

В. Ю. Кротова

Воронежский государственный педагогический университет,
г. Воронеж, Российская Федерация

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста тесно связано с их психолого-педагогическими особенностями, среди которых взаимосвязь умственного и физического воспитания. Е.А. Аркин, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, П.Ф. Лесгафт, Дж. Локк, И.Г. Песталоцци, Ж. Пиаже, Н.И. Пирогов, Ж.Ж. Руссо, И.М. Сеченов, К.Д. Ушинский рекомендовали с раннего возраста уделять внимание всестороннему физическому и умственному развитию детей дошкольного возраста.

Одно из важных мест среди факторов, оказывающих влияние на формирование личности дошкольника, занимает физическая культура, которая играет важную роль в комплексном развитии всех аспектов целостной личности (интеллектуальный, психический, физический, нравственный). Результативность физического воспитания достигается благодаря применению всей системы средств (физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы), но физические упражнения, являются биологической потребностью и играют огромную роль [5].

Взаимосвязь физических и психических функций дошкольника обусловлена тем, что развитие двигательных качеств связано с совершенствованием психической деятельности (память, внимание, мышление). По мнению П.Ф. Лесгафта [5], в процессе выполнения физических упражнений у дошкольников важно формировать сознательный подход к выполнению каждого задания, освоения двигательных действий, при чередовании интеллектуальных и физических нагрузок повышаются интенсивность и качество умственной деятельности.

В педагогической литературе имеются данные о том, что благодаря выполнению физических упражнений происходит увеличение объема памяти, ускорение зрительно-двигательных реакций, а также повышение устойчивости внимания. Так, память дошкольников становится произвольной, ребенок ставит цель что-либо запомнить, узнать, прилагая намеренные усилия; начинает складываться понимание мотивов деятельности и ее результатов. Также в этот период формируется логическое мышление, которое позволяет структурировать информацию, развивается речь (познавательная функция общения). В результате двигательной деятельности улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность. Двигательная активность способствует профилактике умственного утомления, вызывает

положительные эмоции, стимулирует интеллектуальную деятельность детей дошкольного возраста. Развитие мышления осуществляется при помощи расширения области представлений, присоединение мыслительных операций к процессу двигательной активности, действиями с игровым и спортивным оборудованием.

Рассматривая психологические особенности детей дошкольного возраста, мы обращаем внимание на ведущую деятельность – игру, которая занимает одно из главных мест в системе средств физического воспитания и обучения дошкольников, способствует развитию двигательных способностей, усвоению различных знаний и умений. В старшем дошкольном возрасте просыпается интерес к достижению результата в играх и эстафетах. Игровой компонент, включенный в занятие, позволяет поддерживать высокий эмоциональный настрой, повышать интерес к двигательной деятельности, способствует усвоению различных знаний, умений, развитию двигательных способностей, дисциплинированности. Благодаря игре дошкольник видит результаты деятельности, которая становится целенаправленной и организованной. Подвижные игры так же способствуют всестороннему физическому и умственному развитию, воспитанию координации движений, ловкости, меткости, дисциплинированности. Важно, чтобы игры были включены в занятие и были подобраны в зависимости от общего состояния ребенка и его физической подготовленности [4].

Особенности проведения подвижных игр с дошкольниками: игровой сюжет, эмоциональность, благодаря которой увеличиваются функциональные резервные возможности организма, профилактика утомления, не только стимулируют двигательную активность, но и вызывают инициативу.

Рассматривая особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, мы считаем важным отметить анатомо-физиологические особенности данного возрастного периода. Следует отметить, что в настоящее время в России наблюдается неблагоприятная ситуация, связанная с увеличением количества детей с патологией опорно-двигательного аппарата, а также снижением уровня физической подготовки.

Важно отметить, что развитие опорно-двигательного аппарата в дошкольном возрастном периоде еще не закончено, формирование скелета, суставно-связочного аппарата и мускулатуры продолжается, но протекает неравномерно. В возрасте 7 лет позвоночник еще гибкий и процессы окостенения еще не завершены, привычная осанка еще не сформирована, неустойчива, а вырабатывается с годами, формируется под воздействием мышечных усилий [1]. Для костной системы старших дошкольников характерно обилие хрящевой ткани (кости мягкие и гибкие, недостаточно прочные), следовательно, подвержены воздействию различных факторов и требует особого внимания при подборе физических упражнений. Окостенение продолжается весь период дошкольного возраста, формируются изгибы позвоночника. При подборе физических упражнений важно учитывать функциональные и возрастные возможности ребенка, особенности развития его костной системы.

Важно отметить, что основой профилактики нарушений осанки является своевременное и правильное физическое воспитание, где особое внимание уделяется развитию и укреплению мышц и формированию мышечного корсета [2,5].

Существует большое количество причин, вызывающих нарушения осанки в различные возрастные периоды. Негативное воздействие на формирование правильной осанки могут оказывать как различные факторы, так и их совокупность. Кроме того, осанка человека обусловлена и генетическим фактором. Тем не менее, всеми исследователями отмечается ведущая роль в формировании правильной осанки окружающей среды, условий воспитания в семье, в дошкольных учреждениях, в том числе и постановки физического воспитания.

Основная задача осанки - защита опорно-двигательного аппарата от перегрузок и травм посредством рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.

У дошкольников осанка еще не сформирована, следовательно, наиболее сильное влияние в период бурного роста (6-7 лет) оказывают различные негативные факторы.

В литературе авторы выделяют две основных группы факторов, влияющих на формирование осанки [1,3]: внешние (экзогенные) и внутренние (эндогенные). К внутренним факторам относятся: навык поддержания правильной осанки и внутренний контроль, наследственность (длина тела, конечностей и т.д.), тип конституции, состояние скелета, связок и мышц; развитие физических качеств (выносливость, гибкость, сила, ловкость и др.), координация движений; двигательный режим, темп роста, особенности обмена веществ [1,3].

Рассмотрим внешние факторы, оказывающие влияние на формирование осанки: заболевания, перенесенные в раннем возрасте (вирусные инфекции, рахит и др.); характер и режим питания; экологические факторы (химические, биологические, физические, радиационные). Так же играют роль нарушения гигиены труда и учебы (освещение, мебель, правильность посадки и др.), неправильно организованное или недостаточное физическое воспитание, нерациональные занятия спортом; неправильный двигательный режим [1].

В литературе отмечают, что важным фактором, влияющим на формирование осанки в детском возрасте, является внешняя среда, в которой живет и воспитывается ребенок.

Так же всеми исследователями отмечается ведущая роль в формировании правильной осанки окружающей среды, условий воспитания в семье, в детских учреждениях, в том числе и постановки физического воспитания.

Все перечисленные внешние и внутренние факторы могут провоцировать заболевание, или стать предрасполагающим фактором в развитии отклонений в строении организма, характера двигательной деятельности.

Таким образом, дошкольный возраст является важным для процесса формирования осанки. В этот период происходят следующие изменения: у детей дошкольного возраста осанка только формируется, следовательно, различные факторы оказывают наиболее сильное влияние в период бурного роста (6-7 лет). Для коррекции нарушений осанки важно проводить систематическое и последовательное воздействие в течение длительного времени. Необходимо понимание со стороны ребенка и его заинтересованность в результате, важна роль положительного примера [2,3].

Итак, взаимосвязь физического и интеллектуального воспитания необходима для всестороннего развития личности. Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования правильной осанки, играющей огромное физиологическое значение для нормального функционирования внутренних органов. В дошкольном возрасте различные воздействия внешней среды оказывают влияние на осанку. Диагностику, профилактику и коррекцию нарушений осанки важно проводить с дошкольного возраста, при выявлении начальных признаков. Нарушения осанки возможно корректировать путем выполнения физических упражнений и правильного физического воспитания.

Литература

1. Мирская Н.Б. Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний костно-мышечной системы у детей и подростков (методология, организация, технология): учебное пособие / Н.Б. Мирская. - М.: Флинта, 2009. - 224 с.

2. Мукина, Е.Ю. Современные методы физической реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / Е. Ю. Мукина; М-во обр. и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Тамб. Гос. ун-т. им. Г.Р. Державина». Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011. - 47 с.

3. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / Потапчук А.А., Дидур М.Д.// СПб.: Речь, 2001 – 166 с.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я.Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.

5. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. колледжей и училищ. – Мн.: Універсітэцкае, 1998. – 184 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ