

Зубков Дмитрий Александрович

канд. пед. наук, доцент, ведущий научный сотрудник

Гатаулина Анастасия Сергеевна

аспирант

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КИНЕЗИОЛОГИИ

КАК НАУЧНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: кинезиологические упражнения располагают значительным оздоровительным потенциалом, реализация которого помогает расширить границы физических возможностей ребенка, его познавательных процессов, формировать новые нейронные связи. В статье освещены сведения об организации физического воспитания в дошкольных учреждениях, а также представлен комплекс тестов, с помощью которого можно проанализировать уровень кинезиологического потенциала детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: кинезиология, физическое воспитание, дошкольный возраст, кинезиологические упражнения.

В настоящее время состояние здоровья детей является предметом первоочередной важности и одной из самых актуальных проблем общества, ведь именно подрастающее поколение является генофондом нации и определяет будущее страны. По данным РИА «Новости» в пресс-службе Роспотребнадзора, число абсолютно здоровых детей в России не превышает 12%, более чем у половины младших школьников есть хронические заболевания [6].

Физическое воспитание является составной частью воспитания личности, одной из сторон культуры человека и одним из главных способов формирования его здоровья. Дошкольное детство – период, когда закладываются базовые представления о здоровом образе жизни, формируется система ценностей как

внутренняя опора человека, поэтому именно в дошкольный период общество должно уделять пристальное внимание условиям физического развития детей.

Основоположник педагогической системы В.А. Сухомлинский отмечал в своих трудах, что от физического здоровья детей зависит их духовная жизнь и мировоззрение, а также интеллектуальное развитие, которое характеризуется в прочности и закрепленности знаний об окружающем мире, в свою очередь, знания дают ребенку веру в свои силы [8].

П.Ф. Лесгафт акцентировал, что воспитание ребенка должно быть организовано на взаимосвязи умственной и физической деятельности. В процессе воспитания ребенка необходимо чередование физических и умственных усилий, в таком варианте эффект от процесса обучения будет благоприятно сказываться на здоровье и на повышении качества и интенсивности интеллектуальной деятельности ребенка [4].

Дошкольный возраст – это подготовительный этап для перехода ребенка на следующую ступень обучения, которая отличается ведущим видом деятельности, и переходит с игрового на учебный. Это важный период для формирования личности ребенка, его эмоционального, интеллектуального и физического развития. Он характеризуется увеличением самостоятельности и сменой социального окружения.

У детей в период дошкольного детства под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Совершенствуются психофизические качества (жизненная емкость легких, сила мышц правой и левой кистей, становая сила) и повышается физическая подготовленность.

Психика детей отличается повышенной способностью к обучению, внимание становится более управляемым и устойчивым, возрастают интерес к соревновательной и игровой деятельности, где эта способность проявляется в наибольшей мере. Наличие приоритета эмоционального аспекта физкультурных занятий, эффекта радости, успеха, удовольствия, использование игровых и соревновательных методов в практике физического воспитания как одного из основных средств повышения двигательной активности, усиление мотива через

стимулирование спортивной символикой, атрибутами, ритуалами, которые несут в себе функции информирования, агитации, награждения, широко используются в физическом воспитании детей дошкольного возраста [5].

Организация физического воспитания в дошкольных учреждениях основывается на физкультурно-оздоровительной работе, которая включает в себя:

- утреннюю гимнастику;
- спортивно-массовые мероприятия;
- подвижные игры;
- физкультминутки, паузы в режимных моментах группы в течение дня;
- закаливание;
- совместную организованную деятельность ребенка и его семьи;
- самостоятельную двигательную деятельность детей [7].

Движение является основой как психомоторного, так и физического развития воспитанников детских садов [10].

На сегодняшнее время огромное развитие получает наука о движении человека, которая именуется кинезиологией.

Термин «кинезиология» происходит от греческого слова «*kinesis*», обозначающего «движение» и «*logos*» – «наука, слово». В соответствии с этим определением кинезиология – это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения [9].

Кинезиология включает в себя два больших аспекта развития ребенка – это формирование двигательных действий и развитие умственных способностей [3].

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга посредством движений. Универсальность её заключается в том, что через физические упражнения происходит улучшение когнитивного потенциала ребенка, посредством синхронизации работы обоих полушарий мозга. Здесь используются не только механические, но и психофизиологические принципы развития человека.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они способствуют развитию мозолистого тела, формируют пространственное представление, содействуют

улучшению памяти и внимания, улучшают мыслительную деятельность, развивают мелкую и крупную моторику. Благодаря им происходит создание новых нейронных связей, что способствует улучшению работы головного мозга, отвечающего за формирование психических процессов и интеллекта [1].

В рамках кинезиологии рассматривается понятие «кинезиологический потенциал» человека (образ психофизического «Я»), который представляет собой сложный системно функционирующий комплекс производства целенаправленных двигательных действий с заданными количественными и качественными характеристиками, в составе которого условно выделены следующие компоненты: психологический, двигательно-координационный, биомеханический и морфофункциональный [3].

Необходимо учесть, что моторная деятельность детей дошкольного возраста характеризуется малой способностью управления своими двигательными действиями, которые регулируются психическими процессами, морфологическими данными ребенка и уровнем развития функциональных систем его организма [10].

Главными пунктами при организации кинезиологических упражнений являются:

- такие упражнения лучше всего включать во время стандартной работы образовательной деятельности детей;
- комплекс упражнений целесообразно проводить в начале занятия, перед интенсивной умственной нагрузкой;
- кинезиологические упражнения дают как скорый, так и накапливающийся эффект [1].

Двигательную подготовленность детей дошкольного возраста можно определить при помощи специально подобранных физических испытаний, которые ориентированы на определение степени развития скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости, координационных способностей.

В таблице 1 представлен комплекс тестов, который может быть использован для определения кинезиологического потенциала детей дошкольного возраста 5 – 6 лет.

Таблица 1

**Комплекс тестов, направленных на анализ уровня
кинезиологического потенциала детей дошкольного возраста**

Характеризуемые стороны морфофункционального развития организма	Испытания (тесты)
Двигательная подготовленность	<ul style="list-style-type: none"> - челночный бег ($3 \times 10\text{м}$) - приседания (1 мин) - подтягивание на высокой перекладине (кол – во раз) - прыжки на скакалке (1 мин) - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол – во раз) - поднимание туловища из положения лежа (1 мин)

Психомоторное развитие дошкольников, как важный компонент кинезиологического потенциала, определяется, с одной стороны, их двигательными возможностями (уровнем проявления двигательных способностей и фондом двигательных навыков), с другой – умением рационально реализовать имеющийся кинезиологический потенциал.

Таким образом, занимаясь с детьми кинезиологическими упражнениями, можно в значительной степени повысить их уровень интеллекта, снизить стрессоустойчивость, лучше развивать мелкую и крупную моторику, вследствие чего улучшается мыслительная деятельность и речь, облегчается процесс письма и чтения именно за счет налаживания взаимосвязи между отделами мозга.

Список литературы

1. Деревягина Е.В. Использование нейропсихологических и кинезиологических приёмов в работе с детьми старшего дошкольного возраста при подготовке к школе / Е.В. Деревягина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://педтант.рф/>

2. Загревская А.И. Актуализация кинезиологического потенциала студентов в условиях физкультурно-спортивного образования [Текст] / А.И. Загревская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №1 – С. 8–30.
3. Ирхин В.Н. Развитие идей образовательной кинезиологии в педагогической теории и практике [Текст] / В.Н. Ирхин // Вестник Владимира государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2013. – №12. – С. 53–61.
4. Лубышева Л.И. Диверсификация понятий в методологии спортивированного физического воспитания [Текст] / Л.И. Лубышева // – Теория и практика физической культуры. – 2019. – №3. – С. 3–6.
5. Нижегородцева Н.В. Психологические особенности детей с разным уровнем тревожности / Н.В. Нижегородцева, С.С. Тарасова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>
6. РИА «Новости». Роспотребнадзор назвал число абсолютно здоровых детей в России // РИА «Новости» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ria.ru>
7. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях [Текст]: учебник / Т.А. Семенова. – М.: ООО «Научно-издательский центр Инфра-М», 2016. – 448 с.
8. Сухомлинский В.А. Школа и природа / В.А. Сухомлинский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com>
9. Чобану И.К. Что такое кинезиология? / И.К. Чобану [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru>
10. Brian A. Motor competence levels and developmental delay in early childhood: a multicenter cross-sectional study conducted in the USA / A. Brian, A. Pennell, S. Taunton. URL: <https://paperity.org>