

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СВЯЗИ С ВВЕДЕНИЕМ 1-Й СТУПЕНИ ГТО

А.И. Бураншеева, Л.Е. Голубева

Состояние физического здоровья подрастающего поколения остается одной из актуальных проблем современного общества. Об этом говорится в «Концепции демографического развития России на период до 2015 года». По данным ряда авторов число здоровых дошкольников и первоклассников не превышает 10-12%.

Особое внимание привлекают дети дошкольного возраста и первоклассники, т.к. они испытывают большие эмоциональные и физические нагрузки в связи с новыми социальными условиями - начало обучения в школе, школьная гиподинамия, новые взаимоотношения и т.д. Этот этап в жизни ребенка является критическим с биологической точки зрения, т.к. должны сформироваться защитные механизмы.

Физические упражнения во многих образовательных программах дошкольного воспитания рассматриваются как вспомогательные для решения главной задачи - подготовки ребенка к школьному обучению, но в них не рассматриваются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, которые на современном этапе рассматриваются, как наиболее перспективные в сочетании с приобретением умений выполнять требования тестовых упражнений. При этом необходимо учитывать, что не каждый ребенок физически, функционально и психологически готов к достаточно насыщенной школьной программе. Дети, имеющие недостаточный уровень «школьной зрелости», отстают в учебе. А те, которые успешно учатся, компенсируют свою незрелость ценой ухудшения здоровья, снижением резистентности организма.

Естественно, для того, чтобы целенаправленно влиять на развитие

личности ребёнка посредством включения его во всё усложняющиеся формы двигательной активности, нужно быть уверенным, что он обладает достаточным для этого уровнем физического состояния.

Выносливость является таким физическим качеством, которое обеспечивает любую двигательную деятельность, совершаемую в течение длительного времени. Выносливость - показатель работоспособности, чем выносливее ребёнок, тем больший объём нагрузки он может выполнить, причём не только физической, но и умственной. В настоящее время физическое воспитание детей дошкольного возраста регламентируется разнообразными программами. Анализ программ («Радуга», «Детство», «Развитие», «Истоки», «Старт», «Физическая культура - дошкольникам», и др.) и организация процесса физического воспитания на практике свидетельствуют о том, что развитию двигательных качеств уделяется недостаточное внимание, а диагностика выносливости проводится с помощью тестов, не позволяющих в полной мере определить её, т. к. физиологической основой общей выносливости являются аэробные механизмы энергообеспечения, для мобилизации которых необходимо время не менее 3-5 минут. Предлагаемые дистанции (120 м, 150 м, 300 м) преодолеваются быстрее 3-х минут, т.е. энергию обеспечивают гликолитические механизмы, улучшение результата происходит в большей степени за счёт анаэробных механизмов энергообеспечения. Следует заметить, что в школьной программе для определения выносливости используется шестиминутный бег или бег на 900 м.

Особое значение повышение уровня физического состояния имеет для старших дошкольников потому, что этот возраст специалисты называют критическим, имея в виду, адаптацию детей к новым социальным условиям, психофизиологическим нагрузкам и изменению образа жизни. Снижение же морфофункциональных показателей в этот период ослабляет психосоматическое здоровье детей, замедляет естественный рост адаптивных возможностей, а ограничение физической активности в период роста и развития организма, когда отмечаются наибольшая пластичность и под-

верженность влиянию внешней среды, способствует их ограничению и неполному использованию генетического фонда. Это приводит к субоптимальному физическому развитию, трудно восполнимому в зрелом возрасте даже путём систематической физической тренировки.

Одной из актуальных проблем, представляющих практический интерес в реализации преемственности в системе «дошкольное образовательное учреждение - начальная школа», является проблема двигательного содержания занятий по физической культуре, остающихся ведущей формой организации двигательной активности дошкольников. Так интенсификация процесса физического воспитания дошкольников должна обеспечиваться не растущими объемами нагрузки, а постоянно увеличивающимся разнообразием систем движений, используемых на занятиях комплексного типа, основанным на базовых (применительно к начальному физкультурному образованию) видах физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, мы видим противоречия между:

- преимущественным развитием основных видов движений в практике физического воспитания детей старшего дошкольного возраста и необходимостью развития двигательных способностей, обеспечивающих оптимальный уровень физического состояния;

- низким общим уровнем физического состояния детей старшего дошкольного возраста и высокими требованиями к нему программ по физическому воспитанию в начальной школе.

Исходя из этого, мы можем рекомендовать индивидуализированную методику физической подготовки детей 5-7 лет и рекомендуем ее для включения в стандартную программу по физическому воспитанию, в виде дополнительных занятий в подготовительных группах к школе в ДОУ. Дополнительные занятия по физической подготовке детей 5-7 лет к школе рекомендуется планировать и проводить в дошкольном учреждении и домашних условиях комплексно.

В известном детском стихотворении С.Я. Маршака 1937 года «Рас-

сказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак ГТО на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.

Литература

1. Комплекс ГТО. Режим доступа: <http://gto.ru>. Дата обращения 17.09.2016.

2. *Майорова, Л.Т.* Центры дошкольной подготовки как одна из форм готовности детей 6-7 лет к школе / Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопина, В.Н. Пестун, Е.Г. Пестун // Физкультурное образование Сибири - 2005. - №1. - С. 37-39.

3. *Моргун, И.Н.* Физкультурное образование детей 5-6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Н.Моргун. Краснодар: КубГАФК, 2001.-16 с.

4. *Щербакова, Т.А.* Умственное и физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физической культуры / Т.А.Щербакова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. - №2. - С. 18-21.