечивого становления персоны учащегося. Гармоничное становление личности – это согласованное, взаимно обусловленное становление духовных, искренних и физических сил и возможностей, это образование человека, способного жить в ладу лично с собой, с природой, с сообществом [2]. В базе трудности гармонизации становления лежит само представление о понятии гармония. К.Д. Чермит с соавторами, предоставляют определение понятию «гармония» как состоянию системы, при котором появляются единодушие, соразмерность и Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс» уравновешенность. Это состояние целостной динамической системы, обеспечиваемой связью симметрии и ритма, при котором перемещение к новому состоянию осуществляется средством сохранения достижений предшествующего состояния. В

энциклопедическом словаре, «гармония» (от греч. harmonia – взаимосвязь, стройность, соразмерность) – соразмерность частей, соединение разных компонентов в единое органичное целое [1]. Гармония с позиции социологии – это соотношение, бесконфликтное сосуществование всех составляющих общественности [4]. Становление с позиции доктрины физического воспитания – это процесс количественных и высококачественных конфигураций в организме. Его итог – физическое, интеллектуальное, социальное, духовное становление человека. Биологическое в человеке характеризуется физическим развитием, включая морфологические, биохимические, физиологические перемены. А духовное становление находит выражение в интеллектуальном, общественном подъеме. Становление человека – трудный, долгий и противоречивый процесс. Изменения в организме происходят в протяжении всей жизни, но особо интенсивно меняются физические развития и духовный мир человека в подростковом возрасте. В дошкольном возрасте (от 3 до 7 лет) у малыша увеличивается потребность в перемещениях, развивается моторная память, бывает замечена согласованность, слитность, ясность движений; вся двигательная работа становится более осознанной, целенаправленной и самостоятельной; увеличивается физическая и умственная трудоспособность. В качестве закономерностей становления дошкольника вполне возможно выделить смену форм мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное, наглядно-словесное); становление произвольности познавательных процессов; становление чувств, воли; составление познавательных интересов как мотивов учебной деятельности; развитие творческой игры как общественной школы малыша [7].

Но «физическое развитие» обозначает совокупность каких-либо морфофункциональных показателей, что определяет, как правило конституцию организма и выявляется средством антропометрических и биохимических измерений (показатели подъема, веса, окружности груди, жизненной емкости легких, состояние осанки, изгиб позвоночника, измерение свода стопы, динамометрия, становая мощь и другие). В более широком толке слова физическое становление представляет становление психофизических достоинств (быстроты, силы, ловкости,

эластичности, выносливости и т. д.) [9]. Физическое становление делает требуемые условия для освоения ребенком новых форм социального опыта в ходе воспитания и изучения. За последние десятилетия был опубликован целый ряд передовых научных работ, в каких процесс физического воспитания ребят дошкольного возраста рассматривается в сопряженном развитии с их умственными способностями. На сегодняшний день высококвалифицированные специалисты в сфере физической культуры и спорта (педагоги, тренеры, менеджеры), выступают одними из ключевых движителей физкультурно-спортивного движения в Российской Федерации. К сожалению, подготовка таких специалистов осуществляется с явным отставанием от запросов практики, ее совершенствование во многом зависит от разработки новых образовательных курсов, современных информационных технологий и методик обучения [10]. Разработана методика сопряженного становления физических достоинств и психических процессов дошкольников 3–6 лет на базе дифференциации подвижных игр. Сущность ее содержится в том, что на протяжении 25 учебных дней, методично, день за днем, ребята исполняли подобранные подвижные игры, благодаря которым связано и преднамеренно развивались, к примеру, мощь и память, мощь и фантазия, мощь и восприятие, мощь и внимание, мощь и мышление. После этого, в следующие 25 дней, проделывалось это же самое, но уже с иным физическим качеством. Этим 25-дневным рубежам было 5, по количеству исследуемых физических достоинств. Перед началом и в конце каждого 25-дневного опыта дети исполняли контрольные процедуры с целью определения начального и итогового состояния физической подготовленности и уровня становления психических процессов. Созданная методика дает методом сопряженного действия закрепить самочувствие, увеличить физическую активность [5]. В структуру физкультурного занятия старших подростков, добавили подготовительную часть, содержащая: процедуры умственной тенденции, разбор схем, проектов с целью их решения на занятии, выяснение задач грядущего занятия, игры на внимание, восприятие, память. Задачей подготовительной части считается активация мыслительной работы. Предварительная, главная и завершающая часть помимо прочего решает

определенные задачи и имеет игры и процедуры умственной тенденции. Разработанная методика содействует увеличению уровня различного мышления, внимания, восприятия и памяти [8]. Формы санкционированной двигательной работы в режиме дня дошкольников (утренняя гимнастика, физкультурная пауза, прогулка, секция) разделены по времени. Кроме того приумножили суммарный размер игр во всех формах занятий, через варьирование подвижных игр и игровых заданий, разных по интенсивности. Созданная модель содействовала наибольшему физическому и интеллектуальному совершенствованию детей в сопоставлении с обычным планированием двигательного режима дошкольного образовательного учреждения [5]. В режим дня дошкольников включили дополнительные 20 минутные занятия с применением подвижных и сюжетно-ролевых игр, классифицированных по отношению к развитию физических возможностей и разнообразных видов мышления [10]. Невзирая на насыщенный поиск путей гармонизации умственного и физического становления, неувязка применительно к образовательной области «Физическая культура» в дошкольных образовательных программах [9; 6] принимается решение через ценность физического составляющая становления. Прodelанный тест демонстрирует, что гармонизация – это соотношение умственного и физического фактора становления персоны. Гармонизация физического воспитания – это построение процесса таким образом, чтоб физическое и умственное становление осуществлялось сопряженно. Процесс физического воспитания обязан быть построен таким, чтоб два составляющих были задействованы и присутствовали в подходящем соотношении. Тест ряда научно-технических примеров реализации идеи гармонизации предлагают сопрягать подвижные игры, классифицированные по преимущественному развитию физических достоинств с видами мышления и психическими процессами. Другой расклад базируется на взаимосвязи двигательных деяний с упражнениями умственной тенденции, что содействуют развитию видов мышления в решении задач гармонизации предлагает, сопряженное становление физических достоинств и изучение двигательным деяниям, через приоритетное внедрение игровой ра-

боты. Утверждается, что через игровую работу вполне возможно достигнуть действительного становления ключевых психических процессов, таких как память, внимание, мышление, восприятие, фантазия.

### ***Список литературы***

1. Прохоров А. М. Большой энциклопедический словарь [Текст] / А.М. Прохоров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Большая Российская энциклопедия; СПб.: Норинт, 2004. – 1456 с.
2. Безрукова В.С. Основы духовной культуры [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: Энциклопедический словарь педагога, 2000 – 937 с.
3. Выготский Л.С. Психология [Текст]: Учеб. пособие / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 1008 с.
4. Гумерова И.И. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом [Текст] / И.И. Гумерова, О.А. Гнилицкая // Новая наука: опыт, традиции, инновации: Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции: В 3 ч. – 2017. – С. 91–94.
5. Дворкин А.С. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3–6 лет средствами физического воспитания [Текст] / А.С. Дворкин [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №2. – С. 32–34.
6. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей 3–6 лет [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.И. Дворкина. – Краснодар, 2002. – 186 с.
7. Запорожец А.В. Психология действия [Текст]: Учеб. пособие / А.В. Запорожец. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 736 с.
8. Козлова С.А. Дошкольная педагогика [Текст]: Учеб. пособие / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – М.: Академия, 2000.
9. Парамонова Л.А. Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст] / Л.А. Парамонова [и др.]. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Сфера, 2011. – 320 с.

10. Петрова Е.А. Проблемы в формировании управленческих компетенций у специалистов в сфере физической культуры спорта [Текст] / Е.А. Петрова, О.А. Гнилицкая // Новая наука: От идеи к результату. – 2017. – №1–2. – С. 81–83.