

К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ
ON THE ISSUE OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL
EXERCISES IN PREPARING CHILDREN FOR SCHOOL

Аннотация. От состояния здоровья, жизнерадостности детей зависит духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Работа посвящена изучению роли двигательной активности в развитии всех психических функций ребенка, также констатируется факт наличия взаимосвязи между уровнями физических и психических качеств у детей дошкольного возраста.

Abstract. Spiritual life, Outlook, mental development, strength of knowledge, and self-confidence depend on the state of health and cheerfulness of children. The work is devoted to the study of the role of motor activity in the development of all mental functions of the child, and also States the fact of the relationship between the levels of physical and mental qualities in children of preschool age.

Ключевые слова: физическое здоровье, умственное и социально-психологическое развитие детей дошкольного и школьного возраста.

Keywords: physical health, mental and socio-psychological development of children of preschool and school age.

Здоровье надо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, оно характеризуется высоким уровнем адаптации к воздействию внешних факторов на организм человека и проявляется в виде состояния полного физического, психического и социального благополучия в различных видах деятельности.

Нас, как педагогов высшего учебного заведения, волнует вопрос состояния здоровья и оптимальной подготовленности студентов к большим физическим и психологическим нагрузкам во время обучения в вузе. Мы считаем, что начало этой подготовки должно закладываться еще в детских дошкольных учреждениях.

Существенный спад физического здоровья отмечается у детей, увеличение различных хронических заболеваний создает угрозу социальной стабильности нашей страны в самом недалеком будущем. Одной из характерных черт современного образа жизни является

уменьшение объема двигательной активности и увеличение психологических нагрузок.

Для сохранения и укрепления своего здоровья им надо заниматься с самого раннего возраста. Физическое развитие ребенка является одним из главных направлений всестороннего развития личности, так как физическое состояние и развитие ребенка напрямую связано со здоровьем. Именно в дошкольный период закладываются основы здоровья, формируется привычка к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Физическое воспитание является одним из главных факторов сохранения и укрепления здоровья. Занятия физическими упражнениями укрепляют нервную систему ребенка, увеличивают кровоснабжение головного мозга, вследствие чего нервные клетки получают в достаточном количестве кислород и нужные питательные вещества, следовательно, эффективнее выполняют свои многообразные функции [1].

Процесс подготовки детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе является главной задачей воспитателей дошкольных образовательных учреждений, а также их родителей. Подготовка к школе предполагает всестороннее развитие личности ребенка, включая и физическое воспитание.

Обновления, происходящие в образовании, предъявляют к будущим первоклассникам высокие требования. Увеличивается объем и интенсивность учебно-познавательной деятельности в дошкольных учреждениях. Возникает вопрос адаптации ребенка на этапе начального обучения. С первых дней ребенок ощущает влияние различных социально-педагогических и психологических факторов, ему приходится адаптироваться к новой системе обучения, к высоким умственным нагрузкам, к новым межличностным отношениям. Личностные изменения, происходящие в сознании ребенка, сопряжены с преодолением трудностей объективного и субъективного характера.

Несмотря на то, что проблема всестороннего развития личности в контексте физического воспитания является достаточно актуальной, в практической жизни остается недостаточно разработанной и редко применяемой на практике. Чаще всего физическое развитие рассматривается только как средство сохранения и укрепления физического здоровья, не включая умственное и социально-психологическое развитие, что очень ограничивает возможности целостного формирования личности, хотя давно известно, что двигательная активность способствует развитию всех когнитивных и личностных процессов [2].

Рассмотрим более подробно, какие же средства физической подготовки целесообразно применять при подготовке ребенка дошкольного возраста к процессу обучения в школе.

Основным специфическим средством физической подготовки к школьному обучению является применение различных физических упражнений, а вспомогательными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Под физическими упражнениями мы рассматриваем те двигательные действия, которые направлены на осуществление определенных задач физического воспитания.

Физические упражнения рассматриваются как определенное двигательное действие, или как процесс многократно повторяющихся действий. Комплекс физических упражнений должен определять оздоровительное назначение, выполнять образовательную роль, влиять на развитие личности ребенка и на подготовку дошкольника к обучению в школе. При отборе упражнений основное внимание уделяется общему физиологическому эффекту, которое вызывает конкретное упражнение. При этом необходимо учитывать специфические особенности детей в отдельные возрастные периоды.

Упражнения динамического характера оказывают положительное воздействие на организм ребенка, так как происходит попеременное напряжение и расслабление, в работу включается большое количество групп мышц, активизируются процессы кровообращения, что приводит к усиленному поступлению в организм необходимых питательных веществ, кислорода и быстрому выведению отработанных веществ из организма.

При выборе физических упражнений необходимо рассматривать применение разнообразных двигательных действий для равномерного и целенаправленного развития мышечного корсета, чтобы сформировать правильные пропорции тела и избежать искривлений позвоночника, что очень часто наблюдается именно у детей младшего возраста.

Во время занятий педагогу необходимо давать дошкольникам выполнять новые двигательные действия, которые требуют от ребенка умственного напряжения. Ребенок должен решить, как сделать движение правильным и точным, как исправить ошибки – все это представляет собой мыслительные операции, включающие в себя наблюдение, восприятие, мышление.

На занятиях по физическому воспитанию необходимо предложить дошкольникам, прежде чем приступить к выполнению нового двигательного действия, мысленно представить, как они будут выполнять это движение. Это поможет ребенку освоить новое упражнение, которое раньше не было ему знакомо. Данный прием позволит не только овладеть новыми двигательными действиями, но и

поможет развивать у него мышление и воображение, что пригодится в повседневной жизни, и особенно при обучении в школе.

Подбор различных физических упражнений будет способствовать сохранению работоспособности нервной системы, что практически выражается у дошкольника в сохранении и развитии свойств внимания.

Занятия по физическому воспитанию, проводимые в игровой форме учат детей значительно легче преодолевать трудности, они приобретают навыки завершения начатого дела, что значительно позволяет развивать эмоционально-волевую сферу ребенка.

Таким образом, правильно подобранные и организованные физические упражнения будут способствовать подготовке детей к успешному процессу обучения в школе.

Библиографический список

1. Гурьев, С.В. Оптимизация управления процессом физического воспитания на основе современных педагогических технологий: монография / С.В. Гурьев, Т.А. Сапегина, С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская. Москва, 2019. 144 с. Текст: непосредственный.

2. Сапегина, Т.А. Развитие психических функций личности на занятиях по физической культуре // Nauka-Rastudent.ru. 2015. № 11. С. 21. Текст: электронный.

УДК 378.037

Сапегина Т.А.

Sapegina T.A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

t.sapegina54@yandex.ru

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
MODERN ASPECTS OF PROFESSIONAL TRAINING OF
TEACHERS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Аннотация. Новации в различных сферах деятельности основываются на научных достижениях, стремлении к повышению профессиональной компетенции, путем изменения средств, способов и содержания этой деятельности. Как и все в этой жизни, образование требует периодического обновления. Физическая культура и физическое воспитание не являются исключением, они тоже испытывают потребность в обновлении. В работе рассмотрены вопросы коммуникативной компетенции при подготовке специалистов по физической культуре.

Abstract. Innovations in various fields of activity are based on scientific achievements, the desire to improve professional competence, by changing the means, methods and content of this activity. Like everything else in this life, education requires periodic renewal. Physical culture and physical education