

ВЛИЯНИЕ СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гулян А.Э.

*Гулян Асмик Эдуардовна - кандидат педагогических наук, ассистент,
кафедра кинезиологии,*

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, г. Ереван, Республика Армения

Аннотация: в статье обсуждается влияние семейного физического воспитания на течение физического развития детей от 2 до 4 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения. Для обеспечения непрерывности и последовательности физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях и в семейных условиях применялась разработанная нами программа теоретических и практических занятий. В результате двухлетнего педагогического эксперимента дети в возрастной категории от двух до четырех лет, безусловно, улучшили основные показатели физического развития.

Ключевые слова: семейное физическое воспитание, физическое развитие, дошкольный возраст, рост, вес, окружность грудной клетки.

Детство - это уникальный период жизни ребенка, время, когда формируется здоровье, происходит становление личности, опыт детства во многом определяет взрослую жизнь человека. В начале пути, рядом с беззащитным малышом находятся самые главные люди в его жизни – родители. На определенном этапе жизненного пути ребенок поступает в детский сад. Перед педагогами стоит задача создания условий для обеспечения воспитания счастливых, физически, психически, психологически здоровых детей. Эта задача не может быть осуществлена без взаимодействия педагогов и родителей в интересах ребенка.

Физическое развитие остается одним из важнейших показателей здоровья и возрастных норм совершенствования, поэтому практическое умение правильно оценить его, будет способствовать воспитанию здорового поколения. Непрерывно протекающие процессы обмена веществ и энергии в организме человека, определяют особенности его развития. Темпы изменений массы, роста, окружностей тела в различные периоды жизни неодинаковы.

Основы современных антропометрических (antropos - человек, metria - измерение) методов исследования заложены в прошлом веке, когда были написаны закономерности изменчивости антропометрических показателей. Исследуя антропометрические показатели (рост или длину тела, вес или массу тела, окружности различных частей тела), можно наглядно и просто оценить физическое развитие.

Общее представление о физическом развитии получают при проведении трех основных измерений - определяя длину тела, массу тела, окружность грудной клетки. Выявленные отклонения могут являться факторами риска или признаками некоторых заболеваний. Поэтому, умение правильно оценить полученные результаты измерений, может способствовать воспитанию установки на здоровый образ жизни.

Оценка физического развития в любом возрасте производится путем сравнения антропометрических данных со средними региональными величинами для соответствующего возраста и пола. Очень важно проводить измерение роста в первую половину дня, так как к вечеру рост человека становится меньше на 1-2 см. Причиной этому является естественная усталость в течение дня, снижение мышечного тонуса, уплощение межпозвоночных хрящевых дисков и свода стопы в результате прямохождения. Рост может значительно варьироваться в зависимости от наследственности, внутриутробного развития и от наличия заболеваний. На рост оказывают влияние генетические факторы, половые различия, возраст, состояние здоровья и т.д. Длина тела может соответствовать возрасту, но может и значительно отличаться от возрастной нормы, при этом малый рост называют нанизмом, а высокий - гигантизмом. Вес, в отличие от роста, является менее стабильным показателем и может меняться в зависимости от множества факторов. Суточное колебание веса, например, может составлять от 1 до 1,5 кг.

За последние 20 лет стали регистрироваться следующие изменения физического развития всех слоев населения и всех возрастных групп: уменьшилась окружность грудной клетки, резко снизилась мышечная сила. Но имеются две крайние тенденции в изменении массы тела: недостаточная, ведущая к гипотрофии и дистрофии; и избыточная, ведущая к ожирению. Все это расценивается как негативное явление.

Причинами децелерации являются экологические факторы, генные мутации, ухудшение социальных условий жизни и, прежде всего, питания, рост информационных технологий, который начал приводить к перевозбуждению нервной системы и, в ответ на это, к ответному ее торможению и самое главное - снижению физической активности.

Децелерация - процесс, обратный акселерации, т.е. замедление процессов биологического созревания всех органов и систем организма. Скорее всего, акселерация, так же, как и намечающаяся в настоящее время децелерация, является следствием влияния комплекса природных и социальных факторов на биологию современного человека.

Известно, что физическое развитие организма подчиняется биологическим законам и отражает общие закономерности роста и развития. Подчиняясь биологическим закономерностям, физическое развитие зависит от большого количества факторов (ежедневная двигательная активность, целенаправленное применение физических упражнений и т.д.) и отражает не только наследственную предрасположенность, но и влияние на организм всех средовых факторов.

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, большинство детей имеет отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Целью работы является изучение влияния семейного физического воспитания детей дошкольного возраста на течение физического развития детей от двух до четырех лет посещающих дошкольные образовательные учреждения.

Для достижения цели была поставлена **задача**: применение на практике разработанной нами тематической программы и соответствующих методических подходов, направленных на поднятие физкультурной грамотности родителей и старших в семьях с детьми дошкольного возраста.

Для решения поставленной задачи были применены следующие методы:

- изучение, анализ и обобщение литературных источников: изучены закономерности физического развития детей раннего и дошкольного возраста, программы, учебная литература по физическому воспитанию детей;
- педагогическое тестирование: методика определения физического развития.

Нами были измерены рост, вес и окружность грудной клетки детей раннего возраста. Антропометрические измерения проводились по принятой методике [1] с помощью тщательно проверенных и отрегулированных измерительных приборов: ростомера, весов, сантиметровой ленты. Все измерения производились в первой половине дня, натощак, обследуемый был одет в легкую трикотажную одежду. Для объективности последующей оценки необходимо соблюдать требования к правилам измерения. Анализ антропометрических показателей - важнейший элемент исследования соответствия физического развития возрастным нормативам.

Для сохранения здоровья режим детей дошкольного возраста составляется так, что в течение дня по возможности обеспечивалась естественная потребность двигательной активности. Согласно действующей в Республики Армения типовой программы [2], продолжительность дневного сна детей от двух до трех лет составляет 2-2,5 часа. По программе продолжительность занятий физкультурой детей раннего возраста должно составлять 30 минут, а в старших группах – 40-100 минут.

Для обеспечения непрерывности и последовательности физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях и в семейных условиях в течение всего педагогического эксперимента применялась разработанная нами программа теоретических и практических занятий [3].

С целью осуществления педагогического эксперимента составили экспериментальные и контрольные группы (каждая из двух детских садов г. Еревана), каждая из них была составлена из 33 детей (19 мальчиков и 14 девочек). Исследование и антропометрические измерения проводились в течение двух лет.

Изучение данных по росту детей раннего возраста показали, что динамика годового роста как в экспериментальной, так и контрольных группах была почти одинакова. Анализ возрастного изменения роста детей показал, что в исследуемой группе прибавление в росте мальчиков в течении двух лет в среднем был на 19,68 см (от 81,90 см до 101,58 см), а девочек – 19,93 см (от 83,14 см до 103,07 см). Похожие данные были зафиксированы также в контрольной группе: прибавление в росте мальчиков в среднем составило 19,94 см (от 82,32 см до 102,26 см), а девочек – 20,14 см (от 82,07 см до 102,21 см).

В обеих группах изменение роста детей соответствует принятым нормам для данной возрастной группы.

Показатель веса детей раннего возраста отражает естественное течение развития детей. Исходя из этого и в дошкольных образовательных учреждениях, и в семьях вес ребенка контролируется, и его отклонение от нормы вызывает беспокойство. Во время педагогического эксперимента естественный рост веса детей был отмечен в обеих группах. В экспериментальной группе вес увеличился в среднем у мальчиков на 5,21 кг (от 11,84 кг до 17,05), у девочек – 5,79 кг (от 11,14 кг до 16,93 кг).

Показатели соответствуют нормам развития для детей данной возрастной группы. Однако замечено, что в экспериментальной группе, как у мальчиков, так и у девочек, прибавление веса немного уступает

увеличению веса детей контрольной группы, что вероятно обусловлено увеличением двигательной активности в семейных условиях (в соответствии с предложенной нами программой).

Известно, что с возрастом у дошкольников грудная клетка испытывает значительные структурные изменения. На первом году жизни она имеет конусообразную форму. До 2,5 – 3 лет грудная клетка ребенка растет параллельно с длиной тела, и благодаря этому размер грудной клетки соответствует грудной части позвоночника. Вначале рост тела превышает рост грудной клетки. За первые четыре года жизни окружность грудной клетки ускоренно растет. В возрасте от четырех до шести лет очень быстро увеличивается окружность верхней части грудной клетки. Анализ данных об окружности грудной клетки показывает, что в обеих группах у детей данный показатель по годам увеличивается.

В среднем рост окружности грудной клетки в экспериментальной группе у мальчиков составил 4,11 см (от 51,52 см до 55,63 см), у девочек 4,72 см (от 50,78 см до 55,50 см), а в контрольной группе составил 2,69 см (от 51,63 см до 54,32 см) и 2,78 см (от 50,86 см до 53,64 см) соответственно.

Анализ данных показывал, что в экспериментальной группе показатели увеличения окружности грудной клетки как у мальчиков, так и у девочек более высокие, чем в контрольной группе, и эти данные статистически достоверны во всех возрастных группах.

Рост показателей окружности грудной клетки у детей обусловлен выполнением предложенными нами физическими упражнениями, (с предметами и без них), активным и пассивным выполнением специальных дыхательных упражнений, а также массажем различных частей тела, включая грудную клетку. В итоге, предложенные нами упражнения и массаж способствовали более активному росту грудной клетки.

Выводы. В результате двухлетнего педагогического эксперимента дети в возрастной категории от двух до четырех лет, безусловно, улучшили основные показатели физического развития. В показателях экспериментальной и контрольной групп статистической разницы не наблюдалось. Полученные данные подтверждают существующие закономерности роста грудной клетки детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. *Сердюковская Г.Н., Сухарев А.Г.* Гигиена детей и подростков. М., 1986. 496 с.
2. Образовательная комплексная программа младшей группы (4-5 лет) детского сада. Национальный институт образования министерства образования и науки Республики Армения, 2011 г.
3. *Гулян А.Э.* Сотрудничество семьи и дошкольного образовательного учреждения в физическом воспитании детей 2-4 лет / Ежемесячный научный журнал «Апробация», № 4 (31), стр. 75-77.