

## **ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХО-ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Выбор ребёнком занятий видом спорта на основе его физических данных и психических особенностей - одна из важнейших задач в спортивной практике.

Сегодня, наряду с экономическим развитием страны и техническими возможностями изменилось отношение к двигательной активности. Начиная с подросткового возраста, дети начинают игнорировать подвижные и народные игры, заменяя их играми на компьютере, планшетах и сотовых телефонах. Известно, что для раскрытия своих природных задатков недостаточно лишь одной двигательной активности. Сегодня специалисты предъявляют огромные требования реализации человеком биосоциального потенциала. Современный человек в условиях научно-технического прогресса должен охватывать все аспекты жизнедеятельности. Поэтому тренерам и родителям необходимо учитывать не только возможности ребёнка, но и отношение его к своему здоровью, сохранению социальных ценностей. По статистике каждый третий ребёнок в стране страдает снижением иммунитета, отклонением здоровья. В данных условиях, назрел вопрос о целесообразности и эффективности учебно-тренировочных занятий. Тренера и педагоги, в погоне за достижением высоких результатов, забывают о рациональности и доступности физических нагрузок на не сформировавшийся детский организм.

Многолетние тесты уровня физической подготовки, использовавшиеся 20-30 лет назад, уже не являются эффективными средствами контроля за физическим состоянием детей и подростков. Тренерам и педагогам необходимо обратить внимание на целесообразность тренировочного процесса, так как преждевременное освоение физических качеств не свойственное возрастным изменениям, как правило, и является главной причиной многих неудач в спорте высших достижений.

Учитывая все биосоциальные аспекты развития человека, главной задачей остаётся создание фундамента для дальнейшей жизни человека и активной позиции в любых сферах деятельности. Одним из важнейших моментов, определяющий дальнейшее развитие и успех ребёнка, является начало занятия спортом[1]. Известно, что детям дошкольного возраста целесообразно развивать физические качества посредством динамических упражнений с ограниченным воздействием «натуживания» и упражнений на максимальное статическое напряжение. Примером занятий для данного возраста могут служить различные ускорения, эстафеты и игровые упражнения.

По мере роста детей в длину необходимо учитывать структуру строения костной системы и на этом фоне ограничивать физические нагрузки, влияющие на формирование опорно-двигательного аппарата. К примеру, прыжки с различных положений, акробатические упражнения, сложно-координационные и упражнения на ловкость. Целесообразно будет применять упражнения на укрепление сердечно-сосудистой и мышечной системы организма. Это могут быть упражнения в плавании, упражнения на гибкость и упражнения корригирующей гимнастики.

Рассматривая систему организма детей более старшего возраста (15-17 лет), необходимо учитывать, что в этом возрасте, рост тела в длину постепенно заканчивается и на этом фоне необходимо в большей мере развивать силовые способности посредством развития максимальной силы, абсолютной силы и упражнений, направленных на укрепление опорно-

двигательного аппарата. Например, упражнения в статическом напряжении, упражнения с максимальными и субмаксимальными весами в поднятии тяжести, и упражнения, направленные на развитие общей и специальной выносливости [2].

Важным моментом в развитии детей является формирование психо-эмоциональной сферы на различных возрастных этапах. Детям дошкольного возраста необходимо в большей степени развивать память и внимание. Детям школьного возраста целесообразно использовать упражнения, связанные с логическим мышлением. В процессе физического развития следует использовать простые педагогические тесты, позволяющие оценить уровень двигательных способностей и при этом, предпочтения следует отдавать тем тестам, которые характеризуют двигательные способности, в значительной мере обусловленные природными задатками [3].

В заключении можно отметить, что основой формирования психо-физических качеств у детей остаётся контроль и оценка состояния здоровья, а также комплексная оценка результатов деятельности как со стороны педагогического состава, так и со стороны родителей и общественности в целом.

### **Литература**

1. Кулага, Н.Н. Основы методики спортивных тренировок, / Н.Н. Кулага.- Гомель: Здоровье народа – богатство страны, 2003. – 118 с.;
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки, / Л.П. Матвеев.- М.: ФиС, 1997.- 240 с.;
3. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников, / А.А. Гужаловский.- Минск: Нар. Асвета, 1978.- 88 с.