

НЕОБХОДИМОСТЬ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ АКТИВНОСТИ

Движение – это врожденная, жизненно необходимая потребность человека, полное удовлетворение которой особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Детям свойственна частая смена движений и поз до 550-1000 раз за день [1], благодаря этому происходят поочередное напряжение и отдых различных мышечных групп. Установлено, что уровень двигательной активности и физиологическая потребность в движении определяется не только возрастом, но и степенью самостоятельности ребенка, его индивидуально-типологическими особенностями центральной нервной системы. Неустойчивость нервной системы ребенка чаще всего выражается в преобладании процессов возбуждения над процессами торможения, что проявляется в гиперактивности детей.

Для определения условий оптимизации двигательной деятельности ребенка в течение дня мы провели исследования физиологических и физических особенностей детей старшего дошкольного возраста муниципальных дошкольных образовательных учреждений № 478 и № 514 г. Екатеринбурга. В процессе педагогического наблюдения, нами были выявлены дети с разной степенью активности в период бодрствования.

На основании данных Э.Я. Степаненковой [2] все обследованные дети были разделены на три группы с учетом уровня их двигательной активности: 1 группа – дети, склонные к гиперкинезии (> 58 локомоций в мин.); 2 группа – дети, склонные к гипокинезии (<34 локомоций в мин.); 3 группа – дети со средним уровнем активности (38–49 локомоций в мин.). Всего было обследовано 85 детей 5-6-летнего возраста, из них 22 ребенка с высокой интенсивностью движений, 17 – с низкой, 46 – со средней интенсивностью движений. В таблице представлены физические и функциональные показатели детей склонных к гиперкинезии и гипокинезии.

Анализируя вышеизложенные показатели можно сделать следующие выводы:

1. При сравнении физических показателей установлено, что у детей с гиперкинезией координационные способности достоверно ниже, а силовые характеристики выше в сравнении с детьми, склонными к гипокинезии.

2. Сравнивая со средними нормативами для детей этого возраста [3], мы выявили, что у детей с высокой интенсивностью движений показатели координации ниже на 43%, при этом сила выше на 30%. А у детей с низкой интенсивностью движений координация выше среднего уровня на 14%, при этом сила ниже на 46%.

3. Сравнивая функциональные показатели, установлено, что частота сердечных сокращений (ЧСС) и частота дыхания (ЧД) в покое у гиперактивных детей достоверно выше, чем у гипоактивных; при этом у детей 5-летнего

возраста обеих групп ЧС и ЧД выше в сравнении с детьми 6-летнего возраста, что, возможно, обусловлено степенью созревания сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Физические и функциональные показатели детей
с различной степенью активности**

Показатели	Дети с высокой интенсивностью движений		Дети с низкой интенсивностью движений	
	5 лет	6 лет	5 лет	6 лет
<i>Физические</i> координационные: из стойки босиком на одной ноге (с)	4,2 ±2,12	6,3±1,52	6,3±2,12	9,2±2,23
силовые: вис на согнутых руках на перекладине (с)	17,6 ±3,18	21,4±4,23	7,5±1,18	10,4±3,14
<i>Функциональные</i> частота сердечных сокращений в покое за 1 мин.	115,3±0,2	109,2±1,1	98,5±1,4	90,7±1,8
частота дыхания в покое за 1 мин.	30,6±0,4	26,8±1,2	25,1±2,1	21,6±0,9

Таким образом, инструктор по физической культуре в дошкольном учреждении, ориентируясь в работе на степень подвижности детей и учитывая их физиологические и функциональные особенности, может наиболее полно удовлетворить их двигательные потребности и будет способствовать лучшему усвоению движений и формированию высокой физической подготовленности. Объединение детей в подгруппы по степени подвижности во время занятий физической культурой помогает создать наиболее благоприятную психологическую атмосферу. Вследствие этого, применяемые физические нагрузки должны быть не только адекватны резервным возможностям организма, индивидуально-психологическим особенностям детей, но и регулироваться в соответствии со срочными изменениями функционального состояния занимающихся под воздействием общеобразовательных занятий различной степени трудности.

Библиографический список

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Ярославль, 1996.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М., 2002.