

В заключение соревнований осуществляется награждение победителей и призёров. Перед награждением объявляется благодарность судейской коллегии, Организационному комитету, вдовам тренеров и спортсменов, памяти которых проводятся соревнования. Победитель и призёр получает грамоту, медаль, памятный приз от спонсора соревнования.

Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Четко организованные спортивные соревнования могут полностью выполнить свои функции и обеспечить достижение участниками наивысших спортивных результатов. Успешное проведение спортивного соревнования зависит от уровня подготовительной работы.

Библиографический список

1. *Друзь, В.А.* Спортивная тренировка и соревнования / А.В. Друзь. СПб: Питер. 2014. 134 с. Текст: непосредственный.
2. *Литвиненко, С.Н.* Новые формы массовых соревнований / С.Н. Литвиненко// Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Москва: СпортАкадемПресс, 2003. С.31-33. Текст: непосредственный.
3. *Организация* спортивно-зрелищных мероприятий: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура» / Е.С. Крючек [и др.]; под ред. профессора Р.Н. Терехиной и профессора Е.Н. Медведевой. Москва: Академия, 2017. 205 с. Текст: непосредственный.

Титова Е. А., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Главная цель системы физического воспитания детей дошкольного возраста - разностороннее развитие физических качеств и задатков в совокупности с привитием моральных и нравственных качеств, а также обеспечение подготовки на этой базе каждого человека к продуктивной трудовой и другим видам деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание детей дошкольного возраста, задачи физического воспитания.

Главная задача физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в укреплении здоровья, а также закаливании организма детей.

В дошкольном возрасте решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи мы можем разделить на 4 подгруппы:

1) Формирование базовых физиологических функций, к которым относятся:

- помощь в правильном и своевременном окостенении;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- регулирование роста и веса костей.

2) Укрепление и сохранение здоровья включает в себя:

- укрепление связочно-суставного аппарата;
- содействие усилению тока крови к сердцу;

- улучшение ритмичности сердечного сокращения;
- развитие подвижности грудной клетки;
- содействие правильному функционированию внутренних органов (пищеварения, выделения и др.);
- охрана кожи от повреждений и помощь в правильном развитии ее функций (терморегулирующих и защитных).

3) Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку:

- развитие всех групп мышц (мышцы туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, внутренних органов, в том числе сердца, кровеносных сосудов).
- придание особому вниманию слабо развитым группам мышц-разгибателей;
- способность приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке;
- укрепление дыхательной мускулатуры.

4) Совершенствование телосложения и организма в целом:

- способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций);
- способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких, научить дышать через нос;
- способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения;
- совершенствование двигательного анализатора и органов чувств (зрение, слух и др.).

Образовательные задачи сводятся к трем основным:

1) Приобретение базовых знаний по физической культуре.

Детям дошкольного возраста просто необходимо сообщать элементарные знания, связанные с физическим воспитанием. Приобретенные знания позволяют детям заниматься более осознанно, у них появляется возможность самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье. Важно, чтобы дети знали о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд), имели представление о правильной осанке, технике движений, о правилах подвижных игр, а также элементарные знания о личной и общественной гигиене. Все эти знания помогут им в развитии настойчивости, целеустремленности, а также будут способствовать профилактической работе в предотвращении распространения различных заболеваний.

Дети должны знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью. Так, объем знаний, относящихся к физическому воспитанию, с возрастом детей расширяется, способствуя как умственному, так и физическому развитию детей, что чрезвычайно важно для полноценного удовлетворения главных потребностей ребенка.

У детей дошкольного возраста очень важно воспитать навык правильной осанки, то есть умение сохранять правильное положение тела, когда ребенок сидит, стоит, ходит. Правильная осанка имеет важное значение для правильного функционирования всех органов и систем организма, она во многом зависит от развития костно-мышечной системы. Также стоит отметить, что правильная осанка — это навык, который необходимо именно своевременно сформировать.

В этом возрасте также приобретает важное значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук,

освобождение носа, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о спортивном костюме, обуви, поддержание в чистоте игрушек, физкультурных пособий, помещения и так далее). От этих навыков, привычек во многом зависит настоящее и будущее здоровье детей.

2) Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко и быстро. Большинство из них (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: так, ребенок, научившись ползать, сам способен приближаться к тем предметам, которые его интересуют, и начинает знакомиться с ними; дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают природные явления, знакомятся со свойствами снега и ветра; при плавании дети знакомятся со свойствами воды.

3) Развитие физических качеств.

Параллельно с формированием двигательных навыков у детей дошкольного возраста необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, равновесие). Наличие способностей и задатков для развития всех этих качеств можно определить с помощью количественных показателей. Например, с развитием силы, быстроты и ловкости увеличивается длина и высота прыжка, а также дальность метания. Развитие выносливости позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, а также соблюдение направления в ходьбе и беге свидетельствуют о наличии у детей хорошего глазомера.

Без развития физических качеств ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, совершенствовать различные виды деятельности, включающие движения.

Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические силы ребенка. Если ребенок выполняет упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, а также развивать физические качества.

Использование прочно сформированных двигательных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях двигательной и игровой деятельности. Так, ребенок, научившись ловко изворачиваться в игре «Вышибалы», уже думает не о том, как надо прыгать и наклоняться, а о том, как лучше спастись от мяча.

Двигательные навыки, сформированные до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Многие известные спортсмены (И. Тер-Ованесян, В. Брумель и другие) начали регулярно заниматься физическими упражнениями именно в детстве.

К *воспитательным задачам*, способствующим формированию личности человека, относятся:

- 1) Содействие развитию нравственных качеств.

В процессе физического воспитания необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома, проводить наиболее легкие со своими сверстниками и детьми более младших возрастов.

У детей необходимо воспитать любовь к занятиям спортом с целью повышения интереса к собственным результатам.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления морально-нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

При выполнении физических упражнений создаются наилучшие условия для воспитания положительных черт характера и морально-нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и так далее), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и другие).

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует поощрять развитие способности воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, осанки; красоту костюмов, физкультурного инвентаря, всей окружающей обстановки; воспитывать стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримость к грубым словам, действиям, поступкам.

2) Содействие развитию психомоторных функций.

Умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Правильное физическое воспитание создает наиболее благоприятные условия для полноценной деятельности нервной системы и всех других органов, и систем, что помогает благоприятному восприятию и запоминанию. Кроме того, у детей закрепляются знания, относящиеся не только к физическому воспитанию, но и полученные в разных видах деятельности (например, о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы и общественной жизни). У детей развиваются все

психические процессы (восприятие, внимание, представления, мышление, речь, память, воображение и другие), а также мыслительные процессы (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и другие).

У детей дошкольного возраста очень важно воспитывать положительные эмоции, обеспечивая бодрое, жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Это необходимо потому, что положительные эмоции благоприятно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков.

3) Развитие трудовых навыков.

В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание.

Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способность к быстрому овладению двигательными навыками и воспитываются физические качества, необходимые для труда. Кроме того, дети овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения, участка (устройство ямы с песком для прыжков, снежных валов, заливка дорожек для скольжения, катка, прокладка лыжни и так далее), с изготовлением и ремонтом физкультурных пособий (шитье мешочков для метания, раскрашивание целей), хранением спортивной одежды, обуви и уходом за ними, подготовкой помещения, участка к занятию (расчистка участка от снега, собирание опавших листьев, посыпание площадки, дорожек песком, поливка их водой), расстановкой и сбором физкультурных пособий на занятиях.

Кроме того, дети приобретают трудовые навыки по уходу за физкультурным инвентарем: вытирают пыль с гимнастической стенки, скамейки, досок, мячей, палок, обручей и другие; очищают лыжи от

снега, натирают их мазью, убирают на место, вытирают коньки и убирают их; отряхивают от снега санки; вытирают пыль с велосипеда и так далее.

4) Содействие развитию творческого интеллекта.

Необходимо воспитывать у детей умение творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Рассмотрев подробно основные задачи системы физического воспитания детей дошкольного возраста, стоит отметить, что процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи.

Библиографический список

1. Журбенко, В. Н., Орлова Т. И., Волощенко И. Ю. Инновационные подходы к формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста // Инновационная наука. – 2020. – № 1. – С. 81–83.
2. Сенченко, Н. А., Медведева М. В. Экспериментальное исследование по формированию культурно-гигиенических навыков у детей среднего дошкольного возраста // Достижения науки и образования. – 2019. – С. 73–75.
3. Реутова, О. В., Замашкина А. Е. Абилизация функциональной готовности к здоровому образу жизни у дошкольников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 1. – С. 40–46.
4. Дюфрес, С. Спортивные знаменитости: возникновение и развитие феномена в СССР // Социология власти. – 2018. – № 2. – С. 83–100.

Титова О.А., Терешкин А.Ф.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*