

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В
ДОУ**

Сейфудинова Мальвина Абдулхаликовна

студентка

Максименко Людмила Витальевна

канд. биол. наук, доцент

Российский университет дружбы народов

г. Москва

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТИВНЫМ
ТРЕНИРОВКАМ В ДОУ**

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста. Обосновывается необходимость физического воспитания детей, обозначена цель и раскрываются задачи физического воспитания. Описывается содержание процесса развития физических качеств младших дошкольников. По мнению авторов, физическое воспитание детей дошкольного возраста, реализуемое в детском саду и в семье, является обязательным условием сохранения и укрепления здоровья и фактором, направленным на снижение распространения неинфекционных заболеваний.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети дошкольного возраста, неинфекционные заболевания.

Неинфекционные заболевания (НИЗ) являются основной причиной нетрудоспособности, заболеваемости и преждевременной смертности населения. По данным опубликованного доклада ВОЗ в глобальном бремени болезней НИЗ начинают преобладать над инфекционными, а такие хронические заболевания, как болезни сердца и инсульт, в настоящее время являются основными причинами смерти во всем мире [1].

Физическая инертность является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности и ключевым фактором риска развития НИЗ, таких как сердечно-сосудистые заболевания (30% случаев ишемической болезни сердца), рак (21–25% случаев рака груди и прямой кишки) и диабет (27% случаев диабета). Около 3,2 миллиона человек умирают каждый год из-за отсутствия физической активности. Каждый третий взрослый не является достаточно активным. В 2013 году государства-члены ВОЗ договорились сократить гиподинамию на 10% к 2025 году в рамках «Плана глобальных действий для предотвращения и контроля НИЗ 2013–2020».

ВОЗ определяет физическую активность как любое движение тела за счет деятельности скелетных мышц, которое требует затрат энергии, включая деятельность во время работы, игры, проведения домашних дел, путешествия и участия в рекреационных занятиях. Термин «физические упражнения», который является подкатегорией физической активности, означает запланированные, структурированные, повторяющиеся движения, направленные на улучшение или сохранение одной или нескольких компонентов физической культуры. Как умеренная, так и значительная интенсивность физической активности приносит пользу для здоровья [2].

Физическое воспитание детей дошкольного возраста является одним из мероприятий, направленных на снижение преждевременной смертности по причине НИЗ, которые могут развиваться в будущем.

Физическое воспитание подразумевает организованный процесс воздействия на человека физических упражнений, природных факторов, гигиенических мероприятий с целью укрепления его здоровья. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает работоспособность организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразие преобладающего вида деятельности в связи с периодом развития организма, когда происходят важнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития [3, с. 269].

Задачами, стоящими перед физическим воспитанием ребенка дошкольного возраста, являются задачи оздоровительные, образовательные и воспитательные [4, с. 46–49].

Задачи, связанные с формированием и поддержанием здоровья ребенка на возможно высоком уровне, можно отнести к жизнеобеспечивающим, что требует постоянного медицинского контроля, а от воспитателя – регулярных контактов с медицинскими работниками и выполнения их рекомендаций. Двигательная активность и мышечные нагрузки положительно влияют не только на развитие и функционирование отдельных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, внутренних органов и кожи), но и оказывают системное воздействие, способствующее укреплению здоровья в целом, в том числе повышают общую сопротивляемость организма вредным факторам внешней среды. С точки зрения профилактики НИЗ физическая активность снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, молочной железы и рака толстой кишки и депрессии в будущем; уменьшает риск падений, переломов бедра или позвоночника и являются основополагающими для энергетического баланса и контроля веса (ВОЗ).

Образовательные задачи включают формирование правильной осанки, двигательных навыков, навыков личной гигиены и базовых представлений о физкультурных занятиях.

Воспитательные задачи направлены на развитие качеств личности и потребности в физическом совершенстве и включают необходимость выработки у детей умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями дома и в дошкольном учреждении. Важнейшей воспитательной задачей является развитие нравственно-волевых качеств личности, положительных черт характера, способностей, содействующих умственному, трудовому, эстетическому, нравственному воспитанию ребенка. Данная группа задач подразумевает воспитание таких качеств, как ловкость, смелость, сила воли, стремление к преодолению трудностей, чувство товарищества, взаимопонимания и взаимопомощи.

Детский организм по причине недостаточной функциональной зрелости отдельных органов и систем остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, а связи между соматическими и психическими процессами у детей более тесные, чем у взрослых, что необходимо учитывать при осуществлении педагогической и воспитательной деятельности. Физическое воспитание детей и подростков осуществляется в соответствии со следующими гигиеническими принципами:

- оптимальный двигательный режим с учетом биологической потребности и функциональных возможностей растущего организма;
- учет индивидуальных особенностей организма, состояния его здоровья (группы здоровья), типа личности, психических особенностей и настроения в момент проведения занятий;
- дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности;
- систематичность занятий на основе постепенного увеличения нагрузок;
- комплексное использование разнообразных средств и форм физического воспитания;
- создание гигиенически полноценных условий внешней среды во время занятий физической культурой [5, с 181–185].

Помимо физического воспитания детей дошкольного возраста факторами здоровья являются гигиенически обоснованное рациональное и сбалансированное питание на основе соблюдения режима питания, рекомендованного для детей определенных возрастных групп; соблюдение питьевого режима, режима труда и отдыха, включая полноценный и достаточный сон, двигательная активность на свежем воздухе, закаливание и умение рационально организовать своё поведение.

Ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, которое может отрицательно сказаться на физическом состоянии и двигательных функциях, замедляется рост, снижается неспецифическая сопротивляемость к инфекционным болезням и др. Все выше перечисленное может привести к задержке умственного и сенсорного развития. В значительной степени от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем зависит работоспособность детей, а также приспособляемость их к физическим нагрузкам. Несовершенство этих систем может ограничивать возможности длительного выполнения детьми интенсивной нагрузки.

Таблица 1

Содержание процесса развития физических качеств младших дошкольников [6]

Физическое качество	Объем	Средства развития
Быстрота	До появления первых признаков снижения интенсивности	Компьютерные игры (быстрота простой и сложной реакции, подвижность нервных процессов, логика мышления, внимание, память). Бег со старта из различных исходных положений, передвижения в разных стойках. Подскоки со скакалкой, через неё. Ведение, ловля брошенного мяча партнёром. Прыжки через равномерно расставленные барьеры. Подвижные игры с построениями и перестроениями, требующие концентрации внимания и повтора заданий до 3-4 раз. Чередование в них основных движений по определённому сигналу. Эстафеты.
Сила	От 2-х до 6-ти повторений, до 8-ми подходов	Подтягивание в висе, отжимания в упоре, приседания, упражнения на тренажёрах. Подвижные игры с правилами, определяющими задания на удержание, противодействия партнёров. Упражнения направлены на укрепление основных мышечных групп и выпрямление позвоночника (ОРУ). Подвижные игры с выбором определённых действий, направленных на успешность ребёнка в игровой ситуации. Повторность, последовательность, усложнение двигательных действий и заданий на быстроту реакции детей в процессе игры
Выносливость	До появления первых признаков снижения интенсивности	Упражнения, вызывающие максимальную нагрузку сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Медленный непрерывный бег (кросс), быстрая ходьба. Повторный бег на отрезках. Ходьба на лыжах, плавание. Упражнения циклического и ациклического характера (например, продолжительные подскоки).

		Подвижные игры и задания, необходимым условием которых является наличие замещающей деятельности и спортивного инвентаря.
Ловкость	До перехода из средней зоны интенсивности в малую	Упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны (полоса препятствий, челночный бег). Подвижные и спортивные игры с внезапно меняющимися условиями (эффективность упражнений сохраняется до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически). Выполнение основных движений (бег, прыжки, метания, лазания), направленных на развитие двигательной памяти.

К наиболее распространенным формам физического воспитания относятся физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, «физкультминутки», спортивные упражнения, закаливающие процедуры) и повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные физические занятия детей). Занятия физкультурой способствуют развитию быстроты, ловкости, силы, выносливости (табл. 1) [6, с. 202–206]. Уроки физической культуры следует проводить на открытом воздухе с учетом погодных условий и наличия соответствующей экипировки детей.

По данным ВОЗ для того чтобы физическая активность принесла пользу сердечной и дыхательной системе необходимо, чтобы каждое занятие продолжалось, как минимум, 10 минут. ВОЗ рекомендует детям и подросткам 60 минут ежедневной активности умеренной и высокой интенсивности [7].

К спортивным упражнениям относятся ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. (табл. 2) [8, с. 69–73].

Таблица 2

Спортивные упражнения	Характеристика
Катание на коньках	Укрепляет здоровье, закаливает организм, развивает быстроту, силу, ловкость и выносливость
Катание на санках	Вовлекает в работу почти все крупные мышечные группы, способствует энергетическому обмену веществ в организме, усиливает функциональную работу внутренних органов

Катание на качалках, качелях, каруселях	Развивают вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы, совершенствуют психофизические качества
Катание на велосипедах	Способствуют развитию равновесия и ориентировке в пространстве, координированности и ритмичности движений, быстроты реакции, развиваются мышцы ног
Плавание	Развивает (особенно дыхательную и сердечно-сосудистую системы) и закаливает организм, снижает гравитационную нагрузку на позвоночник и межпозвонковые диски, что способствует формированию правильной осанки.

Занятия спортивными упражнениями проводятся во время утреннего и вечернего пребывания детей на свежем воздухе со всей группой одновременно, небольшими группами, индивидуально. Они оказывают закаливающий эффект и способствуют физическому развитию в целом, совершенствованию моторики и выносливости.

Гигиенические факторы являются решающими и обязательными в реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания. Соблюдение требований личной и общественной гигиены, режима деятельности, сна, питания вызывает положительные эмоции, что в свою очередь улучшает деятельность всех органов и систем организма и повышает работоспособность. Антисанитарное состояние помещений, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизить положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие [3, с. 269].

Таким образом, физическое воспитание детей дошкольного возраста, реализуемое в детском саду и в семье, является обязательным условием сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и фактором, направленным на снижение распространения неинфекционных заболеваний в будущем на глобальном уровне и в России.

Список литературы

1. Всемирная Организация Здравоохранения: Доклад о ситуации в области неинфекционных заболеваний в мире, 2010. Режим доступа: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44579/6/9789244564226_rus.pdf.
2. Всемирная Организация Здравоохранения: Факт-лист №385 от февраля 2014. – Режим доступа: <http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=ru&a=http%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fentity%2Fmediacentre%2Ffactsheets%2Ffs385%2Fen%2Findex.html> (дата обращения 04.12.2014).
3. Столяров, В.И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ): Монография / В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – 269 с.
4. Каримов, А.Х. Развитие физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста / А.Х. Каримов // Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы, 2014. – №5. – С.46–49.
5. Воротилкина, И.М. Принципы психолого-педагогического сопровождения физического воспитания детей / И.М. Воротилкина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения, 2010. – № 11-2. – С.181–185.
6. Ильина, Г.В. Преемственность в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников / Г.В. Ильина // Мир науки, культуры, образования, 2011. – № 4-1. – С. 202–206.
7. Всемирная Организация Здравоохранения [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2008/pr14/ru/> (дата обращения 04.12.2014).
8. Волошина, Л.Н. Формирование социального опыта дошкольников в спортивно-игровой деятельности / Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская // Культура физическая и здоровье, 2012. – № 5. – С. 69–73.