

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ

Н.М. Фатеева

ГОУ ВПО «Тюменский государственный университет», Россия

fateevan@bk.ru

Изучение механизмов адаптации организма детей к действию экстремальных факторов среды представляет собой одну из фундаментальных медико-биологических проблем.

Экстремальные условия Крайнего Севера способны отрицательно влиять на здоровье детей, особенно дошкольного возраста, у которых выявлена низкая двигательная активность. Рост и развитие детского организма, уровень его функциональных возможностей зависят, в определенной степени, от объема двигательной активности. В условиях Крайнего Севера у дошкольников отмечается низкая двигательная активность, которая может вызывать неблагоприятные изменения в их физической подготовленности и состоянии здоровья. Решение проблемы компенсации гипокинезии у детей Крайнего Севера актуально и связано с поисками оптимальных двигательных нагрузок и средств, поддерживающих эту активность.

В последние годы в организации жизни детей в дошкольных учреждениях наблюдается значительное увеличение объема учебно-воспитательной работы в области сенсорного и умственного развития. При этом отмечается некоторая диспропорция между увеличением умственной нагрузки, которую ребенок получает в результате большого потока информации, и недостаточной двигательной активностью детей. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития детского организма, влияет на формирование психофизиологического статуса ребенка. Установлена тесная связь между уровнем физического развития, физической подготовленностью детей и их двигательной активностью [2]. Кроме того, существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Двигательная активность благоприятно воздействует на перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмичные движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем ДА в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям [1, 3].

Известно, что у детей с повышенной двигательной активностью более высокие адаптационные возможности организма и сравнительно низкая подверженность простудным заболеваниям. Недостаточная двигательная активность детей отрицательно влияет на их организм.

Целью данной работы явилось изучение влияния регулярной физкультурно-оздоровительной работы на физическое развитие и физическую подготовленность дошкольников, проживающих на Крайнем Севере.

Методы исследования включали педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестовые исследования, антропометрические, физиометрические методы, развитие физических качеств, характер двигательной активности (скорость, сила, быстрота, ловкость), анализ заболеваемости, методы математической статистики. Исследование проводилось в условиях ДОУ с детьми от трех до семи лет.

Результаты исследования. Исследования проводились параллельно в двух группах детей – контрольной и экспериментальной. В контрольной группе дети занимались регламентированными занятиями физической культурой.

В экспериментальной группе в регламентированный двигательный режим детей в течение 8-ми месяцев были включены дополнительные физкультурно-оздоровительные мероприятия с витаминизацией пищевого рациона комплексными витаминами.

Сравнительный анализ полученных результатов исследования показал, что в экспериментальной группе дошкольников наблюдался прирост значений всех показателей физических качеств. Отмечена достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной групп ($p < 0,05$).

В период полярной ночи двигательная активность уменьшалась в обеих обследованных группах. Суровый климат, полярная ночь, «ультрафиолетовое голодание», с одной стороны, и бытовой комфорт, с другой – предрасполагают к уменьшению двигательной активности. В этот период у детей, проживающих на Крайнем Севере, происходит увеличение времени сна, отдыха в положении лежа, преобладает пассивное состояние.

В контрольной группе у детей в период полярной ночи двигательная активность еще больше уменьшалась по сравнению с экспериментальной группой. У детей с пониженным уровнем двигательной активности в это время учащаются различные заболевания, наблюдается снижение показателей физической работоспособности, превышение массы тела.

В экспериментальной группе дошкольников, двигательная активность поддерживалась на более высоком уровне за счет рационального построения двигательного режима и профилактической витаминизации с обязательным включением подвижной игровой деятельности и индивидуальной игровой мотивации ребенка.

В результате исследований установлено, что дети экспериментальной группы стали достоверно опережать своих сверстников из контрольной группы по всем показателям физического развития.

Анализ заболеваемости детей острыми респираторными заболеваниями показал снижение на 35% случаев заболеваемости детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной, особенно это отчетливо проявлялось в период полярной ночи.

Известно, что основными задачами физического воспитания детей в детских дошкольных образовательных учреждениях являются приобретение конкретных знаний, умений и навыков, которыми должны владеть дети к моменту перехода в школу. Однако практическое осуществление указанных выше задач представляет определенную трудность, связанную с необходимостью применению средств и методов, соответствующих индивидуальным особенностям ребенка. Основной формой обучения движениям и формирования необходимых двигательных качеств у детей дошкольного возраста признаны занятия, значительное место в которых отводится подвижным играм.

Подвижная игра содержит большие возможности для формирования у детей двигательных навыков и способностей, имеющих важное значение в жизни. Успешное формирование различных способностей зависит от условий воспитания и обучения и от активной игровой деятельности самих детей. При проведении экспериментального исследования использовались три группы подвижных игр для детей дошкольного возраста.

Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, проживающими в условиях Крайнего Севера должно опираться на положение о том, что особые климатогеографические условия выдвигают на первый план проблему оптимального сочетания педагогических, гигиенических и медицинских мероприятий, которые могли бы компенсировать влияние на организм ребенка экстремальных неблагоприятных факторов среды.

Таким образом, комплексное изучение физического развития и двигательной активности дошкольников на Крайнем Севере позволяет определить физическую подготовленность детей дошкольного возраста, гармоничность развития детского организма, являющиеся важными составляющими здоровья. На основе полученных результатов можно ре-

комендовать совершенствование физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, проживающими в условиях Крайнего Севера.

Литература

1. Солодков, А.С. Функциональное развитие детей дошкольного возраста / А.С. Солодков, Е.М. Есина // Матер. итогов. научн. конф. института 1997 г. –СПб.: ВИФК. – С. 142–143.

2. Физиология развития ребенка: Руководство по возрастной физиологии / под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. – М.: Изд-во Московского психол.-социальн. института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2010. – С. 43–131.

3. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Учебное пособие для студ. пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 320 с.