

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Д.А. Ковалев

Анализ научно-методической литературы показал, что здоровье детей дошкольного возраста за последнее десятилетие претерпело значительные изменения. Причиной тому является возрастающее загрязнение окружающей среды, неудовлетворительные социально-экономические условия и состояние здоровья родителей.

О необходимости совершенствования физического воспитания дошкольников, особенно детей 5-6 лет, указывает ряд авторов (Батманов И.В., 1990; Цовикова М.А.), т.к. в этот период обеспечивается их подготовка к обучению в школе. Базисное значение разностороннего физического развития на ранних этапах онтогенеза хорошо известно (Бальсевич В.К., 1988; Губа В.П., 1991; Алимовская В.Г., 1993). В недооценке физического воспитания дошкольного детства кроется одна из причин высокой заболеваемости и плохой физической подготовленности детей (Лебедева Н.Т., 1987).

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

(Глазырина Л.Д., 1987). При этом физические упражнения выделяются как основной и специфическое средство обучения детей движениям и развития их физических качеств.

Важно подчеркнуть большую роль влияния дыхательных упражнений на функцию дыхательной системы и всего организма в целом. Некоторые авторы (Маханеева М.Н., 1993; Мелихова А.Б. и др., 1993) показывают, что определенные типы дыхания могут повысить сопротивляемость детского организма различным инфекциям, а Толкачев Б.С. (1988) утверждает, что использование физических упражнений, закаливание наряду с дыхательными упражнениями и воздействием на биологически активные точки, оказывает «физкультурный заслон ОРЗ».

Цель исследования заключалась в изучении влияния средств физического воспитания на часто болеющих детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с поставленной целью в ходе исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Выявить особенности физического состояния детей дошкольного возраста.
2. Определить эффективные средства физического воспитания, способствующие укреплению здоровья детей 5-6 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; тестирование функционального состояния и физической подготовленности; методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте мы определяли зависимость динамики физического состояния детей от использования традиционных нетрадиционных средств оздоровления (элементы гимнастики тайдзицюань, шоугун-терапии) с целью повышения возможностей дыхательной системы детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. По исходным данным в группе мальчиков и девочек отмечался средний и низкий уровень исследуемых параметров.

Проведенные исследования показали, что наибольший оздоровительный эффект оказывают традиционные дыхательные упражнения в сочетании с нетрадиционными средствами оздоровления. К ним относятся специально адаптированные для дошкольников старшего возраста комплексы упражнений шоугун-терапии и гимнастики тайдзицюань, которые способствуют повышению функциональной и физической подготовленности, повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей с ослабленным здоровьем.

Установлено, что использование традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания позволило достоверно улучшить показатели у мальчиков:

- в функциональном состоянии (снижение ЧСС, при $P < 0,05$; повышение ЖЕЛ до занятий, при $P < 0,05$, после занятий — при $P < 0,01$);

– в физической подготовленности (беге на 10м с хода, при $P < 0,05$; 120м, при $P < 0,01$; прыжке в длину с места, при $P < 0,05$; прыжке в высоту, при $P < 0,01$; наклоне вперед, при $P < 0,01$; в статическом равновесии, при $P < 0,01$).

Показатели у девочек улучшились:

– в функциональном состоянии (снижение ЧСС, при $P < 0,05$; повышение ЖЕЛ до занятий и после занятий, при $P < 0,01$);

– в физической подготовленности (беге на 10м с хода, при $P < 0,01$; 120м, при $P < 0,05$; прыжке в высоту с места, при $P < 0,05$; наклоне вперед, при $P < 0,05$; в статическом равновесии, при $P < 0,01$).

Таким образом, применение традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания для детей 5-6 лет с ослабленным здоровьем является одним из действенных факторов, способствующих «физкультурному засло-ну» заболеваний, что позволило значительно сократить количество простуд-ных заболеваний за год.