

за счет освоения в процессе занятий социальных моделей поведения, изменяет отношений с окружающим миром.

Литература

1. Гаязов А.С. Егорова Э.Я. Семенова И.И. Формирование здорового образа жизни подростков: Учеб.-метод. пособие. — Уфа: БИРО, 2004. — 63 с.
2. Данакин Н. С., Кищенко И. Н., Козлов В. Ю. Совершенствование управления формированием здорового образа жизни учащейся молодежи. — Белгород: Белгородский гос. технологический ун-т им. В. Г. Шухова, 2011. — 145 с.
3. Двойнин, М.Л., Двойнин А.М. Ценностно-смысловая ориентация молодежи на здоровый образ жизни: учебное пособие. — Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. — 160 с.
4. Михайлина М.Ю., Лысогорская, М.В., Павлова, М.А. Здоровый образ жизни. Пособие для уч-ся 9 классов. — Саратов: Добродея, 2009. — 62 с.

Стародубцева И.В.
Тюменский государственный университет,
г. Тюмень

ОПТИМИЗАЦИЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье излагаются проблемы здоровья детей дошкольного возраста и пути их решения. Автор утверждает, что правильно организованная двигательная деятельность, способствует умственному развитию дошкольников. Представлена доказательная база эффективности разминки на характер умственной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, дети, разминка, физические упражнения, память, внимание мышление.

Starodubtseva I.V.
Tyumen State University, Tyumen

OPTIMIZATION OF MENTAL ACTIVITY PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation. The article presents the problems of health of preschool children and their solutions. The author argues that properly organized motor activity, promotes the mental development of preschool children. It presented evidence base on the effectiveness of the warm-up nature of the mental activity.

Keywords: health, children, workout, exercise, memory, attention, thinking.

Наблюдаемое неуклонное ухудшение социально-экологической обстановки обострило проявление негативных тенденций в состоянии здоровья современного населения. Особую тревогу вызывают вопросы состояния психосоматического здоровья детей и подростков.

По данным Министерства здравоохранения, в последние годы были отмечены ростом распространённости хронических заболеваний. На 42,5% вы-



росла заболеваемость детей в возрасте до 14 лет. Самые высокие темпы увеличения наблюдаются при болезнях костно-мышечной системы (в 2,6 раза), системы кровообращения (в 2,5 раза), крови и кроветворных органов (в 2,3 раза), эндокринной системы (в 2,2 раза), мочеполовой системы (в 2,2 раза). В ходе диспансеризации, проведённой в 2002 г., только 32,1% детей были признаны здоровыми и отнесены к I группе здоровья.

Как отмечают исследователи, 70% функциональных расстройств переходят в стойкую хроническую патологию за время обучения. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание или является ребенком-инвалидом. К окончанию школы заболеваемость органов зрения возрастает в 4-5 раз, в 3 раза увеличивается заболеваемость органов пищеварения, в 2 раза возрастает число нервно-психических расстройств [3, с. 50-52;].

Глобальные аспекты здоровьесбережения нации была обозначена и на уровне Правительства Российской Федерации, что нашло своё отражение в ряде принятых нормативно-правовых актов. В этой ситуации значительно возрастает роль физической культуры, обладающей уникальными средствами и методами. Во-первых, в практике образовательной и оздоровительной работы она давно получила статус высокоэффективного средства сохранения, восстановления и укрепления здоровья человека. За последние годы, вследствие существенного роста числа диссертационных исследований в этой области, значительно расширился диапазон научно-экспериментальных данных, подтверждающих влияние специально организованной двигательной деятельности на формирование здоровья детей дошкольного возраста [1, с. 21-26; 5, с. 93-96; 6, с. 107-112].

Во-вторых, целенаправленное использование средств физического воспитания в учебном процессе содействует не только сохранению здоровья, но и оптимизации умственного развития детей. Этот факт, имеющий глубокие научно-философские корни, стал особенно актуален в сложившихся условиях интенсификации обучения. Не останавливаясь на изложении философских аспектов взаимосвязи телесного и психического, отметим, что естественнонаучное обос-



нование данного положения, основанного на том, что мышечная и мозговая деятельность индивида протекает в неразрывном единстве и взаимовлиянии, было заложено на рубеже восемнадцатого-девятнадцатого столетий в работах И.М.Сеченова и И.П. Павлова.

Психическое явление, по И.М.Сеченову, это процесс, подобный рефлексу. В его состав входит воздействие внешнего раздражителя и двигательный ответ на него. Таким образом, мышечное движение является объективным выражением психической деятельности: «Все бесконечное разнообразие проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактом является мышечное движение» [4, с.5].

Разработанные авторами психофизиологические исследования стали началом важной научно-теоретической основой дальнейших исследований, получив широкое распространение в практике образовательной работы. Однако в настоящее время назрела необходимость их дальнейшей разработки и уточнения. В частности, как отмечают современные исследователи, физическая активность оказывает немаловажное значение и в том, случае, когда реализуется до начала умственной деятельности, выполняя функцию разминки и стимулируя психофизиологические процессы в организме [5, с. 93-96].

Целью нашего пилотажного исследования стало изучение влияния предварительной, специально организованной двигательной активности на некоторые психические и психомоторные функции детей старшей группы детского сада. Опытно-экспериментальная работа проходила в два этапа.

На первом этапе детям 5-6 лет было предложено поочередно выполнить три тестовых задания:

- Методику «10 слов» (Р.С.Немов, 1997, 2000), позволяющую установить объём непосредственного запоминания словесного материала;



- Вариант корректурной пробы «Проставь значки» (Р.С.Немов, 1997, 2000), определяющий показатель переключения и распределения внимания;
- Тестовое задание на исследование функций мелкой моторики ведущей руки «Нарисуй дорогу», в котором испытуемым предлагалось провести черту вдоль изогнутой дороги, придерживаясь её середины и не отрывая карандаша от бумаги. Итоговый результат определялся по количеству допущенных ошибок (касание края дороги или выход за её пределы).

На втором этапе исследования тем же испытуемым предлагалось выполнить серию подобных заданий, но после предварительно проведённой двигательной разминки, которая включала несколько упражнений низкой и средней интенсивности:

И.п.: О.с. 1-2-подняться на носки, руки вверх; 3-4- И.п. 6 раз.

И.п.: О.с. 1-наклон головы вправо; 2-И.п.; 3- наклон головы влево; 4-И.п. 6 раз.

И.п.: О.с. 1-наклон головы вперёд; 2-И.п.; 3- наклон головы назад; 4-И.п. По 4 раза.

И.п.: стоя, руки на пояс. 1-правая рука к плечу; 2-левая рука к плечу; 3- правая рука вверх; 4- левая рука вверх; 5-8- то же в обратном порядке. 4 раза.

И.п.: стоя, руки вперёд. 1-4-сжимание и разжимание кистей. 8 раз.

И.п.: О.с. 1-3-подняться на носки, руки вверх – вдох; 4-резко опуститься на всю стопу, выдох. 3 раза.

Полученные в итоге средние групповые показатели представлены в таблице.

Таблица

Влияние разминки на качество интеллектуальной деятельности дошкольников старшей группы

| Тестовые методики | Результаты выполнения теста без разминки | Результаты выполнения теста после разминки | t |
|-----------------------------|--|--|--------|
| | $M \pm m$ | $M \pm m$ | |
| «10 слов» (количество слов) | $4,47 \pm 0,45$ | $5,67 \pm 0,22$ | 2,396* |
| «Проставь значки» (показа- | $0,29 \pm 0,04$ | $0,36 \pm 0,04$ | 1,266 |



| | | | |
|---|----------------|-----------------|-------|
| тель переключения и распределения внимания) | | | |
| «Нарисуй дорогу» (количество ошибок) | $8,4 \pm 1,71$ | $7,67 \pm 1,04$ | 0,364 |

* различия сравниваемых признаков достоверны при $p = 0,05$

На основе анализа полученных результатов выявлено, что предварительное выполнение разминки позволило улучшить средние групповые показатели по всем тестовым заданиям: увеличился объём кратковременной слуховой памяти, повысился показатель переключения и распределения внимания (за счёт увеличения количества помеченных фигур и снижения количества ошибок), снизилось количество ошибок в тесте на моторную организацию пространства.

При этом наибольшие изменения были зафиксированы по результатам выполнения тестовой методики «10 слов». Если без двигательной активности дети, в среднем, запомнили 4,47 слов за одно предъявление, то после разминки количество правильно воспроизведённых слов достигло показателя 5,67. Различия сравниваемых признаков по этому показателю достигли достоверной разницы по t-критерию Стьюдента. Менее значительные изменения были зафиксированы по результатам выполнения тестов «Проставь значки».

Наиболее противоречивые данные были получены по итогам проведения теста «Нарисуй дорогу». Обработка результатов по этой методике позволила выявить группу детей (40%), у которых показатели выполнения задания после разминки ухудшились: на втором этапе исследования они допустили большее количество ошибок, чем на первом. Вероятно, интенсивность двигательной разминки оказалась для них слишком значительной и вызвала более глубокие психофизиологические сдвиги, чем это было необходимо для выполнения задания.

Таким образом, проведённая работа и полученные результаты исследования позволяют констатировать, что средства физического воспитания оказывают значительное влияние на выполнение интеллектуальной деятельности детей. В ходе многолетних опытно-экспериментальных исследований было отмечено, по крайней мере, три вида влияний физических упражнений на умственную



деятельность человека: срочное, отсроченное и восстановительное. Однако потенциал специально организованной двигательной активности для оптимизации умственной деятельности изучен не до конца. В частности, проведение двигательной разминки перед учебными занятиями статического характера, активизируя психомоторные процессы, открывает дополнительные возможности для повышения качества учебно-развивающей деятельности детей. Однако эти данные требуют дальнейшего более детального изучения.

Литература:

1. Бойко В.В. Дифференцированный подход в физическом воспитании дошкольников // Здоровье, физическое развитие и образование: состояние, проблемы и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции –Екатеринбург: ГОУ ВПО «РГППУ», 2007. –С.21-26
2. Виноградов М.И. Руководство по физиологии труда / М.И. Виноградов. - М., 1969.- С. 5- 7, 19
3. Ерахтина Т.А. Некоторые способы профилактики утомляемости у младших школьников // Физическая культура и спорт: воспитание, образование, тренировка. - 2000, № 3. С. 50-52.
4. Сеченов И.М. Элементы мысли. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.
5. Стародубцева И.В. Оптимизация умственного развития дошкольников в условиях физического воспитания //Начальная школа плюс До и После. 2007. № 10. С. 93-96.
6. Черемисова И.В. Развитие личности дошкольника в пространстве физической культуры: эстетико-семиотический подход // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2012. № 2 (4). С. 107-112.

