

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКРОБАТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ С ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ГРУППАМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2–3 ЛЕТ

Шершань Г.Д.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Роль движений для роста и развития детского организма огромна, так как с их помощью ребенок познает мир, совершенствуется и развивает речь и двигательные умения.

Двигательная активность ребенка необходима для нормальной функции внутренних органов. Особую роль играет движение у детей дошкольного возраста, когда происходит особенно интенсивно рост и совершенствование всех систем организма. В этот период легко вырабатываются и прочно закрепляются определенные умения, навыки, привычки.

По вопросу целесообразности занятия спортом в дошкольном возрасте специалисты сферы дошкольного воспитания высказывают разные точки зрения. Одни считают, что спортивная активность в раннем возрасте негативно влияет на формирование детской психики. По мнению других, приобщение детей к спорту в дошкольном возрасте формирует позитивное отношение к здоровью, помогает в организации досуга, а в дальнейшем и в поиске места в жизни.

О важности занятий спортом в дошкольном возрасте свидетельствует то, что в последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей дошкольников. Нарушения чаще всего касаются нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Такая тенденция прогрессирует по разным причинам, но наиболее значимые – отсутствие у малышей мотивации к двигательной активности, увеличение психоэмоциональной нагрузки. Малоподвижность детей – проблема мирового масштаба.

Для ребенка очень важна физическая нагрузка, причем спортивная активность должна быть периодичной (как минимум 2–3 раза в неделю) и приносящей радость. Поэтому приобщение ребенка к спорту в дошкольном возрасте следует проводить с учетом потребностей активно растущего организма, что позволяет достигнуть значительного оздоровительного эффекта и обеспечить всестороннее развитие подрастающего поколения.

Ребенку 2–3 лет противопоказано чрезмерное развитие отдельных групп мышц, которое характерно для других видов спорта. Акробатика же тренирует все группы мышц равномерно. Из всех видов спорта именно акробатика отличается равномерно распределенной нагрузкой на все группы мышц человека, что позволяет маленькому организму развиваться целиком гармонично и правильно. К тому же, акробатика для девочек и мальчиков это не только занятие, но и развлечение, преодоление некоторых страхов и формирование правильной, высокой самооценки.

Дети, которые занимаются акробатикой, развиваются быстрее сверстников и раньше избавляются от младенческой неуклюжести, поскольку такие занятия отлично развивают вестибулярный аппарат. Внимательность, ловкость, скорость реакции – все это пригодится и в повседневной жизни.

Таким образом, правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые 6 лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

1. Глазырина, Л. Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких / Л. Д. Глазырина. – Минск: Бестпринт, 1997. – 126 с.
2. Глазырина, Л. Д. От двух до трех (занятия по физической культуре для детей) / Л. Д. Глазырина. – Минск: ФилСерв плюс, 1998. – 80 с.
3. Мугинова, Е. Л. Гимнастика для детей преддошкольного возраста / Е. Л. Мугинова. – Л.: Медицина, 1973. – 112 с.
4. Болобан, В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – Киев: Здоров'я, 1982. – 160 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ

Шинкарук О.А., Денисова Л.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
(Киев, Украина)

Качество жизни является многогранным явлением и определяется как степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека. Оценка качества жизни является важным инструментом социально-экономической политики любого государства. Определение компонентов оценки качества жизни подчеркивают многомерный характер этого понятия, которое зависит как от объективных факторов (прежде всего, возможности удовлетворения человеческих потребностей и интересов в данных социально-экономических условиях), так и от различных субъективных факторов (социально-психологических, социокультурных и т. д.) [1].

Высокое качество жизни невозможно без улучшения здоровья населения, обеспечения интеграции в общество, формирования благоприятной окружающей среды. Двигательная и физическая активность является исключительно важным, фундаментальным фактором формирования, сохранения, укрепления здоровья и развития человека [2].