

НОВАЯ ИДЕЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ

Андрей Большев,
доцент, кандидат медицинских наук

Алексей Дьяков,
*исполнительный директор Нижегородского филиала
Российского союза боевых искусств*

Вячеслав Оринчук,
*старший преподаватель кафедры физического воспитания
Волго-Вятской академии государственной службы*

Евгений Халоша,
кандидат культурологии

В школах большинства стран мира физическое воспитание — предмет обязательный и очень важный. В государственных программах физического воспитания постепенно увеличивается число видов спорта, всё более важными становятся спортивные и подвижные игры, в школьные программы обязательных и факультативных занятий всё чаще включаются национальные виды физических упражнений. Государственные программы физического воспитания школьников позволяют учителю физической культуры вносить изменения в содержание занятий с учётом возраста, пола учащихся, географических и экономических условий работы школы, местных традиций. Много времени отводится на занятия физкультурой с детьми младшего школьного возраста как наиболее благоприятного для физического развития. Уроки по физической культуре проводятся не менее трёх часов в неделю в виде обязательных занятий.

В нашей стране, наоборот, снижается интерес детей к физическим

упражнениям, повсеместно отмечается низкая двигательная активность школьников, в том числе и учеников начальных классов, и соответственно ухудшается их здоровье. Причины: ухудшение экологической обстановки; плохая медицинская помощь; низкая физическая культура и неудовлетворительное состояние здоровья родителей (около 90% россиян по своей ментальности не готовы к регулярным занятиям физическими упражнениями, недооценивают их оздоровительную ценность); реформирование системы образования (привело к многообразию видов образовательных учреждений, внедрению педагогических инноваций, авторских программ, которые ухудшили гигиенические условия и режим обучения); консервативность и авторитарность уроков физической культуры, однородность используемых физических упражнений, низкая моторная плотность уроков, отсутствие разделения детей по типологическим группам с учётом уровня развития их физических качеств; отсутствие систематических физических и спортивных занятий в режиме дня; сокращение сети физкультурно-

оздоровительных упражнений, спортивных клубов, коммерциализация спортивных центров с повышением стоимости занятий.

Итоги всероссийской диспансеризации детей (2006 г.) показали, что только 32% из них здоровы, 52% имеют функциональные отклонения или факторы риска заболевания, 16% детей страдают хроническими заболеваниями. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых детей, поступивших в первый класс, уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10%; от 30 до 50% детей, поступающих в первые классы, имеют те или иные отклонения в нейропсихологическом развитии. По данным НИИ педиатрии, у 50% детей 6–7 лет есть отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% детей — нарушения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, около 70% детей страдают от гипокинезии. Из-за плохого состояния здоровья около 1 млн детей школьного возраста полностью освобождены от занятий физической культурой.

За годы социально-экономических преобразований в России замедлен темп физического развития учащихся. По данным главного эксперта-педиатра Минздравсоцразвития академика РАМН А. Баранова (2007), силовые показатели у мальчиков снизились за последние годы на 18%, у девочек — на 21%. Сокращается число детей, имеющих нормальную массу тела: сейчас в России пониженный вес у 20% детей. Объём лёгких у детей и подростков сократился на 18%. Слабое здоровье снижает интерес школьников к физическим упражнениям: им трудно заниматься физической культурой и спортом, а это, в свою очередь, ухудшает их здоровье. Замкнутый круг...

Такой нетрадиционный, интересный вид физической культуры, как айкидо, позволяет разорвать этот порочный круг: дети и подростки с удовольствием занимаются айкидо,

стали гораздо здоровее, у них развиваются психомоторика и функциональные возможности.

Технология поддержки

Айкидо как психолого-педагогическая технология поддержки развития детей младшего школьного возраста в системе физического воспитания позволяет гармонично, эффективно развивать структурно-функциональные, операциональные и мотивационные составляющие личности.

Развитие *структурно-функционального компонента* совершенствует морфофункциональные структуры центральной нервной системы, формирует психофизиологическую готовность к обучению; разнообразие движения тела и конечностей, позы, используемые в айкидо, активизируют «рефлексогенные зоны» и периферические нервные центры вегетативной нервной системы, стимулирующие активность вегетативных функций, увеличение функциональных резервов организма ребёнка. Во время занятий происходит становление двигательного образа — «схемы тела» на основе формирования сенсомоторных комплексов, обеспечивающих согласованную целостную деятельность многозвенной биомеханической системы, ориентацию в окружающей среде. Этот подход учитывает состояние здоровья, при котором уровень морфофункциональной (соматопсихологической) зрелости организма ребёнка позволяет поддерживать необходимый уровень двигательных навыков и качеств (в особенности тонких моторных координаций) физической и умственной работоспособности.

Операциональный (деятельностный) компонент имеет другую природу: определяется качеством деятельности ребёнка, его жизненным опытом и способностями. Операциональный компонент подразумевает формирование произвольности поведения, сформированности общения, самооценки и мотивации обучения; активнос-

ти, инициативности, самостоятельности, ответственности, умения работать в паре — согласовывать свои действия с партнёром, руководствоваться правилами, умения работать в группе.

Физические упражнения непосредственно воздействуют на определяющие умственное развитие детей 5—7 лет компоненты (восприятие, наглядно-образное и логическое мышление, внимание, память, речь). Используемые в айкидо техники позволяют свести к нулю силы нападающего, но не за счёт приложения собственной силы, а за счёт искусного применения техники ускользания, особых движений тела и контрприёмов, обращающих силу противника против него самого. Айкидо — естественный способ снять напряжение и зажимы, один из способов развить интуицию. В айкидо нет соревнований, большинство способов обучения айкидо, даже в школах с соревнованиями, имеет характер сотрудничества (а не антагонистический): ребята работают как партнёры, совершенствуя свои движения.

Высокий уровень развития операционального компонента рассматривается как необходимый и достаточный уровень развития ребёнка, при котором школьная учебная программа попадает в «зону его ближайшего развития».

Мотивационный компонент представлен мотивами как естественного (природного) происхождения, так и социальными (познавательные, нравственные, эстетические). Мотивационный компонент тесно связан с формированием у детей младшего школьного возраста личностной «Я»-концепции. Мотивация определяет направленность восприятия. Способность ребёнка самостоятельно решать двигательные задачи зависит от его физической подготовленности, эмоциональной и психической устойчивости. В основе активного овладения новыми двигательными навыками и умениями лежит желание или необходимость освоить их для себя. Физические упражнения в айкидо позволяют перейти от самощущения к самосознанию физиологии своего тела и управлению им. Ребёнок познаёт себя, а направленность усилий при выполнении физических упражнений развивает волю.

В последние годы в Нижегородском спортивном центре «Динамо» организованы занятия

айкидо для детей младшего школьного возраста. В основе программы занятий — принципы системного подхода, единства процессов физического, психофизиологического и социально-психологического развития детей. При составлении программы учитывались: особенности воздействия внешней среды на развитие организма, формирования оптимального двигательного стереотипа, который мы рассматриваем и как основополагающую цель физического развития, и как промежуточный результат, базу для каждого следующего этапа развития; особенности базовых факторов развития организма, нервной системы — собственно процесса развития «изнутри». Разработанная нами программа предусматривает двух- и трёхчасовые часовые занятия в неделю. Опираясь на классические каноны обучения айкидо и отечественную школу физического воспитания, разработанная нами технология позволяет обеспечить единство и взаимосвязи *морфогенеза* (обусловленное генотипом *развитие* наследственно приобретённых форм и функций) и *системогенеза* (прижизненное образование на их основе *адаптивных* функциональных систем деятельности).

В структуре занятий айкидо развитию двигательной координации отводится одна из ведущих ролей. Возраст детей с 7 до 11 лет — наиболее благоприятный период для развития всевозможных координационных способностей. Занятия айкидо для детей младшего школьного возраста включают в себя базовую общефизическую (разминку и общеукрепляющие упражнения) и техническую подготовку. В план занятий включены также беседы-лекции: педагог рассказывает об истории возникновения и развития айкидо, культуре Японии — языке, письменности, традициях, этике, музыке, искусстве.

Для выявления эффективности занятий айкидо как дополнительных занятий по физкультуре мы провели исследование, в котором приняли участие 105 детей

Андрей Большев, Алексей Дьяков, Вячеслав Оринчук, Евгений Халоша.

Новая идея в развитии физической культуры детей

младшего школьного возраста (8–9 лет). Из них 67 детей составили экспериментальную группу — 50 мальчиков и 17 девочек, а 38 детей составили контрольную группу — 25 мальчиков и 13 девочек.

В течение годового курса занятий в экспериментальной группе детей младшего школьного возраста достоверно улучшились (по отношению к контрольной группе детей) соматометрические и физиометрические показатели. Анализ корреляционных связей до и после годового цикла занятий айкидо выявил усиление зависимости между сомато- и физиометрическими показателями и уровнем нейропсихологической зрелости детей, уровнем состояния опорно-двигательного аппарата (статокинетической системы), влияющих, в свою очередь, на психологический и функциональный статус ребёнка. Исходное ортопедическое обследование детей экспериментальной группы выявило у 73,13% различные виды нарушения осанки, у 17,91% детей — сколиоз первой и второй степени, и только у 8,95% детей не выявлены отклонения в осанке. Результатом годичного цикла занятий стало достоверное увеличение до 47,76% числа де-

тей с правильно сформированной осанкой, снизилось число детей с нарушениями осанки и сколиозом. Число детей без признаков шейно-тонических рефлексов увеличилось с 10,44% до 40,29%.

Основные мотивы занятий айкидо в младшем школьном возрасте: интерес (наиболее значимым этот мотив считали 85,07% детей); желание стать здоровыми и не болеть (65,67%); стать сильным, чтобы защитить себя и своих близких (83,58%); владеть своим телом, техникой приёма, получить поддержку и одобрение тренера (65,67%); получить одобрение родителей (58,20%); самоутверждения у сверстников в школе, во дворе (53,73%).

Таким образом, айкидо как здоровьесформирующий компонент психолого-педагогической технологии обеспечивает гармонизацию телесного (физического) и духовного (культурного), выступает как мотивация, развивает психомоторику и функциональные возможности и в целом существенно улучшает здоровье младших школьников. **НО**

НИИ школьных технологий организует на базе заказчика
**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СЕМИНАРЫ ПО ПРОБЛЕМАМ ПРОЕКТИРОВАНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

Тематика, сроки, длительность и контингент слушателей
согласовываются по телефонам (495) 739-34-11, 972-59-62
e-mail: narodnoe@narodnoe.org

Руководитель программы — доктор педагогических наук Остапенко Андрей Александрович