

**Влияние нового комплекса упражнений
на развитие паховых мышц у детей 6-7 лет
(исследовательская работа)**

Петрова Марина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования, хореограф
МБУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»
Березовского ГО
mari6316@yandex.ru

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста	5
1.1. Психофизические особенности развития ребенка 6-7 лет	5
1.2. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста	8
Глава 2. Исследовательская работа по выявлению влияния специального комплекса упражнений на развитие паховых мышц	11
2.1. Динамика развития паховых мышц в условиях использования специального комплекса упражнений	11
2.2. Комплекс упражнений на развитие паховых мышц у детей 6-7 лет	18
Заключение	21
Литература	23

Введение

Известно, что для раннего возраста характерен быстрый темп развития организма. Ни в каком другом периоде детства не наблюдается такого быстрого увеличения массы и длины тела, развития всех функций мозга. Критические периоды в развитии ребенка (по Л. С. Выготскому) – 1, 2, 3 года и 6 – 7 лет. Именно в это время происходят резкие изменения, дающие новое качество в развитии детей.

Существенная особенность раннего детства заключается во взаимосвязи и взаимозависимости состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше болеет, но и лучше развивается психически. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют его опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитываются внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер. Следовательно, комплексный анализ физической подготовленности детей и позволяет более объективно судить о процессе физического воспитания. Актуальность данной проблемы позволило нам сформулировать тему и цель исследования.

Цель исследования: Изучение влияния специального комплекса упражнений на развитие паховых мышц у детей 6-7 лет.

Гипотеза: Паховые мышцы детей старшего дошкольного возраста развиваются эффективно, если:

- педагог владеет теоретическими знаниями о психофизических и возрастных особенностях детей старшего дошкольного возраста;
- применяет специально подобранный комплекс упражнений на развитие паховых мышц на занятиях ритмики с элементами хореографии;

– проводит занятия с группами детей по индивидуальному комплексу упражнений в целях коррекции.

Исходя из цели и гипотезы исследования, нами сформулированы следующие **задачи**:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по определению психофизических особенностей развития ребенка 6-7 лет.
2. Изучение возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста.
3. Выявление динамики развития паховых мышц в условиях использования специального комплекса упражнений.
4. Разработать комплекс упражнений на развитие паховых мышц у детей 6-7 лет.

Методы исследования:

1. Теоретический (изучение и анализ психолого-педагогической, методической литературы по данному направлению).
2. Эмпирический (педагогические наблюдения и эксперимент).

Глава 1. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста

1.1. Психофизические особенности развития ребенка 6-7 лет

В старшем дошкольном возрасте (6-7 лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста обусловлены также значительным увеличением тотальных размеров и изменением пропорций тела, за год длина тела увеличивается в среднем на 4-6 см, масса - на 2-2,5 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 см. При этом к 7 годам длина ног увеличивается более чем втрое, рук - в 2,5 раза, а туловища - в 2 раза, по сравнению с величиной этих показателей у новорожденного.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и вы-

носливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегают свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

1.2. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

Период от рождения до семи лет характеризуется большой двигательной активностью ребенка. В это время происходит становление основных движений от диффузных, в первые месяцы жизни, до высоко координированных действий, таких как ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Высокая активность является одним из главных источников познания окружающего мира.

1. Опорно-двигательный аппарат. В дошкольном возрасте еще не закончено окостенение скелета, опорно-двигательный аппарат легко поддается деформациям, так как по сравнению со взрослыми, костная система богаче хрящевой тканью и содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей. Активный двигательный режим, как отмечал еще П.Ф. Лесгафт, во многом содействует развитию костно-мышечной системы. Окостенение происходит постепенно, на протяжении всего периода детства. В это время почти каждая, из 206 костей скелета продолжает изменяться по форме, размерам и внутреннему строению.

Костная система дошкольников характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение (кисти рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника). Поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, положением тела во время сна, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза, конечностей

Процессы роста и развития протекают непрерывно и носят поступательный, но неравномерный характер. В возрасте 4-7- лет ежегодное увеличение длины тела составляет 5-7%.

2. Мышечная система. Общая масса мускулатуры ребенка составляет 20-22% по отношению к массе тела, то есть в 2 раза меньше, чем у взрослого. Мышцы имеют волокнистую структуру и по мере роста, наряду с удлинени-

ем происходит рост мышц в толщину. Слабо развиты сухожилия, фасции, связки. Брюшной пресс развит слабо и он не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Из-за расслабления волокон могут образовываться пупочные грыжи. У мальчиков 6-ти лет слабо развит паховое мышечное кольцо, поэтому недопустимы чрезмерные нагрузки из-за возможного образования паховых грыж. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее, что может привести к нарушению осанки. Слабо развиты мелкие мышцы кисти. Мышечная масса нижних конечностей, по отношению к массе тела увеличивается интенсивней.

У мальчиков при рождении более высокие морфологические показатели (мышечная сила, жизненная емкость легких), которые сохраняются до полового созревания.

3. Дыхательная система. Дыхание у детей частое и поверхностное. Бронхиальное древо еще недостаточно сформировано, грудная клетка сохраняет еще конусовидную форму и имеет малую экскурсию, дыхательные мышцы слабы. Дыхательный объем у ребенка в 3-5 раз меньше, чем у взрослого. Из-за неглубокого дыхания и большого объема «мертвого пространства» эффективность дыхания у детей невысока. При относительно небольшой мощности дыхательной системы для первых лет жизни характерна повышенная потребность в кислороде, в связи с активными обменными процессами.

4. Кровообращение. Состав и количество крови ребенка отличается от взрослого человека. Количество крови относительно массы тела в 6-7 лет составляет 10% (у взрослого человека 5-8-%) Минутный объем крови в 2 раза меньше, чем у взрослых. Небольшой размер сердца и слабость сердечной мышцы определяют малый объем крови, а в сочетании с высокой эластичностью и широким просветом сосудов - низкий уровень артериального давления.

Преобладание симпатических влияний на сердце обуславливает высокую частоту сердечных сокращений в состоянии покоя. Частота пульса лабильна, легко изменяется при любых внешних раздражениях. Частота пульса в покое 100 уд/мин.

Существенную роль в этой диспропорции играет физическое воспитание, содействуя активизации дыхательной функции, укреплению дыхательной мускулатуры, улучшению функций кровообращения, сердечно-сосудистой системы.

В детском возрасте ЦНС обладает высокой пластичностью, что способствует легкому усвоению новых форм движений. У дошкольников несовершенна координация движений, в процессе двигательной активности легко развивается утомление.

А. Н. Крестовников в «Очерках по физиологии физических упражнений» отметил «При овладении двигательными навыками в больших полушариях головного мозга возникают многообразные связи между кинестетическими, вестибулярными, звуко-речевыми функциями. Зрительными областями, осуществление сложнейших отношений с той средой, в которой происходит занятие гимнастикой. При выполнении сложного двигательного акта необходимо взаимодействие вестибулярного аппарата, обеспечивающего сохранение равновесия тела в покое и в движении, чувствительности мышц и сухожилий шеи, туловища и конечностей, а также кинестетической и зрительной афферентных систем, объединенных корой головного мозга».

Глава 2. Исследовательская работа по выявлению влияния специального комплекса упражнений на развитие паховых мышц

2.1. Динамика развития паховых мышц в условиях использования специального комплекса упражнений

В исследовании участвовали дети 6-7 лет детского сада «Ручеек».

Исследование включало в себя разработку и проведение системы комплекса упражнений на растяжку паховых мышц индивидуально для экспериментальной группы детей.

Каждый месяц ребята проходили контрольный тест (упражнения на растяжку) в результате которого корректировалась индивидуальная работа с каждым ребенком (рис 1 – 13).

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижают опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.



Рис. 1. Конститурующий этап (сентябрь, 2015г.)



Рис. 2. Начало формирующего этапа эксперимента (октябрь, 2015г.)



Рис. 3. Продолжение формирующего этапа эксперимента (ноябрь, 2015г.)



*Рис. 4. Визуальная динамика в выполнении упражнений на растяжку
(декабрь, 2015 г.)*



*Рис. 5. Динамика в выполнении усложненных упражнений на растяжку
(январь, 2016 г.)*



*Рис. 6. Упражнение на разворачивание тазобедренного сустава
(февраль, 2016 г.)*



Рис. 7. Упражнения в группе коррекции (февраль, 2016 г.)



Рис. 8. Упражнение «бабочка» (февраль, 2016 г.)



Рис. 9. Поперечный шпагат (март, 2016 г.)



Рис. 10. Упражнение «бабочка» (март, 2016 г.)



Рис. 11. Поперечный шпагат в положении лежа (апрель, 2016 г.)



*Рис. 12. Поперечный шпагат с наклоном туловища в стороны
(апрель, 2016 г.)*



Рис. 13. Окончание эксперимента (май, 2016 г.)

2.2. Комплекс упражнений на развитие паховых мышц у детей 6-7 лет

1. Упражнение «Неваляшки»

Исходное положение – сидя на полу, ноги максимально раскрыты в стороны, колени лежат на полу, пальцы ног вытянуты, спина ровная, руки лежат на талии.

«раз» – наклон к правой ноге грудью, достать подбородком колено;

«два» – вернуться в исходное положение;

«три» – наклон к левой ноге грудью, достать подбородком колено;

«четыре» – вернуться в исходное положение;

«раз» – прогиб к правой ноге правым боком, правая рука на носке правой ноги;

«два» – вернуться в исходное положение;

«три» – прогиб к левой ноге левым боком;

«четыре» – вернуться в исходное положение.

2. Упражнение «Бабочка»

Исходное положение – сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны (колени лежат на полу), стопы соединены подошвами, подтянуты к телу до упора. Руками держимся за стопы, спина ровная.

«раз-два» – наклон вперёд грудью к стопам, локти положить на пол перед ногами, подбородок поставить на пол. Руками притянуть туловище к ногам;

«три-четыре» – поднять с начало голову, затем туловище в исходное положение.

3. Упражнение «Полушпагат»

Исходное положение – сидя на полу, левая нога прямая в колене открыта в сторону, правая нога согнута в колене, внутренней частью стопы прижата к внутренней позиции левого бедра. Между бёдрами правой и левой ноги – прямой угол.

«раз-два-три» – мягкие наклоны вперёд к вытянутой левой ноге;

«четыре» – в исходное положение;

«раз-два-три» – наклоны грудью «в угол» между бёдрами;

«четыре» – в исходное положение.

Повторить с другой ноги.

4. Упражнение «Лягушка»

Исходное положение – лёжа на животе, колени разведены в стороны, стопы соединены подошвами, руки соединены в «замок» за спиной, голова стоит на подбородке.

«раз-два» – поднять руки в «замке» и голову вверх (насколько это возможно), ягодицы опустить на пол;

«три-четыре» – принять исходное положение.

5. Упражнение «Ползунец»

Исходное положение – лёжа на животе, ноги широко разведены в стороны, пяточки на полу, руки согнуты в локтях перед грудью, голова смотрит перед собой.

«раз» – приподняться, на локтях ползём назад, стопы остаются на месте;

«два-три» – приостановиться в положении «Поперечный шпагат», пружинистыми движениями опуститься на пол (насколько это возможно);

«четыре» – сесть на пол на ягодицы, ноги широко разведены.

«раз» – приподняться от пола, ползём на локтях вперёд;

«два-три» – остановиться в положении «Поперечный шпагат», пружинистыми движениями опуститься на пол (на сколько это возможно);

«четыре» – лечь на живот, ноги широко разведены в стороны, пятки на полу.

6. Упражнение «Поперечный шпагат»

Исходное положение – выпрямиться, поставить ноги вместе в шестую позицию.

«раз-два-три-четыре» – медленно разводим ноги в разные стороны пружинистыми движениями, руками держимся за пол, (ноги должны лечь на пол расставленные в противоположном направлении, они находятся на одной линии, а внутренние линии бедра образуют угол 180 градусов).

Заключение

Наша работа была ориентирована на выявление влияния специально подобранных упражнений на развитие паховых мышц у детей 6-7 лет и разработке такого комплекса упражнений. Обычно основное внимание на занятиях ритмики уделяется обучению основным движениям. В результате дошкольники не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие физических качеств.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам определить психофизические особенности развития детей 6-7 лет. К проявлениям в психическом развитии относятся:

- желание заниматься интересными делами, самому их находить;
- стремление к контактам, проявление доброжелательности в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональная отзывчивость;
- стремление к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Физическое развитие в старшем дошкольном возрасте отличается следующими проявлениями:

- высокая двигательная активность;
- достаточный запас двигательных умений и навыков;
- развитость основных двигательных качеств:
 - ✓ ловкость,
 - ✓ гибкость,
 - ✓ скоростные качества,
 - ✓ силовые качества.

Изучив возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, мы выявили, что высокая активность является одним из главных источников познания окружающего мира. При этом:

- *опорно-двигательный аппарат* легко поддается деформациям, активный двигательный режим содействует развитию костно-мышечной системы, окостенение происходит постепенно, на протяжении всего периода детства;
- *мышечная система* в 2 раза меньше, чем у взрослого, слабо развиты сухожилия, фасции, связки, брюшной пресс развит слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения;
- *дыхательная система* недостаточно сформирована, дыхательные мышцы слабы;
- *кровообращение* характеризуется низким уровнем артериального давления.

При выполнении практической части исследования, на констатирующем этапе эксперимента на занятиях ритмики все дети выполняли тестовые упражнения на растяжку и показали низкий уровень развития паховых мышц. На формирующем этапе эксперимента мы применили комплекс специально подобранных упражнений, направленных на развитие паховых мышц. При сравнении показателей участников группы по окончании эксперимента отмечается, достижение желаемого результата: все дети смогли выполнить поперечный шпагат.

Изучив программные и методические материалы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организацию этого процесса на практике, мы разработали комплекс упражнений на развитие паховых мышц у детей 6-7 лет, которые могут быть использованы педагогами дополнительного образования в своей профессиональной деятельности.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, гипотеза нашла свое подтверждение.

Литература

1. Васильева, М. А. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / Под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – М. : Мозаика-Синтез. 2007. – 240 с.
2. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М.: Владос, 2010. – 262 с.
3. Дворкина, Н. И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста [Текст] / Н. И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – 2003. – Т 1. – С. 230-232.
4. Кособуцкая, Г. В. Организация физической подготовки старших дошкольников [Текст] / Г. В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 12. – 39 с.
5. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Е. А. Сагайдачная, Т. Л. Богина, Т. С. Яковлева // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2007. – № 3. – С.16-28.
6. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие / Э. Я. Степаненкова. – М.: Воспитание дошкольника, 2016. – 368 с.
7. Филиппова, С. О. Формирование у дошкольников двигательных навыков [Текст] / С. О. Филиппова, Г. Н. Пономарева. – СПб. : ВВМ, 2014. – С.101-108.
8. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 2004. – 368 с.