

**ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ НА
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

*Любовь Григорьевна Гаврилова, старший преподаватель,
Ольга Александровна Сабуркина, преподаватель,
Виталий Александрович Овчаров преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры
(ФГБОУ ВПО «ВГАФК»)*

Аннотация

В статье приводится изучение роста и развития показателей телосложения детей – дошкольников от 3 до 6 летнего возраста с учетом возрастно-половой дифференцировки, активно участвующих в подвижных играх с элементами гимнастики. В подготовку детей активно участвующих в подвижных играх входит большое количество общеукрепляющих, специальных скоростно-силовых упражнений, а объем двигательной активности значительно больше, чем у детей, не занимающихся дополнительными физическими упражнениями, что неизбежно должно вызвать определенные морфологические изменения. Особую актуальность приобретает эта проблема среди детей дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте происходит основное развитие и совершенствование жизненно необходимых функций организма, его полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных навыков и умений, нравственно-волевых качеств, развитие интересов и взглядов.

Ключевые слова: гетерохронность, морфофункциональные показатели, долихоморфия, подвижные игры с элементами гимнастики.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p53-55

**INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES WITH GYMNASTICS ELEMENTS ON
MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS OF PRESCHOOL AGE CHILDREN**

*Lyubov Grigorevna Gavrilova, the senior teacher,
Olga Aleksandrovna Saburkina, the teacher,
Vitaliy Aleksandrovich Ovcharov, the teacher,
Volgograd State Physical Education Academy*

Annotation

The article analyses the growth and development of preschool children's body indicators from three to six years old, taking into account the age and sexual differentiation, actively participating in outdoor games with gymnastics elements. The preparation of children actively involved in active games includes a large number of recreations, special speed and power exercises, but the volume of physical activity is significantly greater than that of children who are not engaged in additional physical exercises that will inevitably cause certain morphological changes. This problem acquires special urgency among children of preschool age, because at this age the main development and improvement of the vital functions of the organism, its proper physical development, and formation of correct posture, motor skills and moral qualities, interests and views development take place.

Keywords: heterochrony, morphofunctional indicators, dolichomorphy, outdoor games with gymnastics elements.

Физическое воспитание молодого поколения имеет большое общегосударственное значение. Первое звено всей системы физического воспитания – это воспитание детей дошкольного возраста. Развитие ребенка является гармонично протекающим процессом, а двигательная активность является одной из основных форм поведения растущего организма и важнейшим условием его жизнедеятельности. Для формирования основных двигательных навыков и развития физических качеств возникает необходимость создания

наиболее благоприятных условий в соответствии с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей. Решая проблемы сегодняшнего дня, мы уже сегодня обязаны думать о дне завтрашнем, устранять его негативные последствия, искать формы и методы эффективной борьбы с гиподинамией.

Процесс обучения на современном этапе немыслим без хорошо поставленного педагогического контроля. Его основное значение – дать каждому преподавателю возможность объективно оценить проделанную работу, достоинства и недостатки приемов и методов обучения.

Решение проблемы совершенствования физического развития детей требует комплексного изучения закономерностей и индивидуализации развития организма детей дошкольников. Одной из особенностей детского организма является гетерохронность роста и развития, на фоне которой происходит формирование гармоничного физического развития ребенка, в том числе его двигательных способностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В отличие от детей, не занимающихся дополнительными физическими упражнениями, у которых с трех до шести лет длина и масса тела девочек всегда больше, а окружность грудной клетки меньше, чем у мальчиков, у детей активно участвующих в подвижных играх с элементами гимнастики – это соотношение не постоянно.

Линейные размеры тела, отражающие его пропорции, оказались у мальчиков в большинстве случаев больше, чем у девочек. Так как они тесно коррелируют с длиной, то для выявления истинных пропорций данные размеры регрессионным методом приведены к одинаковой для детей обоего пола величине определяющего признака.

Половые различия в поперечных размерах, у детей активно участвующих в подвижных играх с элементами гимнастики так же отличаются от популяционных. Если диаметры грудной клетки во всех возрастах у мальчиков, как и в популяции больше чем у девочек, то ширина плеч и таза ведет себя иначе. В четыре года тазовый диаметр больше у мальчиков, в пять лет различие сглаживается, а в шесть становится больше уже ширина плеч, в то время как в популяции половые различия в этих признаках появляются только после семи лет, а у дошкольников отсутствуют.

Площадь поверхности тела, как величина, напрямую зависящая от его длины и массы, достоверно больше у мальчиков, что прямо противоположно наблюдаемому в популяции. Одновременно ее величина, приходящаяся на один килограмм массы больше у девочек.

Толщина всех кожно-жировых складок в четыре года, до начала активного участия в подвижных играх с элементами гимнастики, достоверно выше у девочек. У них так же больше процент общего жира, а тощая масса, соответственно меньше. Затем под воздействием занятий, половые различия жировотложений сглаживаются.

Обхваты конечностей, отражающие как жировотложение, так и развитие мускулатуры, так же изменяются в процессе занятий. Если в четыре года на верхних конечностях они были одинаковы у детей обоего пола, а на нижней больше у девочек, то в пять и шесть лет половые различия обхватов бедра и голени исчезают, а на плече и предплечье проявляются в пользу мальчиков. Исчезновение отличий в обхватах нижних конечностей можно объяснить уменьшением толщины подкожного жира у девочек, а появлением их на верхних конечностях – ростом мышечной массы рук у мальчиков.

ВЫВОДЫ

К числу основных средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста в данном исследовании использовались подвижные игры с элементами гимнастики. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. Наиболее характерны для данного возраста подвижные игры бессю-

жетные и сюжетные. В результате этого происходит сдвиг в морфофункциональных показателях. На фоне возрастных изменений у детей трех-шести лет, активно участвующих в подвижных играх с элементами гимнастики проявляются индивидуально типологические различия, выявлена взаимосвязь морфологических показателей и моторики детей.

Контактная информация: kaf.sport.games@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.12.2013.

УДК 618.2:613.71:797.21(045)

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН К ДЕТОРОЖДЕНИЮ
СРЕДСТВАМИ АКВАТРЕНИНГА И ЙОГИ**

Ольга Андреевна Гусева, старший преподаватель,

*Наталья Викторовна Сивас, доцент, кандидат педагогических наук,
Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени ака-
демика И.П. Павлова (ПСПбГМУ им. И.П. Павлова),*

*Андрей Вячеславович Калинин, доцент, доктор медицинских наук,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Статья посвящена разработке методики подготовки к родам, а именно акватренингу и йога-терапии. Основное внимание уделяется сочетанию в авторской методике физических упражнений и психологической подготовки к родам. В акватренинге упражнения в зале сухого плавания, упражнения в воде сочетаются с дыхательными техниками, релаксацией и психологическими упражнениями. В йогатерапии асаны в безопасных для беременной положениях, медитация успешно сочетаются с релаксацией и визуализацией, родовыми позициями и психологическими упражнениями. Так как данный подход благоприятно влияет на течение беременности и роды, мы провели исследования до начала курса занятий и после. Результаты исследований показали эффективность авторской методики подготовки к родам. У испытуемых пульс стал реже, успокоилось сердцебиение, нормализовалось давление, улучшилось общее самочувствие, улучшилось настроение, уменьшились боли в области спины, уменьшились отеки, снизилась тревожность, и появилось больше уверенности.

Ключевые слова: дифференцированный подход, благоприятное течение беременности, эмоционально-волевая релаксация, плавание, йога.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p55-59

**METHODOLOGY OF THE PREGNANT WOMEN PREPARATION TO A
CHILDBEARING BY MEANS OF AQUA TRAINING AND YOGA**

Olga Andreevna Guseva, the senior teacher,

*Natalia Viktorovna Sivas, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,
The First St. Petersburg State Medical University of a name of the academician I.P. Pavlov,
Andrey Vyacheslavovich Kalinin, the doctor of medical sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Annotation

Article is devoted to development of the methodology for preparation for childbirth, namely aqua training and yoga therapy. The main attention is paid to the combination of physical exercises and psychological preparation for childbirth in author's methodology. In aqua training, the exercises in the hall of dry swimming, exercises in water are combined with respiratory techniques, relaxation and psychological exercises. In the yogi therapy the asana in safe provisions for the pregnant woman, meditations are successfully combined with relaxation and visualization, patrimonial positions and psychological practice. As this approach favorably influences on the pregnancy and childbirth, we have conducted the researches prior to