

5 - 600

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

БИКБУДАТОВА Свения Анваровна

УДК 796.41:.012:37.037

КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ В ХОДЕ СТАНОВЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ
У ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

13.00.04 – теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Омск - 1989

4516.9
Б-600

В.И.И.Р.
003-3

Работа выполнена в Омском государственном институте физической культуры

Научный руководитель кандидат педагогических наук,
доцент Кравчук А.И.

Официальные оппоненты доктор биологических наук,
профессор Бальсевич В.К.

кандидат педагогических наук,
доцент Шишкина В.А.

Ведущая организация Научно-исследовательский институт
физиологии детей и подростков
АН СССР

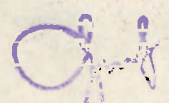
1/888/1

Защита состоится "18" X 1989 г. в 16⁰⁰ часов
на заседании специализированного совета К 046.06.01 в Омском
государственном институте физической культуры по адресу:
644063, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Омского
государственного института физической культуры.

Автореферат диссертации разослан "7" IX 1989 г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
доцент



Сулейманов И.И.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

Актуальность темы исследования. Воспитание здорового подрастающего поколения является одной из важнейших задач общества. Одним из средств укрепления здоровья является физическая культура, которую необходимо применять с самого раннего детского возраста (Тур А.Ф., 1958; Студеникин М.Л., 1983; Бальсевич В.К., 1988).

В настоящее время в физическом воспитании детей первого года жизни одним из основных средств являются комплексы гимнастики. Анализ показал, что комплексы гимнастики имеют много противоречий по содержанию, периодизации, физической нагрузке и возрасту, с которого можно ими заниматься. Отсутствие научно обоснованной методики применения комплексов гимнастики, учитывающей особенности развития движений у здоровых детей первого года жизни, воспитывающихся в условиях семьи, определили актуальность этой проблемы.

Диссертация выполнена в соответствии со Сводным планом НИР Спорткомитета СССР на 1986–1990 гг., тема I.2.I., номер государственной регистрации 0187.0 032986.

Цель исследования состоит в обосновании для здоровых детей первого года жизни, воспитывающихся в условиях семьи, комплексов гимнастики, соответствующих особенностям развития у них основных движений.

Рабочая гипотеза исследования предполагает, что комплексы гимнастики для детей первого года жизни, разработанные на основе учета последовательности развития движений, моментов их формирования и ступенчатости, интенсивности темпов роста, будут способствовать своевременному и качественному овладению движениями, повышению уровня физической подготовленности и укреплению здоровья детей.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности развития основных движений у детей первого года жизни.

2. Определить влияние направленных педагогических воздействий на уровень развития движений детей с первого по двенадцатый месяцы их жизни.

3. Обосновать методику применения комплексов гимнастики для здоровых детей первого года жизни, воспитывающихся в условиях семьи.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогические наблюдения и хронометраж, метод бесед-консультаций, педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент, врачебный контроль, методы математической статистики.

АКАДЕМИЯ НАУК
УССР

Организация исследования: первый этап исследования (февраль 1984 - ноябрь 1985 гг.) был посвящен анализу и изучению научной и методической литературы, консультированию у специалистов. Второй этап исследования (декабрь 1985 - август 1986 гг.) заключался в проведении возрастного исследования по развитию основных движений у детей первого года жизни, воспитывающихся в условиях семьи, и поискового педагогического эксперимента. Возрастное исследование по развитию основных движений проводилось на базе кабинетов здорового ребенка детской поликлиники № II и поликлиники детской клинической больницы № 8 г. Омска. Всего обследовано 293 здоровых ребенка, проведено 502 исследования. Исследование детей на всех этапах исследования проводилось индивидуально в присутствии и при участии родителей. Дети, участвовавшие в этом исследовании, составили контрольную группу.

Поисковый педагогический эксперимент проводился в ДКБ-8. В нем приняло участие 39 детей, проведено 96 обследований. В этом эксперименте определялась эффективность предлагаемых комплексов гимнастики, используемых по лонгитудинальной методике на отдельных этапах развития детей. Дети, участвовавшие в поисковом эксперименте, составили первую экспериментальную группу.

Третий этап исследования (сентябрь 1986 - декабрь 1987 гг.) заключался в проведении основного эксперимента. В нем участвовало 95 детей, родители которых обучались экспериментальной методике проведения комплексов гимнастики с месячного возраста (вторая экспериментальная группа). Проведено 248 обследований. Этот эксперимент позволил обосновать содержание этапных комплексов гимнастики, установить физическую нагрузку, определить уровень проявления физических качеств у детей первого года жизни. Данные, полученные в основном эксперименте, сравнивались с результатами возрастного исследования развития основных движений и поискового эксперимента. Эксперименты позволили обосновать подбор средств в комплексы гимнастики, установить необходимость направленного развития основных движений у детей первого года жизни, выявить особенности проявления физических качеств в данном возрасте и разработать контрольные упражнения для определения уровня проявления физических качеств, которые были проверены на надежность.

Научная новизна исследования заключается в разработке и изучении обосновании методики применения этапных комплексов гимнастики для здоровых детей первого года жизни, воспитывающихся в условиях семьи. Определены объем, интенсивность и средства комплексов гимнастики. Выявлены периоды, различающиеся по направленности педагогических воз-

действий, установлены этапы, характеризующиеся преимущественным формированием движений определенными частями тела ребенка. Конкретизирована последовательность развития локальных, комбинированных и целостных движений ребенка. Разработаны возрастной и индивидуальный показатели оценки уровня развития основных движений.

Установлено, что на первом году жизни ребенка имеются достоверные изменения уровня развития основных физических качеств, за исключением гибкости, как правило, совпадающие с моментами формирования и становления движений, в которых они проявляются.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что применение комплексов гимнастики будет способствовать своевременному становлению основных движений, развитию физических качеств. Разработаны показатели, которые позволяют оценить уровень развития отдельного движения или их комплексов как у каждого ребенка, так и у группы детей. Выявлена значимость направленных педагогических воздействий на развитие здоровых детей первого года жизни, что указывает на необходимость педагогического руководства процессом воспитания в этом возрасте.

Внедрение результатов исследования в практику работы по физическому воспитанию детей осуществлено в кабинетах здорового ребенка детских поликлиник г. Омска, о чем свидетельствуют акты внедрения. Научные результаты исследования докладывались на конференциях молодых ученых ОГПИК в 1966-1967 гг., на всесоюзном семинаре ЕДНХ СССР в 1966 г., всесоюзной научной конференции в п. Шушенском в 1967 г., межвузовской и городской научно-практической конференциях в г. Омске, в г. Челябинске в 1969 г.

Обоснованность и достоверность результатов исследования подтверждается использованием объективных методов, проведением поискового и основного естественных, сравнительных, педагогических экспериментов; обследованием уровня развития 40 движений у группы детей, занимающихся комплексами гимнастики различной методической направленности; участием в обследовании 427 детей; обработкой большого экспериментального материала адекватными методами математической статистики.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Методика применения гимнастики для здоровых детей первого года жизни предусматривает использование этапных комплексов на 1-2, 3-4, 5-6, 7-9, 10-12 месяцах жизни, которые отражают последовательность развития движений частями тела: глазами, головой, руками и туловищем, кистями рук, ногами и пальцами рук, и проявление локальных,

комбинированных и целостных движений. Средства в комплексах гимнастики имеют стабильную направленность на этапе (выполнение движений определенными частями тела) и вариативную в отдельные месяцы этапа (использование различных движений этими частями тела).

2. Развитие движений ребенка характеризуется тремя периодами, различающимися по педагогической направленности: 1-2 месяца - педагогического контроля за развитием движений, 3-9 месяцы - направленных педагогических воздействий на развитие основных движений, 10-12 месяцы - организации среды и управления самостоятельной двигательной деятельностью ребенка.

3. Комплексы гимнастики для здоровых детей первого года жизни должны строиться на основе учета интенсивности темпов роста развития основных движений и физических качеств. Это будет способствовать своевременному развитию ребенка, становлению у него основных движений, повышению уровня проявления физических качеств, укреплению здоровья детей.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Работа изложена на 199 страницах машинописного текста, насчитывает 17 таблиц и 13 рисунков. Список используемой литературы насчитывает 213 источников, из них 17 иностранных. Основной текст диссертации составляет 139 страниц.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Возрастные особенности развития основных движений у здоровых детей первого года жизни, воспитывающихся в условиях семьи

Противоречия и разногласия, касающиеся последовательности и продолжительности развития основных движений у детей первого года жизни побудили нас исследовать развитие движений у здоровых детей первого года жизни, воспитывающихся в условиях семьи. При этом было необходимо уточнить не только перечень движений, которыми ребенок должен овладеть к определенному возрасту, но и установить качество выполнения движений и процент детей, владеющих ими. С этой целью нами разработана балльная шкала оценки качества овладения детьми основными движениями, отражающая степень освоения движения с учетом трех стадий его развития. Выполнение первых попыток, отражающих необходимую форму движения, оценивалось одним баллом, нестабильное, но более координированное выполнение - двумя, стабильное, качественное выполнение движения - тремя баллами. Сумма баллов за качество выполнения всех исследуемых

у ребенка движений позволяет дать оценку его индивидуального уровня развития основных движений. Эта сумма баллов использовалась нами как индивидуальный показатель развития основных движений (ИПРОД) детей. ИПРОД использовался для определения уровня развития движений каждого ребенка и для выявления меж- и внутригрупповых различий в развитии движений.

Для оценки развития определенного вида движения у группы детей нами весь период его освоения условно разделен на три момента: начало формирования, формирование и становление движения. Каждый момент развития движений условно характеризуется определенным числом детей, которые выполняют движение на трехбалльном уровне. Под началом формирования мы понимаем период, когда движением владеет менее половины числа детей (49,9 % и менее). Момент формирования определяется тогда, когда 50,0 % детей и более выполняют это движение. Становление основного движения соответствует такому моменту, когда 100 % детей могут выполнить данное движение.

В соответствии с этими моментами развития движений разработана трехбалльная шкала оценки уровня развития движений у группы детей. Начало формирования движения оценивалось одним баллом, момент формирования — двумя, а становление — тремя баллами. Это позволило нам определить суммарную балльную стоимость развития движений у группы детей на каждом месяце жизни, которую мы назвали возрастным показателем развития основных движений (ВПРОД). ВПРОД позволяет сопоставить уровни развития движений: у групп детей различного возраста; у детей одного возраста, занимающихся по различным методикам.

Наши данные, полученные при исследовании возрастных особенностей развития движений у детей, занимающихся по общепринятой методике, показали, что моменты формирования и становления основных движений, с учетом выполнения их частями тела, приходятся на определенные возрастные этапы. Первые два месяца жизни ребенка характеризуются проявлением врожденных двигательных рефлексов, в выполнении которых участвуют все части тела. В этом возрасте происходит становление локальных движений глазами и формирование движений головой.

На третьем-четвертом месяцах жизни отмечается становление локальных движений головой, формирование локальных движений руками и движений туловища в горизонтальном положении. Начинают развиваться комбинированные движения на основе формирующихся локальных движений отдельными частями тела. На пятом-шестом месяцах формируются движения туловищем в горизонтальном положении, выполняемые ребенком самостоя-

тельно, и начинают формироваться движения туловищем в вертикальном положении, выполняемые с помощью взрослого. Движения все больше, по мере развития локальных движений, представляют собой комбинация этих движений. В данном возрасте также происходит формирование движений кистями рук.

На седьмом-девятом месяцах жизни ребенка происходит становление движений туловищем и кистями рук. Наблюдается формирование движений с использованием нижних конечностей в качестве опоры, преимущественно в горизонтальном положении и впереме развиваются целостные, активные движения, выполняемые всеми частями тела. Десятый-двенадцатый месяцы жизни характеризуются формированием у детей дифференцированных движений пальцами рук и активных целостных движений, выполняемых преимущественно в вертикальном положении.

Проведенное исследование моментов формирования и становления основных движений у детей первого года жизни позволило выделить пять возрастных этапов в развитии основных движений: 1-2, 3-4, 5-6, 7-9, 10-12 месяцы жизни.

Анализ развития основных движений у детей первого года жизни, воспитывающихся в семье и занимающихся комплексными гимнастическими упражнениями по общепринятой методике с использованием "пассивных" упражнений (контрольная группа), показал: что из 40 формирующихся и наблюдаемых нами движений, только у 27 отмечается становление. У тринадцати движений (ползание на четвереньках, стойка и ходьба без опоры и др.) становление не имеет места. Это дает основание предположить, что средства и методы, используемые в общепринятых комплексах гимнастики, не адекватны особенностям развития движений у детей первого года жизни. Педагогические воздействия должны строиться в соответствии с особенностями возрастного развития моторики (Гальсевич В.К., 1971). Поэтому, нами были разработаны комплексы гимнастики, методика применения которых основана на выявленных особенностях развития движений ребенка.

Методика применения этапных комплексов гимнастики для развития основных движений у детей первого года жизни

В соответствии с пятью выделенными этапами развития основных движений у здоровых детей первого года жизни, нами были разработаны пять этапных комплексов гимнастики. Каждый из них решает определенные задачи, которые способствуют развитию движений частями тела, формирующихся на данном возрастном этапе.

Физическая нагрузка в комплексах гимнастики в течение первого

годе жизни растет (табл. I). Продолжительность занятий увеличивается равномерно за счет увеличения количества выполняемых упражнений. Интенсивность физических нагрузок постепенно увеличивается к шестому месяцу жизни. С увеличением продолжительности занятия имеется некоторая тенденция к снижению моторной плотности. Моменты резкого снижения моторной плотности занятий совпадают с моментами развития локальных и целостных движений ребенка, которые требуют большего времени для побуждения детей к движению. Объем выполненных движений постепенно увеличивается к десятому месяцу жизни, после чего стабилизируется.

Таблица I

Характеристика физической нагрузки комплексов гимнастики для детей первого года жизни

Комплексы	Месяцы жизни	Количество гимнастических упражнений	Число массажных приемов	Продолжительность занятий, мин. с	Моторная плотность, %	Объем выполненных движений
I	I	10	5	3.50	100	14
	2	10	5	4.00	95	14
II	3	14	1	5.10	85	27
	4	16	1	6.20	95	54
III	5	17	1	6.20	95	53
	6	18	1	6.20	95	62
IV	7	19	1	9.00	93	73
	9	19	1	9.40	92	73
V	10	23	-	13.00	82	79
	12	23	-	12.40	88	67

Примечание. Данные представлены на первый и последний месяцы проведения комплексов гимнастики.

В предлагаемых комплексах гимнастики и, особенно, в последних двух, количество упражнений в 1,5-2 раза больше, чем рекомендуется в методической литературе. Это оправдано тем, что развитие движений требует разнообразия двигательной деятельности ребенка.

Особенности развития основных движений у детей первого года жизни при направленном обучении основным движениям

Для определения эффективности экспериментальных этапных комплексов гимнастики нами были проведены поисковый и педагогические эксперименты. Основной педагогический эксперимент показал, что при занятиях этапными комплексами гимнастики дети достоверно опережают своих

сверстников по развитию следующих движений: наклон головы к груди при потягивании за пальцы рук, поворот на бок, удержание головы при поддержке под живот, упор на предплечья, поворот с живота на спичу, стойка при поддержке под предплечья, размахивающие движения руки с игрушкой, упор на кисти, сед без поддержки, постукивающие движения рукой, наклон вперед за игрушкой при поддержке ребенка взрослым, стойка при поддержке под кисти, переход из положения лежа в сед, поиск спрятанной игрушки, произношение повторных слогов или слов, присед за игрушкой при поддержке взрослым, переход из и.п. сед в стойку без опоры, ползание на четвереньках, ходьба, одевание кольца на стержень пирамидки, присед без опоры.

Анализ развития основных движений показал, что у детей второй экспериментальной группы происходит становление у всех движений, формирование которых происходит на первом году жизни. Средняя длительность формирования движения (от момента формирования до момента становления) сократилась с 2,4 месяцев у детей контрольной группы до 1,6 месяцев в экспериментальной.

Анализ количественных характеристик развития основных движений выявил, что развитие движений носит поступательный характер (рис. 1). Среднегрупповые показатели ИПРОД на каждом месяце жизни достоверно отличаются от предыдущего. Исключения составили показатели девятого месяца у детей второй экспериментальной группы и двенадцатого месяца у всех групп. Показатели ИПРОД детей второй экспериментальной группы достоверно выше, чем в контрольной, во всех возрастных периодах, кроме первого и девятого месяцев жизни.

Сравнение эффективности воздействий на развитие основных движений по лонгитудинальной методике (первая экспериментальная группа) и непрерывно с месячного возраста (вторая экспериментальная группа) по методике этапных комплексов гимнастики, показало преимущество воздействий с месячного возраста.

Динамика приростов показателей развития основных движений свидетельствует, что у детей контрольной группы она отличается неравномерностью и скачкообразностью (рис. 2). В первом полугодии жизни наблюдаются наибольшие приросты показателей развития основных движений, значительно меньшие — во втором. Если в первом полугодии жизни суммарные приросты в развитии движений составляют у контрольной группы 73 балла и представляют три этапа развития основных движений, то во втором полугодии они в 2,5 раза меньше и представляют всего два этапа (рис. 3).

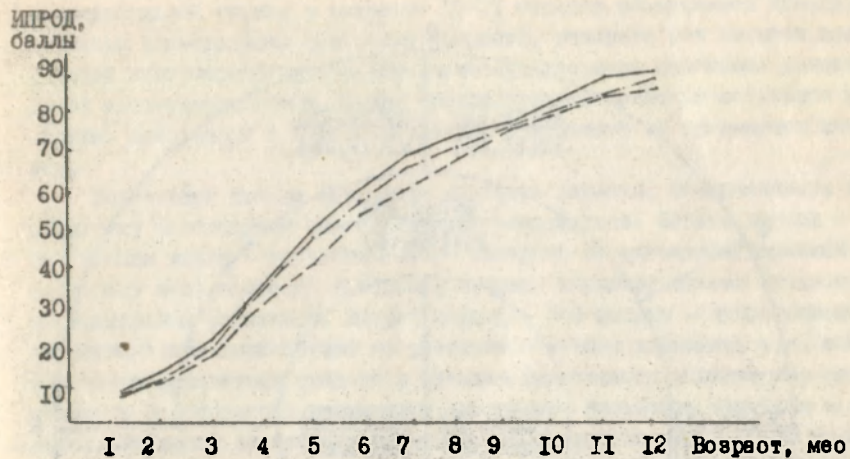


Рис. 1. Динамика индивидуального показателя развития основных движений под влиянием занятий комплексами гимнастики: --- контрольная группа, -.-.- первая экспериментальная, — вторая экспериментальная группа

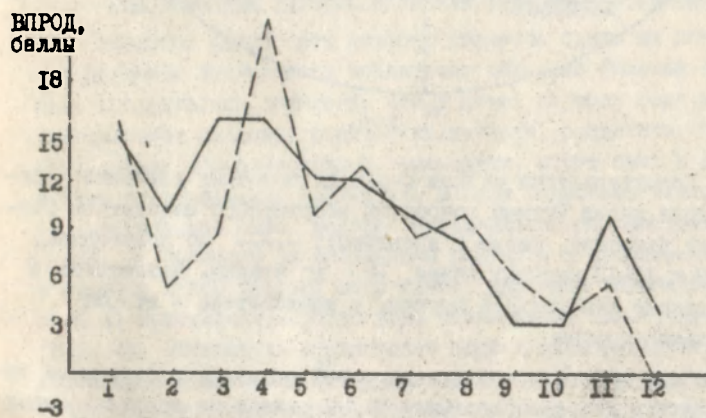


Рис. 2. Динамика приростов возрастного показателя развития основных движений у детей первого года жизни: — вторая экспериментальная группа, --- контрольная группа

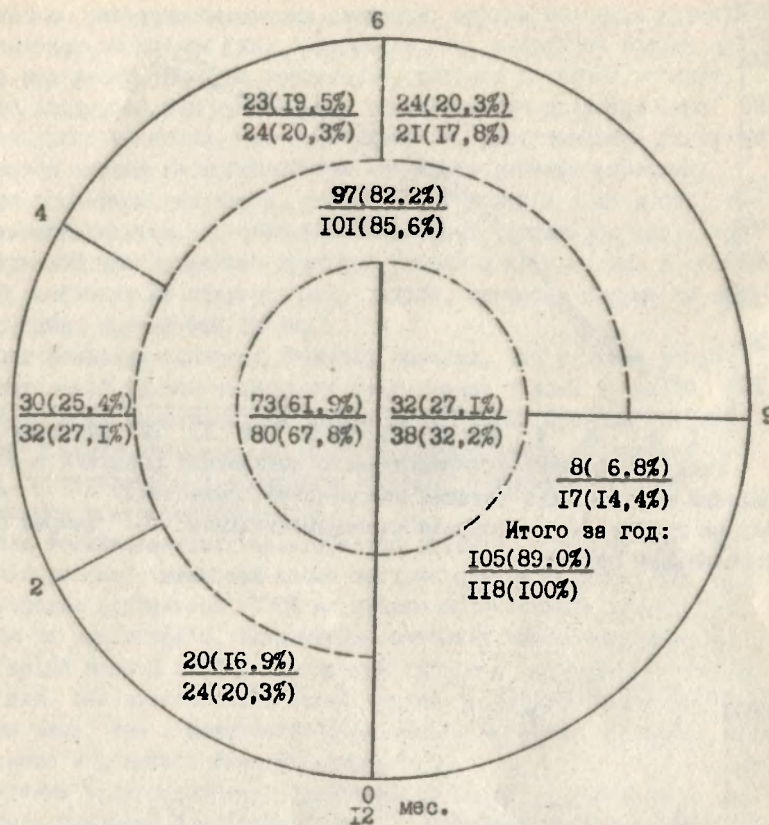


Рис. 3. Характеристика этапов развития основных движений у детей первого года жизни (сумма приростов возрастного показателя развития основных движений, баллы и проценты): -.-.- по полугодиям, - - - на I-9 и 10-12 месяцев жизни, -- по этапам. Показатели в числителе - данные контрольной группы, в знаменателе - второй экспериментальной группы

Развитие большинства основных движений происходит за первые девять месяцев жизни ребенка (см. рис. 3). В каждом из первых четырех этапов развития основных движений прирост ВПРОД в среднем примерно в три раза выше по сравнению с пятым этапом у детей контрольной группы. Более высокий прирост показателей ВПРОД у детей второй экс-

периментальной группы в возрасте 10-12 месяцев объясняется преимущественным становлением целостных движений, которого нет на этом этапе у детей контрольной группы. По-видимому, развитие целостных движений детей экспериментальной группы способствовало более качественное овладение локальными и комбинированными движениями на предыдущих этапах.

Полученные данные позволили выделить периоды, различающиеся по характеру необходимых педагогических воздействий. Первый период - 1-2 месяца жизни - педагогического контроля за развитием движений, поскольку этот возраст в большей степени характеризуется проявлением врожденных рефлексов. Второй период - 3-9 месяцев - направленных педагогических воздействий на развитие основных движений, т.к. использование адекватных средств и методов физического воспитания, применяемых в комплексах гимнастики, позволяет развивать движения в оптимальные сроки на качественном уровне. Третий период - 10-12 месяцев - организации окружающей среды и управления самостоятельной двигательной деятельностью ребенка, потому что в данном возрасте преобладают переместительные движения, которые ребенок стремится выполнять самостоятельно. Целенаправленное использование движений, самостоятельно выполняемых ребенком, позволяет оптимально воздействовать на его физическую подготовленность.

Проявление физических качеств у детей первого года жизни под влиянием занятий этапными комплексами гимнастики

Развитие физических качеств является одним из основных проявлений процесса физического воспитания человека (Шлемин А.М., 1968). Наши исследования показали, что у детей первого года жизни возможно направленное развитие физических качеств, средством воспитания которых, наряду с произвольными движениями, могут быть и движения, основанные на врожденных рефлексах. В этом отношении показательное развитие статической силы, которое определялось по выполнению упражнения - вис, основанного на врожденном рефлексе и выполняемого ребенком в течение всего первого года жизни. Динамика показателей статической силы на протяжении первого года жизни носит волнообразный характер (рис. 4). Показатели статической силы в экспериментальных группах достоверно отличаются от показателей контрольной группы, начиная с четвертого месяца жизни. Показатели первой и второй экспериментальных групп достоверно не различаются.

На первом году жизни прослеживается достоверное повышение уров-

ня проявления большинства физических качеств, что свидетельствует о возможности направленного их воспитания в данном возрасте. Периоды высоких и наиболее высоких темпов роста физических качеств имеют место в следующие месяцы жизни ребенка: ловкости - I-5, выносливости - 3-4, 5-6, 10-11, статической силы - 3-4, 6-7, 9-10, 11-12, динамической силы - 6-8, 9-10, скоростной силы и быстроты - 9-11 месяцы. Анализ динамики развития основных физических качеств свидетельствует, что проявление отдельного физического качества происходит с первого по шестой месяцы жизни, а становления комплекса основных физических качеств с четвертого по 11 месяцы жизни. Моменты развития основных физических качеств, как правило, совпадают с моментами формирования и становления основных движений, в которых они проявляются.

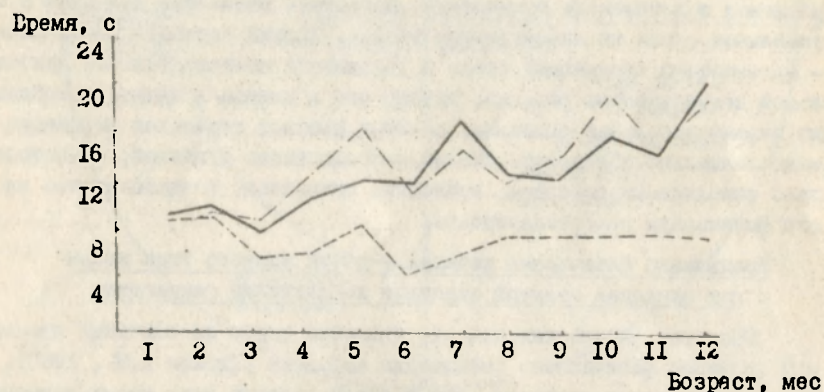


Рис. 4. Динамика показателей статической силы у детей первого года жизни: — вторая экспериментальная группа, · · · · первая экспериментальная, - - - контрольная группа

Наши исследования показали, что использование направленных, этапных комплексов гимнастики благоприятно сказывается на уровне овладения движениями, свидетельствующими о развитии психики ребенка (память, речь, манипуляции с предметами). Эти материалы свидетельствуют о наличии связей между уровнем развития движений детей и их психики. Проведенные исследования показали, что использование этапных комплексов гимнастики также способствуют профилактике заболеваемости. Так, количество ни разу не болевших детей на первом году жизни возросло на 30,61 %, снизилась заболеваемость по респираторным инфекциям на 12,63 %, пневмонией на 3,31 % (не зарегистрировано ни

одного случая). В результате систематического проведения массажа и гимнастики с первого месяца жизни детей родителями, получивших консультацию по методике проведения этапных комплексов гимнастики, показатели заболеваемости по энцефалопатии снизились на 13,52 %.

Таким образом, решение задач физического воспитания средствами комплексов гимнастики, основанных на учете особенностей развития движений на первом году жизни, позволяет повысить уровень развития движений, способствует проявлению физических качеств и укреплению здоровья детей.

ВЫВОДЫ

1. Содержание и методика общепринятых комплексов гимнастики с применением "пассивных" упражнений для детей первого года жизни в полной мере отражают научно-теоретические данные о развитии основных движений и не способствуют становлению 32,5 % формирующихся в этом возрасте движений.

2. Формирование основных движений происходит в определенной последовательности на следующих возрастных этапах: 1-2 месяца (движения глазами и головой), 3-4 месяца (движения головой, руками и туловищем в горизонтальном положении), 5-6 месяцев - (движения туловищем в вертикальном положении и кистями рук), 7-9 месяцев (целостные движения в горизонтальном положении и с изменением положения тела в пространстве), 10-12 месяцев (целостные движения в вертикальном положении и движения пальцами рук). При этом в начале развиваются преимущественно локальные движения, на фоне которых формируются комбинированные, а затем целостные основные движения.

3. У детей первого года жизни уровни развития движений на каждом месяце жизни достоверно различаются, за исключением двенадцатого у всех групп и девятого у экспериментальной группы детей. Развитие движений носит поступательный характер, наиболее высокие темпы их роста отмечаются в первом полугодии жизни, особенно на 3-4 месяцах (3,8-4,0 усл. ед.). На первые шесть месяцев жизни приходится наибольший объем основных движений (61,9-67,8 %).

4. Методика применения комплексов гимнастики для здоровых детей первого года жизни должна учитывать особенности развития основных движений. Комплексы гимнастики необходимо применять с первого месяца жизни ребенка, они должны быть стабильными на этапах (выполнение движений определенными частями тела), и вариативными по месяцам (использование различных движений этими частями тела).

Физическая нагрузка в комплексах гимнастики в течение года растет за счет увеличения количества упражнений и продолжительности занятий при высокой моторной плотности (не менее 80 %). Объем выполненных движений и интенсивность занятий постепенно увеличивается в первом полугодии жизни, в дальнейшем показатели объема стабилизируются, а интенсивности снижаются.

5. При занятиях комплексами гимнастики со здоровыми детьми первого года жизни необходимо руководствоваться тремя периодами, различающимися по педагогической направленности. Первый период: 1-2 месяца жизни - педагогического контроля за развитием основных движений; второй период: 3-9 месяцев - направленных педагогических воздействий на развитие движений; третий период: 10-12 месяцев - организации среды и управления самостоятельной двигательной деятельностью ребенка.

6. На первом году жизни прослеживается достоверное повышение уровня проявления большинства физических качеств, что свидетельствует о возможности направленного их воспитания в данном возрасте. Средствами воспитания, наряду с произвольными движениями, могут служить движения, основанные на врожденных рефлексах.

7. У детей первого года жизни периоды высоких и наиболее высоких темпов роста физических качеств имеют место в следующие месяцы жизни ребенка: ловкости - 1-5, выносливости - 3-4, 5-6, 10-11, статической силы - 3-4, 6-7, 9-10, 11-12, динамической силы - 6-8, 9-10, скоростной силы и быстроты - 9-11 месяцев жизни. Моменты развития физических качеств в основном совпадают с моментами формирования и становления основных движений, в которых они проявляются.

8. Систематическое направленное применение этапных комплексов гимнастики обеспечивает положительный перенос качества овладения локальных движений на комбинированные и целостные, при этом сокращается время, необходимое для их освоения (для локальных - в экспериментальной группе $1,4 \pm 0,84$, в контрольной $3,4 \pm 2,9$, соответственно для комбинированных - $1,4 \pm 0,74$; $2,6 \pm 0,74$ и для целостных $1,8 \pm 1,2$, а в контрольной - не менее $3,6 \pm 1,6$ месяцев), при этом в экспериментальной группе происходит более раннее становление 34 движений из 40.

Занятия этапными комплексами гимнастики способствуют повышению уровня физической подготовленности, нервно-психического развития, профилактике задерживаемости детей первого года жизни.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

I. Педагогические воздействия при проведении комплексов гимнаст-

тики со здоровыми детьми первого года жизни, воспитывающихся в условиях семьи, должны соответствовать следующим возрастным периодам. Первый период: 1-2 месяца жизни - педагогического контроля за развитием движений. Второй период: 3-9 месяцев - направленных педагогических воздействий на развитие основных движений, третий период - 10-12 месяцев - организации среды и управления самостоятельной двигательной деятельностью ребенка.

2. На протяжении первого года жизни педагогические воздействия должны быть преимущественно направлены на то, чтобы комплексы гимнастики позволяли воспитывать у детей в начале локальные движения отдельными частями тела, затем комбинированные движения несколькими частями тела, на основе которых затем происходит воспитание целостных движений.

3. Упражнения в комплексах гимнастики подбираются в соответствии с определенной последовательностью развития движений. Они должны способствовать развитию конкретного вида движения. Первые движения основаны на проявлении врожденных рефлексов и использовании зрительного, слухового и других раздражителей. Воздействия направлены на развитие эмоционально-положительного комплекса оживления, формирование активных движений глазами, головой, руками, туловищем, кистями рук, ногами и пальцами рук.

4. Комплексы гимнастики соответствуют этапам развития основных движений у здоровых детей первого года жизни, воспитывающихся в условиях семьи. Различаются пять комплексов гимнастики: для 1-2, 3-4, 5-6, 7-9, 10-12 месяцев жизни.

5. Комплекс гимнастики должен быть стабильно-вариативным: по отношению к возрастному этапу - стабильным (выполнение движений определенными частями тела), а по отношению к его частям (месяцам) - вариативным (использование различных движений этими частями тела), с учетом индивидуальных особенностей развития движений ребенка.

6. Нагрузка в комплексе гимнастики в течение всего первого года жизни растет постепенно, в основном за счет увеличения количества выполняемых упражнений и продолжительности занятия. Интенсивность постепенно увеличивается к шестому месяцу жизни. Продолжительность комплекса гимнастики с четырех минут у детей первого месяца жизни увеличивается к году до 13 минут.

7. Каждый этапный комплекс гимнастики решает определенные задачи.

Комплекс гимнастики № I для детей 1-2 месяцев жизни. Он преду-

смаатривает использование упражнений, направленных на проявление врожденных рефлексов с целью активизации двигательных функций ребенка, выполнение движений с активным участием анализаторов и развитию эмоционально-положительного комплекса оживания, а также формированию движений глазами и головой.

Комплекс гимнастики № 2 для детей 3-4 месяцев жизни. В задачи комплекса гимнастики входит совершенствование движений глазами и головой и формирование движений руками и туловищем.

Комплекс гимнастики № 3 для детей 5-6 месяцев жизни. Задачей данного комплекса является совершенствование движений, становление которых произошло в первые четыре месяца жизни и формирование движений туловища в горизонтальном и вертикальном положениях, а также кистями рук.

Комплекс гимнастики № 4 для детей 7-9 месяцев жизни. Задачей данного комплекса является формирование целостных движений тела в горизонтальном положении и совершенствование локальных и комбинированных движений частями тела.

Комплекс гимнастики № 5 для детей 10-12 месяцев. Задачей данного комплекса гимнастики является совершенствование локальных и комбинированных движений, формирование и становление целостных движений тела, а также движений пальцами рук.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. О противоречиях во мнениях о методике гимнастики для детей грудного возраста //Актуальные вопросы подготовки спортсменов высшей квалификации: Тез. докл. IV междувузовской конференции молодых ученых. -- Омск, 1986. -- С. 196-198. -- (В соавт. с Кравчуком А.И.).
2. Состояние первоначального звена системы всестороннего развития личности //Физическая культура в системе социалистического производства и потребления: Тез. докл. к междувузовской конф. -- Омск, 1987. -- С. 28-29. -- (В соавт. с Кравчуком А.И.).
3. Особенности становления основных движений у детей первого года жизни под влиянием различных двигательных режимов //Оптимизация тренировочного процесса в спорте и двигательных режимов в массовой физической культуре и клинике: Тез. докл. науч.-практ. конф. -- Челябинск, 1987. -- С. 20-21. -- (В соавт. с Кравчуком А.И.).
4. Влияние физических упражнений на функции организма и состояние здоровья детей первого года жизни //Оптимизация трениро-

Л. П. Степанов 97

вочного процесса в спорте и двигательных режимов в массовой физической культуре и клинике: Тез. докл. научно-практ. конф. - Челябинск, 1987. - С. 48-49. - (В соавт. с Кравчуком А.И.).

5. К методике составления комплексов гимнастических упражнений для детей первого года жизни //Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации: Тез. докл. У межвузовской конференции молодых ученых. - Омск, 1987. - С. 124-125.

6. Методика оценки двигательной подготовленности детей первого года жизни //Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации: Тез. докл. У межвузовской конференции молодых ученых. - Омск, 1987. - С. 126-127. - (В соавт. с Кравчуком А.И.).

7. Гимнастика для детей первого года жизни //Здоровье и массовая физическая культура: Тез. докл. научно-практической конференции 21-22 июня 1988 г. - Новосибирск, СО АМН СССР, 1988. - С. 97. - (В соавт. с Кравчуком А.И.).