

5. Казначеев В.П. Введение в проблемы общей валеологии // Валеология. – 1996. – №4. – С. 70–106.
6. Казначеев В.П., Баевский Р.М. Индивидуальные особенности адаптационных реакций у человека и проблемы донозологической диагностики. // Тез. Докл. Всесоюзной конференции "Адаптация и проблемы общей патологии". – Новосибирск, 1974. – Т.2. – С. 2–9.
7. Колесов Д.В. Здоровье школьников: новые тенденции // Биология в школе. – 1996. – №2. – С.5–8.
8. Кураев Г.А., Сергеев С.К., Шленов Ю.В. Валеологическая система сохранения здоровья населения России // Валеология. – 1996. – №1. – С.7–18.
9. Методические рекомендации по физиолого-гигиеническому изучению учебной нагрузки / Под ред. М.В. Антроповой. – М., 1984.
10. Щедрина А.Г. Понятие индивидуального здоровья – центральная проблема валеологии. – Новосибирск, 1996. – С. 50.

УДК 796.338.28

Г.Н. Лапина, Л.И. Беженцева, С.В. Яхонтов

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ОБУЧЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ИФК Томского государственного педагогического университета

В последние два – три года в печати представлено несколько новых программ по обучению и воспитанию детей в дошкольных учреждениях, разработанных научными центрами: А.А. Венгера – программа "Развитие", 1996 г.; программа "Радуга" Министерства образования Российской Федерации, 1996 г.; программа "Детство" Санкт-Петербургского педагогического университета, 1997 г. и др., в которых раздел "Физическое воспитание" основывается на типовой программе "Воспитания и обучения в детском саду" под ред. М.А. Васильевой. В них авторы отдают предпочтение развитию умственных способностей детей, обеспечению счастливого детства, здорового образа жизни с выраженной гуманистической направленностью.

Программа М.А. Васильевой, по которой работает большинство специалистов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, последний раз переиздавалась в 1997 г. Она сохраняет преемственность по своему содержанию с программой по физическому воспитанию I класса общеобразовательной школы, рассчитана на среднестатистического ребенка, не ориентирует педагога на индивидуальные различия, не учитывает детскую активность и не позволяет осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом их психосоматических особенностей различия. Достижения детей фиксируются через количественные наращивания объема знаний и умений. Программа ориентирует на то, что должен уметь ребенок к концу года в каждой возрастной группе, представляет материал по всем видам упражнений, которые могут освоить дети дошкольного возраста.

Кроме того, при анализе программ по обучению и воспитанию детей дошкольного возраста было выявлено, что программные требования к физкультурным занятиям ниже природной биологической потребности и ведутся без учета индивидуальных осо-

бенностей психофизиологического развития ребенка. Таким образом, проблема дифференцированного обучения в физическом воспитании дошкольников остается до конца не решенной и весьма актуальной.

Известно, что детям, в отличие от взрослых, свойственен широкий спектр совершенно особых состояний, нередко имитирующих заболевания, называемые "критическими состояниями (периодами) развития". Любые "критические периоды" представляют собой состояния повышенного риска для истинных хронических заболеваний, т.е. могут быть отнесены к группе пограничных состояний. В детской психологии принято различать несколько основных "критических периодов" знаменующих переход от одного возрастного этапа к другому: 1, 3, 7 лет [Воронцов И.М., Казин Э.М., 1991 г.]. Все они характеризуются некоторыми общими чертами: дети становятся капризными, раздражительными, вступают в конфликты. Важным моментом в возникновении таких состояний является наследственный, социально-экономический и экологический факторы, усугубляющие эти изменения, особенно при переходе детей из одних условий в другие (из дошкольного учреждения в школу), в которых появляются дополнительные факторы риска: возрастающая статико-динамическая нагрузка на опорно-двигательный аппарат, нагрузка на зрительный анализатор, нервно-мышечную и нервную системы. Целью данной научно-практической работы явилось обоснование методического подхода к организации физического воспитания детей в дошкольных учреждениях на основе их дифференцировки по результатам комплексного психофизиологического обследования.

Мы предполагали, что выявленные индивидуальные психофизиологические и физические особенности развития детей дошкольного возраста в период

подготовки их к школе позволит подобрать коррекционно-оздоровительные средства физического воспитания для повышения их адаптационных возможностей.

Для эффективного решения данной проблемы были поставлены задачи: изучить психофизиологический статус детей подготовительных групп и подобрать методические приемы к обучению в физическом воспитании с учетом функциональной характеристики для каждой выявленной группы детей.

Исследования проводились на базе детских садов г. Томска и г. Северска в 1997–1998 гг. Применялось комплексное психофизиологическое обследование детей. Для решения поставленных задач был выбран блок тестов, психодиагностики, позволяющий определить вегетативную устойчивость, психоэмоциональную лабильность, нервно-мышечную утомляемость, физическую работоспособность с использованием специализированной диагностической аппаратуры на базе Валеологического центра института физической культуры при Томском государственном педагогическом университете. Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с помощью программных средств электронной таблицы Excel -7 и "Пакета анализа", входящего в состав надстроек "Пакета MS Office". Для сопоставления данных различных групп проводился корреляционный анализ.

По данным комплексного психофизиологического обследования была произведена дифференцировка детей на 5 групп дезадапционного риска.

К первой группе были отнесены дошкольники с вегетативными расстройствами. По данным некоторых авторов [Казин Э.М. 1997, 1998 г.; Айзман Р.И., 1997 г.; Яхонтов С.В., 1997 г. и др.], ортостатическая неустойчивость является довольно распространенной, но недостаточно изученной в Сибири, и, в частности, в г. Томске, в то время как является существенным фактором дезадапционного риска и проявляется в виде неадекватной гемодинамической реакцией на ортопробу.

Ко второй группе отнесли детей с высокой психоэмоциональной лабильностью. Степень эмоциональной реакции оценивалась по изменению кожно-гальванической реакции. Как известно, возникновение эмоций в определенных границах является необходимым условием формирования адекватных вегетативных реакций на внешнее воздействие. Тогда как отсутствие этих реакций либо чрезмерная их выраженность приближает организм детей к границам дезадаптации.

В третью группу входили шестилетки с замедленной двигательной реакцией, которая может являться причиной их замедленного психического и физического развития. Ребенок с замедленными реакциями может просто не успевать за ритмом учебного процесса и отставать от своих сверстников по успеваемости.

К четвертой группе были отнесены дошкольники с повышенной нервно-мышечной утомляемостью, сопровождающейся снижением приспособляемости организма к длительной монотонной работе.

Дети, входящие в пятую группу, характеризовались малой двигательной активностью во время занятий, повышенной утомляемостью и сниженной концентрацией внимания.

С учетом дифференцировки детей дошкольного возраста, была предложена коррекционно-оздоровительная программа средств физического воспитания, с помощью которой планировалось повысить адаптационные возможности организма шестилеток к неблагоприятным воздействиям внешней среды, физическую работоспособность и тем самым улучшить состояния здоровья в целом в период подготовки их к школе.

В организации физического воспитания детей с вегетативными расстройствами следует учитывать, что сердечно-сосудистая система неадекватно реагирует на физические нагрузки, изменения атмосферного давления, перемену положения тела в пространстве. Для этой группы детей необходимо включать в занятия упражнения, способствующие повышению скоростно-силовых качеств нижних конечностей, упражнения, развивающие координацию движений и упражнения, связанные с частой сменой исходных положений (стоя, сидя, лежа), так как эти виды упражнений будут направлены на нормализацию реакции ЧСС на ортостатическую пробу и повышение тонуса периферических сосудов. Тщательный отбор динамических упражнений должен предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение мышц (различные упражнения в беге, метаниях, прыжках, а также лазание по вертикальной и наклонной лестнице), определяемое возможностями опорно-двигательного аппарата, преимущественным развитием крупных мышечных групп, хорошей реакцией сердечно-сосудистой системы детей на кратковременные скоростно-силовые нагрузки [Е.Н. Вавилова, 1978 г.]. Также необходимо использовать упражнения с набивными мячами, так как чередование быстрого сокращения мышц при броске и расслабления после выполнения движения способствует совершенствованию нервно-мышечной регуляции, повышению тонуса сосудов и развитию скоростно-силовых качеств.

Дети с высокой психоэмоциональной лабильностью склонны к невротизации и должны находиться в психологически комфортной среде. Для этой группы детей важно поддерживать их интерес к занятиям, формировать навыки обращения с предметами, способствовать развитию внимания, наблюдательности и пространственной ориентировки. Решая, таким образом, эти задачи, можно повысить двигательную активность данной группы детей в процессе занятий. Основным средством здесь будет являться подвиж-

ная игра. Игровая деятельность, в какой бы форме она не выразилась, всегда радует ребенка, а подвижная игра с многообразными моментами веселой неожиданности особенно благоприятно влияет на повышение положительных чувств у детей. Подвижные игры по своему содержанию и форме являются сильным фактором воздействия на психоэмоциональную сферу ребенка. Общее воодушевление детей, эмоционально окрашивая игровую деятельность, отражается в более высоком качестве выполнения движений, вызывает у них чувство удовольствия от самого движения и чувство "мышечной радости".

Большое значение для совершенствования психических процессов у детей имеет образная эмоциональная методика, она вызывает интерес, захватывает воображение, побуждает к творческому выполнению игровых действий. Этому будут способствовать также сюжетные игры, как "Коршун и насадка", "Путешественники", "Гуси-лебеди" и другие. [А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1978 г.]

У детей с замедленными двигательными реакциями существует тесная коррекционная взаимосвязь с состоянием психоэмоциональной нестабильности, эти показатели взаимообусловлены и проявляются комплексно. Поэтому перечень упражнений коррекционной направленности может быть расширен за счет добавления упражнений и игр с предметами, особенно с мячами, с целью формирования реакции на движущийся объект, нормального мышечного тонуса, что крайне важно при формировании осанки.

Для детей с нервно-мышечной утомляемостью характерна неспособность выполнения активных действий, требующих двигательной активности на протяжении определенного длительного времени. Как правило, у них слабый тип нервной системы, в результате чего в процессе физкультурных занятий быстро формируется мотивация на перемену видов деятельности, поэтому необходима частая смена видов упражнений в одном занятии, с небольшим количеством повторений от 6 до 8 раз одного упражнения. Это будет способствовать не только формированию устойчивого интереса к занятиям, но и предохранит от быстрого функционального истощения нервных центров.

У дошкольников со сниженной физической работоспособностью очень важно развивать общую выносливость, что приводит к повышению функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а на фоне повышения общей выносливости дети будут лучше справляться не только с физическими, но и с умственными нагрузками на занятиях по другим предметам.

Включая в физкультурное занятие монотонный продолжительный бег, надо сказать о том, что этот вид деятельности не вызывает интереса у детей к выполнению упражнений в результате своего однообразия. Но дети очень хорошо переносят выполнение упражнений прикладного характера, в основе которых лежат естественные виды движений (бег между кеглями, лазание по гимнастической скамейке, прыжки в обруч, подлезание под дугами и т.д.). При выполнении этих упражнений используется поточно-круговой способ организации, а также музыкальное сопровождение для повышения как функционального, так и психоэмоционального состояний. Такой методический подход к воспитанию общей выносливости помогает детям легко справляться с физическими нагрузками.

Предлагаем примерную схему программного материала, направленного на решение поставленных задач коррекционной программы.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, гимнастическими палками, занятиями со скакалками), упражнения на координацию движений.

2. Подвижные игры с элементами спортивных игр, сюжетные игры с элементами "охоты" и "психогимнастика".

3. Упражнения прикладного характера (лазание, ползание, подлезание, бег, все способы прыжков).

4. Упражнения с элементами аэробики.

5. Акробатические упражнения (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках – для мальчиков, мост – для девочек) и сочетание их элементов.

6. Контрастное закаливание.

Таким образом, предложенный подбор средств физического воспитания будет способствовать повышению адаптационных возможностей организма ребенка к неблагоприятным воздействиям внешней среды и улучшению состояния здоровья в целом.

Литература

1. Айзман Р.И. Здоровье ребенка – эпицентр современного образования. – Барнаул, 1996. – С. 10–12
2. Воронцов И.М. К обоснованию некоторых общеметодологических и частных подходов при формировании валеологических концепций в педиатрии и психологии. // Сборник научных трудов. – 1991. – С. 5–27
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Изд. 2-ое. – М.: Просвещение, 1978. – 270 с.
4. Программа воспитания и обучения в детском саду. Под ред. М.А. Васильевой. Изд. 2-ое. – М.: Просвещение, 1987. – 192 с.
5. Фундаментальные и прикладные аспекты создания государственного стандарта учебных программ по валеологии. (Под ред. д.б.н., профессора Э.М. Казина с соавторами). – Кемерово, 1998. – С. 13–14.