

с ребенком. Соревновательная деятельность улучшает настроение на игровой площадке, укрепляет командный дух и дисциплину.

Закрепление навыка позволяет ребенку в дальнейшем самостоятельно применять его в повседневной жизни в различных условиях.

Спортивные занятия и соревнования повышают уровень развития двигательных навыков, воспитывают морально-волевые качества, позволяют раскрыть собственную индивидуальность и резервные возможности организма, повысить работоспособность и адаптивность.

Личностно-ориентированный подход является основным условием совершенствования двигательного режима детей, способствующего воспитанию здорового и разносторонне развитого гражданина.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алямовская В.У.* Как воспитать здорового ребёнка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 Г.Н. Новгород / В.Г.Алямовская. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1993. 64 с.

2. *Бернштейн Н.А.* О построении движений / Н.А. Бернштейн. М.: Медгиз, 1947. 255 с.

3. *Гребенюк О.С., Рожков М.И.* Общие основы педагогики: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 160 с.

4. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.

5. *Лесгафт П.Ф.* Семейное воспитание ребёнка и его значение. // Послесл. Е.С. Буха. М.: Педагогика, 1991. 174 с.

6. *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

DEVELOPMENT OF INTELLECTUAL ABILITIES IN CHILDREN OF THE SENIOR PRESCHOOL AND YOUNGER SCHOOL AGE MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Medvedev SA, AU Khamova

*Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg city*

УДК 373.217.8

РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В ОНТОГЕНЕЗЕ КАК БАЗОВЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Медведева Светлана Адольфовна,

кандидат педагогических наук, доцент

*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,*

г. Екатеринбург

Аннотация. В работе представлены трактовки понятий «здоровье» и «физическое развитие» разных авторов. Показано, что опираясь на особенности развития детского организма, педагог может активно применять организационные мероприятия, методические и личностно

ориентированные технологии в виде комплексов физкультурно-оздоровительных упражнений, закаляющих процедур и игр.

Ключевые слова: здоровье, дети, физическое развитие, адаптация, физическая культура.

Annotation The paper presents the interpretation of the concepts of "health" and "natural development" of different authors. It is shown that based on the peculiarities of the child's body, the teacher can actively apply organizational measures, methodological and personality-oriented technologies in the form of complex health and fitness exercises, tempering procedures and games.

Keywords: health, children, physical development, adaptation, physical culture.

Охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной задачей. Неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья детей и подростков наносят большой социальный и экономический ущерб. Для понимания сути данной проблемы необходимо привести основные понятия, которые содержатся в каждом конкретном определении «здоровье».

Еще недавно понятие «здоровье» трактовалось, как отсутствие болезни. Здоровье и болезнь рассматривались как взаимоисключающие состояния. По мнению Г.Н. Сердюковской, здоровье определялось как «отсутствие болезней и повреждений, гармоничное физическое развитие, нормальное функционирование органов и систем, высокая работоспособность, устойчивость к неблагоприятным воздействиям и достаточная способность адаптироваться к различным нагрузкам и условиям внешней среды» [6].

Современная медицина, используя методы нозологической диагностики, осуществляет путь к здоровью через излечение болезней, или предупреждая их развитие. По мнению В.П. Казначеева «этот путь не может привести к существенному снижению заболеваемости, так как в качестве главного критерия используется показатель заболеваемости, и объектом всех оценок является заболевшая часть населения, а не здоровая популяция». Здоровье, по их мнению, можно определить, как «процесс сохранения и развития психических, физических и биологических функций, его оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [4]. Необходимо также учесть, что здоровье – это не просто состояние человека, а динамический процесс, который меняется в процессе онтогенеза.

Здоровье человека в конечном итоге определяется мощностью его адапционных резервов. Адаптация организма к новым условиям жизнедеятельности обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными и соподчиненными между собой специализированными функциональными системами. Характерная черта адаптированной системы – экономичность функционирования с целью максимальной экономии ресурсов организма.

Таким образом, несмотря на различия в определении понятия «здоровья», физическое развитие, наряду с рождаемостью, заболеваемостью и смертностью, является одним из показателей уровня здоровья населения.

Процессы физического развития отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий.

А.Т. Сухарев предложил оценивать физическое здоровье по трем критериям:

- соответствие процесса роста и развития биологическим законам и социальным потребностям общества;
- уровень физической работоспособности, отражающий функциональные возможности организма;
- наличие хронических заболеваний и физических дефектов и степень резистентности организма [7].

Многочисленные исследования показывают тесную взаимосвязь между показателями физического развития, функциональными возможностями и двигательной подготовленностью человека.

Для оценки физического здоровья детей С.М. Громбах предлагает использовать как минимум четыре параметра, а именно:

- наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний;
- уровень функционирования основных систем организма;
- степень сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям;
- уровень достигнутого физического развития и степень его гармоничности [2].

На вышеперечисленные параметры, вне всякого сомнения, оказывают влияние социальные аспекты и уровень экономического развития государства.

Продолжительная тенденция ухудшения здоровья детей в дальнейшем сказывается на качестве трудовых ресурсов и воспроизводстве поколений. За последние годы рост инвалидности в целом составляет свыше 30% при резком увеличении числа детей-инвалидов. Растет число детей с грубыми врожденными аномалиями нервной системы, которые являются следствием социального неблагополучия населения (алкоголизма и наркомании родителей). Настораживает и тот факт, что в России самый высокий в мире процент курильщиков (около 60% мужчин и свыше 20% женщин). Все выше перечисленное негативно сказывается на репродуктивности и здоровье нации. Тревожные данные о систематическом ухудшении физиологических функций, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей переходят в хроническую форму [3].

Известно, что некоторые заболевания детей можно предупредить средствами физической культуры и закаливания. Однако и в этой сфере деятельности есть много нерешенных проблем. Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его резистентности, что способствуют увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды, отказу от вредных привычек, и повышению уровня двигательных навыков. В то же время, по данным социологических исследований, лишь небольшая часть населения придерживается принципов здорового образа жизни. Родители мало внимания и времени уделяют физическому воспитанию своих детей.

Закономерности роста и развития, существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий. Само понятие «физическое развитие» различные авторы трактуют по-разному.

П.И. Башкиров под физическим развитием понимает единство морфологических и функциональных особенностей организма. Более широкое определение дает В.Н. Левин, заменяя «физическое развитие» термином «физическое состояние», подразумевая при этом комплексную оценку состояния здоровья, физиологических и функциональных показателей. Под физическим развитием В.Г. Властовский понимает комплекс морфофункциональных признаков, характеризующий возрастной уровень биологического развития организма.

С комплексных позиций подходит к вопросу трактовки «физическое развитие» А.Г. Апанасенко, считая, что каждый человек как социальная единица должен рассматриваться в трех аспектах: социально-психологическом, органическом (морфо-функциональном) и половом. Сводить оценку физического развития только к оценке показателей роста и веса методологически неправильно, так как при этом характеризуется только один частный аспект. В характеристике физического развития А.Г. Апанасенко отдает предпочтение функциональным параметрам в расчёте на один кг массы тела.

Е.А. Шапошников на основании обширного анализа отечественных и зарубежных исследований выявил новые методологические основы теории физического развития детей и подростков разных национальностей, живущих в различных географических регионах. Он считает, что определенному росту должна соответствовать конкретная масса тела, почти одинаковая для всех групп населения. По его мнению, вследствие недостаточного питания, тяжелых заболеваний и т.д., масса тела по отношению к росту может снижаться лишь до определенного предела, а при значительном дефиците массы тела неизбежно уменьшается прирост его длины.

На основе приведенных данных Е.А. Шапошников выделил 4 статистических закона физического развития детей и подростков:

- 1) повторяемость равных средних значений массы тела при равной средней длине тела;
- 2) повторяемость средних параметров пропорций приведённых к одной и той же длине тела;
- 3) соразмерность средних показателей морфологических и функциональных признаков;
- 4) повторяемость тождественных диапазонов средних значений длины тела в различных географических регионах.

Выше перечисленное указывает на то, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Ценность таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Поэтому для объективной оценки их следует рассматривать совместно.

Таким образом, под физическим развитием понимается комплекс морфофункциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень биологического состояния индивидуума в момент обследования. При этом необходимо отметить, что физическое развитие отражает и процессы роста организма на отдельных этапах онтогенеза, когда происходят преобразования генотипических потенций в фенотипические проявления.

Генотип характеризует индивидуальные морфофункциональные особенности организма, унаследованные от родителей. Под влиянием факторов внешней среды генотип преобразуется в фенотипические проявления. Фенотип изменяется в течение всей жизни, отражая возрастную динамику физического развития. Известно, что влияние генетической программы и факторов внешней среды на физическое развитие неодинаково в различные возрастные периоды.

Влияние социально-экономических условий жизни и других факторов внешней среды наиболее выражено, в так называемые, сенситивные возрастные периоды – грудной и подростковый возраст, когда интенсивно протекают процессы роста и развития. Это связано с тем, что онтогенез человека неоднороден, дискретен. Существование отдельных фаз развития объясняются включением определенной части генома наследственных признаков [1].

Физическое развитие, отражая процессы роста и формирование организма, непосредственно зависит от состояния здоровья. Заболевание может надолго задержать процесс физического развития, особенно у детей, приводя к уменьшению тотальных размеров тела, дефектам опорно-двигательного аппарата.

При этом никто не оспаривает, что течение и исход болезни во многом определяется физическим развитием.

В то же время, благоприятные социально-экономические и санитарно-гигиенические условия жизни улучшают физическое развитие детей, снижая процент их заболеваемости. При оценке влияния внешних факторов на физическое развитие человека следует принимать во внимание наличие генетически детерминированных и в незначительной степени изменяющихся морфологических показателей, например – продольных размеров и активной массы тела.

В то же время, многие показатели физического развития (компонентный состав тела, силовые характеристики и прочее) сравнительно легко изменяются при оптимальной физической нагрузке.

Для коррекции функций необходимо учитывать возрастные особенности, для чего в практике физического воспитания и врачебного контроля детей используют таблицы нормативного физического развития со следующей периодизацией: от 0 до 1 года – младенчество, от 1 года до 3 лет – ранний возраст, от 3 до 7 лет – дошкольный возраст.

В последний входит четыре возрастные группы: младшая – от трех до четырех лет; средняя – от четырех до пяти лет; старшая – от пяти до шести лет; подготовительная – от шести до семи лет.

Нередко физическое и умственное созревание, функциональная организация двигательного аппарата и внутренних органов, то есть все, что характеризует биологический возраст, не согласуются с календарным возрастом. В этом случае имеет смысл говорить о так называемой «зрелости ребенка», в основу которой положены критерии, отражающие состояние здоровья, уровень биологического, физического, психического развития, состояние функциональных систем организма, воспитание ребенка.

Однако даже при оптимальном сочетании всех показателей может проявляться феномен Грацианова-Портера-Шлерингера, когда более обученные дети имеют лучшее физическое развитие. Отсюда и вытекает понятие «возраст развития» [2].

Следовательно, кроме генетической регуляции процессов физического развития, у детей прослеживается определенная взаимосвязь между физическим и умственным развитием. Значит, правильно оценить темп индивидуального развития можно лишь в том случае, когда анализ соматических характеристик проводится с использованием показателей биологического возраста.

Где основными критериям биологического возраста считаются: степень развития вторичных половых признаков; скелетная зрелость (порядок и сроки окостенения скелета); зубная зрелость (сроки прорезывания молочных и постоянных зубов). Принято считать, что сроки прорезывания зубов более постоянны, чем сроки остификации скелета и появления вторичных половых признаков.

В Российской Федерации зафиксировано, что 15% детей опережают, а около 30% отстают в своем развитии от сверстников [5]. В связи с чем, дети одного календарного возраста по-разному реагируют на физическую и умственную нагрузки и на влияние факторов среды обитания.

Таким образом, опираясь на особенности развития детского организма, педагог может активно способствовать формированию гармонично развитой личности.

Применяя организационные мероприятия, методические и личностно ориентированные технологии в виде комплексов физкультурно-оздоровительных упражнений, закалывающих процедур и игр, педагог расширит адаптивные резервы детского организма и оптимизирует психофизическую сферу ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аршавский И.А. Факторы, определяющие рост: физические механизмы роста // Количественные аспекты роста организмов. М.: Наука, 1975. С. 147–161.
2. Громбах С.М. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Педагогика, 1988. 88 с.
3. Медведева С.А. Здоровьесбережение как основополагающий фактор психофизического развития дошкольников [Журнал]: Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. 51. – Ч. 6. С.266-272.
4. Медведева С.А. Здоровьесформирующие технологии обучения и воспитания в системе дошкольного образования. Екатеринбург: ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т.», 2008. 250 с.
5. Параничева Т. М., Тюрина Е. В. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста // Новые исследования. 2012. № 4. 73-74 с. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-sostoyaniya-zdorovya-detey-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 09.11.2015).
6. Сердюковская Г.Н., Кляйнпетер У. Охрана здоровья детей и подростков – важнейшая социальная проблема. Здоровье, развитие, личность. М.: Медицина, 1990. С. 14–26.

7. Сухарев А.Т. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 1991. 272 с.

IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AS A BASIC ONTOGENESIS FACTOR ZDOROVEFORMIRUJUSHCHIE TECHNOLOGIES

Svetlana Medvedev Adolfovna,

PhD, Associate Professor

*Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg city*

УДК 796:015.7644

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАЗАХСКОЙ
ГИМНАСТИКИ АЙКУНЕ**

Байсерикова Наталья Сергеевна

*Учитель физической культуры высшей категории Средняя школа —
«Мамания» с дошкольным мини центром,
Республика Казахстан*

Аннотация: статья содержит проанализированную работу школы по применению нового направления гимнастики на уроках физического воспитания и в учебно-воспитательном процессе. Результатом как теоретических, так и практических инноваций в системе образования предполагается введение нового в цели образования; разработку нового содержания, новых методов и форм обучения и воспитания, внедрение и распространение уже существующих педагогических систем; разработку новых технологий управления школой.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика; физическое воспитание;

Abstract: This article contains the analyzed work of the school on the application of the new direction of gymnastics at lessons of physical education and in teaching and educational process. The result of both theoretical and practical innovations in the education system to be introduced in the new aims of education; the development of new content, new methods and forms of education and training, deployment and diffusion of existing educational systems; the development of new school management technologies.

Keywords: integrative innovative technology, physical education, health -saving technologies.

В настоящее время, Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: «В 21 веке - здоровье каждому человеку планеты!» .При этом понятие «здоровье» определяется как его физическое, психическое и социальное благополучие. Такая трактовка понятия «здоровье» поднимает роль физической культуры совершенно на новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни людей. Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов гимнастики.

Популярность гимнастики в течение более чем 10 лет основана на ее отличительных чертах эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.