

ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Вильчковский Э.С., д-р пед. наук, профессор

Высшая школа менеджмента

Республика Польша

Курок А.И., канд. пед. наук, профессор

Глуховский государственный университет

Украина

Денисова Е.А., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь

Активная двигательная деятельность для подрастающего организма имеет особое значение как фактор, который способствует развитию и воспитанию ребенка в целом. Это подтверждается результатами специальных исследований отечественных и зарубежных психологов Л.С. Выгодского; А.В. Запорожца [1]; Ж. Пиаже, в которых показано наличие тесной взаимосвязи между проявлениями восприятия, памяти, мышления, эмоций у детей дошкольного возраста.

Двигательную активность детей можно условно разделить на целенаправленную и независимую.

Выполнение физических упражнений под руководством воспитателя во время занятий утренней гимнастикой, подвижными играми и др., и есть целенаправленная двигательная активность. Объем ее в основном обусловлен программой и утвержденными методическими требованиями к организационным формам физического воспитания детей каждой возрастной группы. Она должна осуществляться не менее 1,5–2 часов в сутки с расчетом рационального распределения в режиме работы детского сада [2].

В основу нормы двигательной активности детям может быть положен принцип оптимального количества произвольных движений, которые выполняются на протяжении дня.

Другой важный принцип нормирования двигательной активности – оптимальность физических нагрузок в соответствии функциональных возможностей организма, которая способствует укреплению здоровья и всестороннему развитию дошкольников.

Наши исследования на основе использования показателей тестирования позволили выявить динамику двигательной активности детей дошкольного возраста на протяжении календарного года. Поскольку возраст детей за этот период изменяется на один год, результаты шагометрии представлены по возрастным группам: 3–4, 4–5, 5–6, 6–7 лет (таблица).

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что среднемесячные показатели двигательной активности детей различных возрастных групп имеют определенные изменения на протяжении календарного года. Количество локомоций у дошколят в значительной степени зависит от факторов природы (продолжительности светового дня, температуры воздуха, количества осадков и др.).

В двигательной активности ребенка четко прослеживается сезонная периодичность. В среднем дошкольники выполняют: летом – 18–20 тыс. шагов в день; осенью – 15–16,5; зимой – 16,5–18; весной – 16–17,5 тыс. Количество локомоций у детей всех возрастных групп снижается весной и осенью (в период дождливой погоды) на 1,5–3 тыс. шагов в сравнении с зимним и летним периодами года.

Таблица – Среднемесячные данные двигательной активности дошкольников (за период календарного года)

месяцы	Количество шагов (тыс.)							
	3–4 года		4–5 лет		5–6 лет		6–7 лет	
	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
Январь	17,1	16,2	18,6	18,2	17,6	18,6	17,9	18,3
Февраль	16,7	16,9	18,4	16,6	16,8	17,5	18,7	16,6
Март	16,8	16,2	15,2	16,6	16,2	17,5	16,8	17,0
Апрель	16,8	16,6	17,7	17,3	16,6	17,1	16,8	17,8
Май	16,4	15,6	16,1	16,9	16,8	16,3	16,3	16,5
Июнь	18,8	17,4	16,6	17,3	19,2	17,2	18,1	18,4
Июль	17,8	18,6	19,1	17,5	18,4	17,3	19,5	18,9
Август	15,8	16,4	15,3	18,1	17,6	17,9	20,2	17,3
Сентябрь	15,3	15,2	14,2	15,0	14,9	16,4	16,6	17,2
Октябрь	13,3	15,7	14,9	16,8	16,6	16,7	16,0	16,4
Ноябрь	16,5	15,5	17,2	16,4	16,4	14,9	16,1	16,4
Декабрь	16,6	15,1	17,1	16,7	16,3	17,4	18,5	17,3

Содержание двигательной активности детей различного возраста имеет некоторую специфичность. В процессе игр у мальчиков ведущее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазания).

Девочки больше предпочитают игры с мячом, прыжки (со скакалкой в старших группах), упражнения в равновесиях (ходьба по бревну или скамейке).

Двигательная активность дошкольников всех возрастных групп на протяжении дня распределяется неравномерно. Это связано с тем, что режим дня детского сада предусматривает четкий распорядок проведения различных мероприятий, которым отводится определенное время.

Необходимую активность дети проявляют в процессе занятий физической культурой (при условии проведения их с высокой моторной плотностью), а также при проведении подвижных игр и упражнений спортивного характера на открытом воздухе во время прогулок. Период снижения двигательной активности приходится на время, которое ребенок проводит в помещении детского сада.

Таким образом, изучение динамики объема эмоций, проявленных дошкольниками на протяжении календарного года, позволяет сделать выводы о том, что двигательная активность детей зависит в основном от эффективности физического воспитания в детском саду и семье, а также от климатических условий. В результате влияния этих факторов в дошкольных учреждениях имеет место различный уровень двигательной активности детей.

Следует учитывать то, что двигательная активность дошкольников проявляется не только биологической потребностью, сколько целенаправленным педагогическим воздействием на детей, которое осуществляется в данном направлении. Потребность ребенка в двигательной деятельности может быть понижена или, напротив, стимулироваться созданным двигательным режимом в детском саду [3].

1. Запорожец, А. С. Развитие произвольных движений / А. В. Запорожец. – М.: Наука, 1960. – 260 с.

2. Вільчковський, Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. В. Вільчковський. – К.: Думка, 1988. – 263 с.

3. Вільчковський, Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – К.: Освіта, 2001. – 186 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРИИ И КОНЦЕПЦИИ В РАЗВИТИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Глазырина Л.Д., д-р пед. наук, профессор

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка
Республика Беларусь

Неверкович С.Д., член-корреспондент РАО, д-р пед. наук, профессор

Российский государственный университет физической культуры
Российская Федерация

В XXI веке реальная повестка дня в отношении проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизни будет намного более сложной, чем это может показаться на первый взгляд. Предварительное представление о проблеме для молодежи можно сформулировать на основе перечня следующих вопросов: «что я могу знать?», «что я должен делать?», «на что я могу надеяться?». Данные вопросы имели место в философии выдающегося основоположника немецкой классической философии И. Канта, который рассматривал основания универсального бытия человека в рамках его познания и жизнедеятельности. Соответственно эти вопросы должны стоять перед каждым человеком, который думает о сохранении своего физического состояния в должном виде. В связи с этим нами изложены отдельные теории и концепции, касающиеся области оздоровительной физической культуры, (ОФК), спорта и туризма.

В дошкольной педагогике теории и концепции ОФК получили наиболее широкое внедрение в практике работы учреждений дошкольного образования. Особая заслуга в этом принадлежит доктору педагогических наук, профессору, Заслуженному тренеру БССР, отличнику образования Республики Беларусь А.Г. Фурманову, который в 1984 г. организовал крупномасштабный эксперимент по ОФК и внедрению элементов спортивных игр в дошкольных учреждениях. Одним из руководителей этого эксперимента в дошкольных учреждениях БССР была Л.Д. Глазырина. В концептуальных основах Л.Д. Глазыриной были представлены материалы, касающиеся оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений в физическом воспитании детей дошкольного возраста в условиях ненасильственной парадигмы воспитания на основе выбора ребенком различной двигательной активности, позволяющей ему повысить степень своего интеллектуального, физического развития и улучшить общее физическое состояние, уровень физической подготовленности, развить двигательные умения и основные физические качества. Данная концепция и в настоящее время является актуальной и признанной в Республике Беларусь, а также странах ближнего и дальнего зарубежья.