

## **ENDURANCE AS AN IMPORTANT PHYSICAL QUALITY FOR CHILDREN WITH A DELAY IN MENTAL DEVELOPMENT**

**Манина Н.А.**

**МОУ «Детский сад № 254 Тракторозаводского района Волгограда»  
Россия, г. Волгоград**

**Аннотация:** В содержании статьи приводятся данные о необходимости развития выносливости у детей. Этот процесс должен осуществляться у детей с задержкой психического развития. Автор приводит данные из педагогики и физиологии.

**Ключевые слова:** выносливость, дети дошкольного возраста, задержка психического развития.

## **SELECTION OF MOBILE GAMES FOR CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE WITH DELAY OF MENTAL DEVELOPMENT**

**Manina N.A.**

**MOU "Kindergarten No. 254 Traktorozavodsky district of Volgograd"  
Russia, Volgograd**

**Abstract:** The article contains data on the need for development of endurance in children. This process should be carried out in children with mental retardation. The author cites data from pedagogy and physiology.

**Key words:** endurance, preschool children, mental retardation.

В течение длительного времени наблюдается ухудшение здоровья детей, снижение уровня их физического развития, нервно-психического и физического состояний, в основе которого лежит целый ряд объективно действующих факторов. На фоне этого появляются группы детей, имеющих стойкие нарушения в состоянии здоровья и требующих для специальных условий для воспитания и обучения. Одну из таких групп составляют дети с задержкой психического развития (ЗПР) [4].

Результаты диагностики показали, что дошкольники с ЗПР отстают от своих полноценно развивающихся сверстников по показателям силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и координации движений [2,3]. Соответственно важным является развитие физических качеств у детей. Для дошкольников с ЗПР очень важно развивать выносливость.

Методическое обоснование развития выносливости у детей дошкольного возраста проводилось различными учеными. Исследованиями различных направлений было доказано, что на протяжении дошкольного периода это физическое качество у детей развивается достаточно интенсивно. Однако, в данном процессе наблюдается некоторая неравномерность – в возрасте от трех до четырех лет наблюдается скачек в развитии выносливости, в пять-шесть лет некоторая стабилизация, и в возрасте семи лет повторный скачек [1,5,6,7].

Обобщение результатов научных исследований общей педагогики, психологии, физической культуры указывают на то, что потенциал двигательной активности заключается в повышении и расширении резервных возможностей организма, сохранении регуляторных механизмов режима его жизнедеятельности. Физическая активность несет в себе естественные, природой обусловленные воздействия, обеспечивающие как общее, так и специфическое воздействие на формирование важнейших функций и механизмов жизнедеятельности. Причем, вызываемая физическими упражнениями перестройка в организме, наиболее ярко выражена в детском возрасте. Функциональные системы, находящиеся в стадии естественного

формирования, получают дополнительную нагрузку, что в конечном счете приводит к более высокому уровню их функционирования. Выше сказанное подчеркивает необходимость физического воспитания в дошкольном возрасте, обеспечивающего не только гармоничное развитие, но и формирование всех сфер ребенка – физической и психической [1].

Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу (50-60 % от максимальной в соответствии с уровнем своей подготовленности) в течение продолжительного времени. При организации педагогического процесса в этой возрастной группе целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости. Это связано с тем что в дошкольном возрасте лишь аэробные механизмы энергообеспечения могут обеспечить условия для длительного выполнения детьми мышечной работы [1,4].

Педагоги отмечают необходимость развития общей выносливости у дошкольников, обуславливая это рядом причин:

- высокий уровень выносливости базируется на полноценном функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Развивая выносливость в дошкольном возрасте автоматически оказывается воздействие на развитие кардио-респираторной системы детей;

- целенаправленная работа по воспитанию выносливости обеспечивает высокий уровень работоспособности детей, что крайне важно в процессе их подготовки к школе, предохранения от перенапряжения нервной системы;

- циклические движения, являющиеся основным средством развития выносливости, позволяют тренировать природные задатки организма детей, такие как максимальное потребление кислорода;

- выносливость имеет большое значение для воспитания волевых качеств личности, длительное выполнение физических упражнений развивает выдержку, произвольность поведения, что крайне важно для детей дошкольного возраста [5,6].

Педагогами-исследователями подчеркивается, что процесс становления выносливости у детей имеет индивидуальные характеристики. Е.В. Осипенко [6], Ю.В. Смирнова [7] в своих исследованиях констатируют различия в проявлениях выносливости организма не только у детей разного возраста, но и в пределах одной возрастной группы. Исследователи отмечают зависимость общей выносливости от уровня физического развития, двигательной, координационной подготовленности детей, эмоционального настроения на двигательную работу.

Некоторые исследователи связывают различия в проявлениях общей выносливости у детей с индивидуальными особенностями их нервной системы.

В этой связи отметим исследование Л.Б.Яценко [8], в котором на большом экспериментальном материале показано влияние мышечных нагрузок на функциональное состояние центральной нервной системы дошкольников с разными типами высшей нервной деятельности. Была выявлена следующая закономерность: уравновешенные дети демонстрируют высокую работоспособность в длительной работе умеренной интенсивности, а дети возбудимые успешнее и охотнее «скоростят», но им довольно трудно дается работа, требующая проявления выносливости.

У детей со слабой нервной системой работоспособность снижена. Мышечная деятельность быстро утомляет их, поэтому особенно важно давать им усиленную нагрузку умеренной интенсивности, в противном случае это может повлечь за собой перенапряжение организма.

Утверждение того, что основным средством воспитания выносливости являются упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание) является аксиомой в области теории и методики физического воспитания. Однако, в области физической

культуры детей дошкольного возраста арсенал этих средств с успехом дополняется подвижными играми. Данное средство двигательной активности в наибольшей степени подходит для развития общей выносливости. В условиях высокого интереса детей к подвижным играм, их желании играть в них бесконечно, можно решать задачи развития не только аэробных, но и анаэробных механизмов обеспечения выносливости [1].

Говоря об особенностях развития выносливости у детей дошкольного возраста следует отметить, что длительное использование упражнений на выносливость приводит к накоплению у воспитанников утомления. И в силу специфики детской психики, это может служить причиной их отказа от выполнения упражнений. В данных условиях, умелое руководство педагога к продолжению двигательной деятельности, будет иметь большой воспитательный момент. Умение противостоять утомлению, заставить себя выполнять упражнения способствует воспитанию у детей важных психологических характеристик личности, таких как целеустремленность, волевые усилия.

Интересные методические рекомендации по развитию выносливости у дошкольников приводит Е.В. Осипенко [6]. В своих разработках автор рекомендует не игнорировать правило сверхвосстановления после физической нагрузки, указывающее на быструю адаптацию организма к тренирующим воздействиям. С целью воспитания выносливости у дошкольников автор рекомендует строить работу в условиях повторного и не чрезмерного утомления. Организм в таких условиях возникших функциональных затруднений, мобилизует их сверх исходных параметров и как следствие повышает свою выносливость. Следует заметить при этом, что одним из факторов укрепления воли называют различные движения (особенно циклического типа), выполняемые с небольшой мощностью в течение продолжительного времени.

Ю.В. Смирнова [7] в своих исследованиях рекомендует для развития выносливости использовать бег со скоростью, равной 50-60%, показанной при преодолении дистанции 10 м. При первых же признаках утомления автор рекомендует прекращать выполнение беговых упражнений. По длине дистанции предлагается судить об уровне развития выносливости.

В научных трудах С.Ю. Максимовой [1,4] указывается на необходимость воспитания выносливости у детей с ЗПР. В своей авторской методике она рекомендует развивать ее в различных формах физического воспитания в дошкольном учреждении, средствами ритмической гимнастики.

Большинство педагогов-исследователей сходятся во мнении, что ведущим методом развития выносливости должен являться метод непрерывного выполнения упражнений.

Следует отметить, что в процессе тренировки выносливости идет развитие не только внутренних функциональных механизмов кардио-респираторной системы, но и нейрогуморальной регуляции деятельности этих функций, центральной нервной системы. Данные механизм обуславливает одновременное развитие волевых качеств личности.

Некоторые исследовательские данные показывают, что характер выполнения упражнений формирует различные проявления волевых качеств. К примеру длительная работа аэробного характера формирует у занимающегося способность длительное время сосредотачиваться на монотонной работе. А вот интервальные нагрузки анаэробного характера формируют способность выполнять интенсивную, но кратковременную работу.

Выше сказанное позволяет говорить о необходимости использования различных средств и методов развития выносливости у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.

### **Литература:**

1. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
2. Максимова, С. Ю. Коррекционные возможности ритмической гимнастики в адаптивном физическом воспитании дошкольников с задержкой психического развития / С. Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 2 (46). – С. 15-16.
3. Максимова, С.Ю. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития средствами музыкально-двигательного воспитания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2014. - № 9 (115). – С. 101-104.
4. Максимова, С.Ю. Модель музыкально-двигательного адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2017. - № 1. С. 63-65.
5. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы с детьми раннего возраста: практич. пособие / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2012. – 412 с.
6. Осипенко, Е. В. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Осипенко Евгений Владиславович. - Смоленск : СГАФКСТ, 2013. - 22 с.
7. Смирнова, Ю. В. Регулирование занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Смирнова Юлия Владимировна. - СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013. - 26 с.
8. Яценко Л.Б. Влияние мышечных нагрузок на состояние нервной системы детей 5-7 лет / Л.Б. Яценко // Научные основы гигиенического формирования физических нагрузок для детей и подростков : сборник научных трудов. – М. 1980. – С. 86 – 92.