

Двигательная активность дошкольников — что предпочесть: физкультуру или спорт?

Семёнова Ольга Николаевна, кандидат биологических наук,
доцент кафедры медико-биологических основ спорта, заведующий кафедрой инклюзивного образования
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», Ярославль; olgasemionova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние оздоровительной физической культуры и интенсивных тренировочных занятий на здоровье ребенка дошкольного возраста. Даны определения таким понятиям, как «физическая культура» и «спорт», показаны принципиальные различия этих определений.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психофизическое развитие.

Значение физической активности

В настоящее время становится обычной информация о постоянном ухудшении показателей здоровья детей дошкольного возраста. Одной из причин ухудшения здоровья является снижение двигательной активности — гиподинамия. У таких детей страдают обменные процессы, снижены работоспособность и показатели иммунитета. Наблюдается неэкономичная деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках [6].

Однако и чрезмерная двигательная активность детей, обусловленная преимущественно интенсивной систематической спортивной тренировкой или соревнованиями, в сочетании с большим эмоциональным напряжением нередко влечет неблагоприятные изменения со стороны опорно-двигательного аппарата. У юных спортсменов наблюдаются и признаки угнетения функций эндокринной системы (передней доли гипофиза и относительной недостаточности коры надпочечников).

Нужно заметить, что **дошкольный возраст является основополагающим в создании фундамента физического и психологического здоровья**. Именно в данный период наблюдается

активное развитие всех систем организма ребенка, образуется характер, взаимоотношения с другими людьми. Важно на этом этапе вырабатывать у ребенка знания и практические привычки здорового образа жизни, сознательную потребность в постоянных занятиях физической культурой [1].

Движение — это путь не только к здоровью, но и к интеллекту. Рационально сформированное физическое воспитание способствует развитию интеллекта, памяти, инициативности, фантазии и самостоятельности. Ребенок становится более внимательным, наблюдательным и дисциплинированным.

Развитие таких свойств, как сила, скорость, ловкость, выносливость, является одной из главных задач физического воспитания и показателем психического здоровья ребенка.

Физическая деятельность положительно влияет на развитие индивидуальности ребенка, воспитывает у него чувство «взросления», способность объективно оценивать свое поведение. В групповых видах физкультурной деятельности совершенствуется умение работать сообща, понимать чувства, мнения остальных людей, согласовывать собственные действия с поступками партнера, что становится актуальным в процессе созидания социальных основ и психического комфорта человека.

Российские и западные ученые научно обосновывают связь между познавательной и физической активностью дошкольников. Постоянное привлечение детей к физической активности позитивно влияет на интеллектуальные процессы, развитие внимательности [3].

Обзор актуальных трудов в области когнитивного развития, условий совершенствования мыслительной активности детей, требований ФГОС ДО к целевым показателям дошкольного образования (способен к волевым усилиям, умеет контролировать собственные действия и управлять ими, пытливый и т.д.) также позволяет констатировать наличие зависимости между когнитивной и физической деятельностью дошкольников. О взаимосвязи умственной и физической активности рассуждал широко известный российский педагог П.Ф. Лесгафт, предложивший принцип сознательного выполнения физкультурных занятий. Именно они, по утверждению исследователя, являются инструментом развития когнитивных способностей дошкольников.

В итоге и в познавательной, и в двигательной активности важнейшим индикатором является *развитие произвольности*: сознательность своего поведения, поступков, целеполагания, рефлексов, мотивации выбора. После физических упражнений у дошкольников улучшается концентрация внимания при исполнении задач.

При этом зарубежные и отечественные специалисты отмечают изменения *особенностей деятельности современных дошкольников*: они меньше двигаются, активные игры уходят из их привычной жизнедеятельности; дошкольники гораздо меньше бывают на улице, у них не организованы привычки здорового образа жизни.

Указанные факторы демонстрируют значение и необходимость приобщения дошкольников к занятиям физической культурой.

Понятия физическая культура, спорт, физическое воспитание

Физическая культура — часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные возможности человека, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых фор-

мах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность [2].

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Спорт — часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей. Это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует самый сложный процесс межчеловеческих отношений. Спорт — это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся для него физической и духовной необходимостью [6].

Спорт — доминирующая форма проявления физической культуры, это слово часто употребляют в качестве синонима к понятию «физическая культура». Спорт может рассматриваться как система результатов физической культуры, поскольку этот термин обозначает стремление к физическим достижениям на основе норм и правил, тренировок и соревнований. Термин «спорт» употребляется применительно к различным областям в зависимости от того, какие цели ставит перед собой занимающийся или кто участвует в тех или иных спортивных занятиях. Это детский и юношеский спорт, массовый спорт (спортивные занятия во время отдыха, в свободное от учебы время), а также спорт высоких достижений — любительский и профессиональный (юниоры и взрослые спортсмены) [4].

Физическое воспитание — процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего

развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей [3].

Основные задачи физического воспитания и развития дошкольников прежде всего должны быть нацелены на охрану и сохранение их здоровья; на обеспечение у них особенно необходимых физических умений в сопряжении с личностными особенностями; совершенствование физических качеств, формирование условий для удовлетворения потребности в движении. Педагогам следует при организации занятий физическими упражнениями с дошкольниками обеспечить рациональное совмещение различных видов занятий и способов физической активности, чтобы суммарный объем физической активности детей во время пребывания в детском саду был не меньше 60%, так как положительное воздействие на детский организм оказывает только двигательная активность в пределах оптимальных величин. Физкультура необходима каждому ребенку — особенно в возрасте пяти–шести лет. В этот период он активно готовится к поступлению в школу, и родители должны учесть, что малыш должен быть готов к школе не только интеллектуально, но и физически [6]. А что же спорт?

Спорт или физкультура?

Спорт обеспечивает отличные возможности для социального развития, поскольку многие социальные и моральные требования для участия в спортивных соревнованиях совпадают с тем, как люди должны взаимодействовать в законопослушном обществе. Кроме того,



юные спортсмены в обычной жизни чаще всего применяют те же принципы самоотверженной и напряженной работы, что используют и на тренировках.

Некоторые исследования доказали, что дети, демонстрирующие успехи в спорте, преуспевают также и среди сверстников. Систематические упражнения фактически способствуют развитию конкретных видов психической деятельности, которые важны для решения проблем, возникающих как в учебной жизни, так и в повседневном общении с ровесниками.

Свои ограничения на детский спорт накладывает возраст ребенка. Например, теннис, аэробика, единоборства, художественная гимнастика, конный спорт, тяжелая атлетика имеют строгие возрастные ограничения.

В последнее время распространено мнение, что чем раньше малыш начнет спортивные занятия, тем быстрее и благотворнее это скажется на его организме.

Физическая активность, безусловно, очень важна для детей, но вот всегда ли можно поставить знак равенства между спортом и здоровьем? Как в действительности спорт влияет на здоровье ребенка и в каком возрасте лучше приступать к тренировкам?

Поговорим о целесообразности раннего спортивного развития.

Спорт и психофизическое развитие

Принято считать, что спорт помогает детям гармонично развиваться, укрепляет нервную систему, иммунитет и здоровье в целом. А еще занятия спортом воспринимаются как самый действенный способ приучить ребенка к дисциплине, сформировать твердый характер, развить силу воли и целеустремленность.

Немало взрослых полагают, что лучшее занятие для детей — именно спорт, поэтому сегодняшние родители решают, в какую секцию отдать малыша чуть ли не сразу после его рождения.

С необходимостью физической нагрузки в любом возрасте согласны все. А вот со стремлением родителей вырастить чемпиона в столь юном возрасте да еще зачастую в том виде спорта, который выбрали они, а не к которому склонен ребенок, можно поспорить.

Начнем с того, что **готовность к занятиям спортом зависит не столько от возраста, сколько от особенностей психофизического**

развития, ведь каждый ребенок развивается в индивидуальном темпе. Когда он достаточно развит физически и психически, тогда и готов к спортивным занятиям.

► *Физическая зрелость* определяется степенью развития подвижности, выносливости и силы нервной системы, необходимых для тренировок. Помимо этого, к спортивным нагрузкам должны быть готовы сердечно-сосудистая, дыхательная система и опорно-двигательный аппарат. Чрезмерные для ребенка физические нагрузки при еще не сформированной костно-мышечной системе могут сказаться неправильным развитием мышц, суставов и (или) искривлением позвоночника.

При организации физического воспитания детей дошкольного возраста следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки [2]. В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению упражнений, так как формирующийся навык прочно и надолго закрепляется, его почти невозможно переделать. К шести–семи годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга, но нервная система недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Поэтому при монотонной работе ребенок очень быстро устает [4].

Под влиянием эмоционального возбуждения, например во время соревнований, дошкольник может проявить несвойственную ему в обычных условиях большую силу и выносливость двигательного аппарата. Однако такое чрезмерное напряжение вредно сказывается на состоянии организма, особенно сердечно-сосудистой системы, и может стать причиной патологических нарушений. Вот почему всякую физическую нагрузку необходимо строго дозировать. **В дошкольном возрасте организованная двигательная активность не должна превышать 25 минут в день** [6].

► *Психологическая готовность* означает желание и умение ребенка сравнивать свои навы-

ки с навыками других детей, а также понимание им смысла соревновательного процесса.

Психологи считают, что способность к сравнению формируется у ребенка к пяти–шести годам, при этом до восьми–деяти лет он оценивает свои навыки в зависимости от внешних факторов: наград, побед или поражений, но в большей степени — опираясь на оценку педагога, тренера или родителей. Получается, что дошкольник еще не понимает сути соревновательного процесса и с психологической и познавательной точки зрения совсем не готов к состязаниям.

Для командных видов спорта необходимы социальные навыки и сотрудничество, но даже в восемь лет понимание ролей в команде и стратегии игры у детей, как правило, еще не сформировано. Изменение восприятия происходит примерно к 12 годам — в этом возрасте ребенок способен видеть ситуацию со стороны.

Тренеры же охотно принимают в серьезные спортивные секции малышей, поскольку они еще не осознают опасности выполнения некоторых сложных элементов и легко делают эти упражнения. К тому же для незрелых психологически спортсменов тренер — непререкаемый авторитет, а значит, работать с таким контингентом гораздо проще, чем со старшими. Маленьких нетрудно приучить к строгой дисциплине и безоговорочному выполнению всех поставленных задач, в результате эти дети будут «заточены» на результат, который необходим взрослым, но не им.

Здесь уместно вспомнить еще и о том, что в дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игра. Это единственная правильная форма любого обучения, она позволяет примерять на себя различные роли и таким образом познавать мир. Однако *спорт высоких достижений не подразумевает никаких игр* — тут все очень серьезно, а ребенку отведена только одна роль — исполнителя тренерских заданий. То есть когда мы приводим ребенка в секцию слишком рано, руководствуясь своим волевым решением, вместо воспитания сильного характера получаем подавленную индивидуальность и отсутствие интереса к другим занятиям.

Родители, мечтающие вырастить из ребенка чемпиона, ошибочно полагают, что чем раньше он начнет тренировки, тем быстрее добьется высоких результатов. Ученые же утверждают,

что **успешность ребенка в спорте НЕ связана с ранним началом занятий, а обусловлена лишь спортивным талантом и психофизической готовностью** [1].

Побочные эффекты

Ранние серьезные занятия спортом имеют ряд побочных эффектов.

1. Медики отмечают, что перегрузки мышц в раннем возрасте ухудшают кровоснабжение мозга — вся кровь идет на восстановление мышечной ткани. Результатом становится рассеянное внимание и постоянная физическая усталость. Дети, отдающие много времени тренировкам, из-за слабого мозгового кровоснабжения плохо переключаются на занятия в детском саду и школьные уроки, их успеваемость невысока.

2. Цель родителей отдать ребенка в спорт, чтобы он реже болел, часто не достигается: повышенная утомляемость и непрерывные перегрузки ослабляют иммунитет, и оттого дети более подвержены простудным и вирусным заболеваниям.

3. Не секрет и то, что большинство видов спорта травмоопасны, в особенности для детей дошкольного возраста с несовершенной костно-мышечной системой и несформированным чувством опасности.

4. Эксперты говорят, что раннее начало спортивной карьеры укорачивает ее срок, а любые длительные тренировки серьезного уровня практически всегда приводят к различным заболеваниям. К примеру, занятия асимметричными видами спорта (теннис, бадминтон, прыжки в высоту, метание копья и другие) влекут за собой недоразвитие одной части тела за счет другой, и, несмотря на компенсирующие упражнения, это приводит к сколиозу, нарушениям осанки, раннему остеохондрозу.

5. Медики предупреждают, что необходимо уделять особое внимание при выборе вида спорта в том случае, если у ребенка уже стоит определенный диагноз. Например:

○ спорт может повлиять на усиление *лордозов и кифозов*, стать причиной патологических нарушений осанки. Дети с поясничным лордозом часто демонстрируют отличную гибкость, которая важна в гимнастике. Однако из-за особенностей постановки ног и тела при выполнении

упражнений и фигур поясничный лордоз становится заметнее.

○ Врачебным сообществом выработан значительный перечень противопоказаний при *сколиозе*. Сюда относятся:

- бег разрешен при начальных степенях заболевания;
- упражнения на гибкость — под запретом;
- резкие движения и кувырки травмоопасны и для здорового позвоночника, а имеющему искривления — и вовсе полностью запрещены;
- активные виды спорта, перегружающие позвоночный столб, — исключены (хоккей, борьба, футбол, многие другие);
- неконтролируемые вытяжения, занятия на турниках — запрещены и т.п.

Перечень запретов/ограничений определяется диагнозом, поэтому при выборе вида спорта и/или нагрузки при выполнении физических упражнений родителям/педагогам следует в обязательном порядке проконсультироваться с врачом.

Какой вид спорта выбрать

Выбирая вид спорта для детей, родителям нужно руководствоваться их желанием, природными данными и психофизическими особенностями, стоит учитывать характер и темперамент ребенка, его склонности, конституцию, медицинские противопоказания.

Прежде чем записывать ребенка в спортивную секцию, необходимо понимать, для чего вы это делаете.

○ Хотите, чтобы он *рос здоровым и физически развитым*.

В этом случае ребенку будет достаточно утренней гимнастики, закаливания, совместных лыжных прогулок или занятий в бассейне.

○ Видите в нем *будущего чемпиона*. Тогда не торопитесь начинать серьезные тренировки. Большинство экспертов по детскому развитию считают, что не стоит приступать к систематическим занятиям спортом до восьми лет, а командными видами спорта — до 12.

Если в секцию принимают детей с трех-четырех лет, это совсем не означает, что и вам надо вести своего малыша туда в этом возрасте. Опирайтесь на уровень физического и пси-

хического развития, дождитесь готовности ребенка к спортивным занятиям и, учитывая его индивидуальные особенности, предоставьте возможность выбора вида спорта.

Источники

1. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология: Учеб. пособие для вузов / Науч. ред. Г.А. Кураев. Ростов-на-Дону: ЦВВР, 2000.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: физиология развития ребенка. М.: Академия, 2003.
3. Беляев Н.Г. Возрастная физиология. Ставрополь: Изд-во СГУ, 1999.
4. Каменская В.Г., Мельникова И.Е. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник. СПб: Питер, 2012.
5. Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. М.: Академия, 2000.

6. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия, физиология детей и подростков. М.: Академия, 2002.

Motor activity of preschoolers — which should I prefer: physical education or sports?

Olga N. **Semenova**,
Yaroslavl, Russia

Abstract. The article examines the impact of recreational physical culture and intensive training sessions on the health of a preschool child. Definitions of such concepts as “physical culture” and “sport” are given, and the fundamental differences between these definitions are shown.

Keywords: physical culture, sports, psychophysical development.



Анонс статьи О.Н. Семеновой «Особый ребенок в детском саду»

Ребенок с особыми образовательными потребностями — какой он и чем отличается от нормотипичных детей? Можно ли в дошкольный период, учитывая высокую пластичность и адаптивность нервных процессов в этом возрасте, помочь ребенку преодолеть эти особенности?

Особый ребенок — это ребенок, имеющий **физические и (или) психические недостатки**, которые препятствуют освоению образовательных программ. И эта категория детей чрезвычайно неоднородна. В нее входят дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, задержкой и комплексными нарушениями развития, а также речи (заикание, ЗРР, ОНР), с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы и поведения (гиперактивные, расторможенные, с неврозами, страхами, повышенной тревожностью, утомляемостью, с нарушениями навыков общения и самообслуживания, способности к установлению эмоционального контакта).

Как это ни казалось бы странным, но к группе детей с особыми потребностями в детском саду относятся и одаренные дети с выдающимися данными и поражающими всех способностями. Если у дошкольника общие способности с ярким интеллектом, то, безусловно, с ним гораздо больше хлопот, чем с его ровесниками. А это означает, что к нему нужен особый подход.

Знание закономерностей развития детей с особыми потребностями в дошкольном возрасте имеет первостепенное значение для построения психолого-педагогической работы, так как дошкольный возраст является благоприятным периодом для коррекции и развития, особенно при создании специальных условий.