

УДК 796

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/108/64>

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ УКРЕПЛЕНИИ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

©*Tagiev A. Z., Нахичеванский государственный университет,
г. Нахичевань, Азербайджан, eveztagiyev@ndu.edu.az*

BASIC PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION IN STRENGTHENING THE CHILD'S BODY

©*Tagiev A., Nakhchivan State University,
Nakhchivan, Azerbaijan, eveztagiyev@ndu.edu.az*

Аннотация. Физическое воспитание детей необходимо для формирования физически здоровых, социально совершенных и нравственно чистых людей. Анализируются правила организации физического воспитания детей дошкольного возраста. Предоставлена информация по планированию физического воспитания и организации мероприятий в дошкольных учреждениях. Занятия физической культурой, включающие утреннюю гигиеническую гимнастику, легкую атлетику, прогулки и экскурсии, а также динамичные игры, разнообразят физкультурную работу детей. Правильное, точное и своевременное выполнение этих мероприятий способствует всестороннему развитию детей. Дана информация о целесообразности проведения физического воспитания с учетом возраста, пола и физической подготовки детей. В статье освещено действие основных принципов для всех общего образования.

Abstract. Physical education of children is necessary for the formation of physically healthy, socially perfect and morally pure people. The rules of organization of physical education of preschool children are analyzed. Information on planning physical education and organization of events in preschool institutions is provided. Physical education classes, including morning hygienic gymnastics, athletics, walks and excursions, as well as dynamic games, diversify the physical education work of children. Correct, accurate and timely implementation of these activities contributes to the comprehensive development of children. Information is given on the feasibility of physical education taking into account the age, gender and physical fitness of children. The article highlights the action of the basic principles for all general education.

Ключевые слова: ребенок, физическое воспитание, тренировка, здоровье, спорт.

Keywords: child, physical education, training, health, sport.

Физическое воспитание — это педагогический процесс, который постоянно проводится для детей дошкольного возраста. Физическое воспитание должно осуществляться в соответствии с временным распределением и дидактическими законами. Учитывая, что этот процесс осуществляется с детьми, он требует особой точности. Для достижения положительных результатов в организации физического воспитания в детских садах необходимо последовательно продолжать использовать физические возможности, полученные в ходе мероприятий. Максимальное использование физических возможностей и навыков для прививания физических качеств является задачей каждого педагогического

коллектива. Укрепление организма ребенка является одной из основных задач физического воспитания. Для того чтобы организм ребенка был полностью готов к физическим процессам, основная цель состоит в том, чтобы объяснить методы прививания физических качеств и принципы применения соответствующих средств. Также предусмотрен анализ методов применения физического воспитания, таких как физическая культура и спорт, в жизни детей [6, 7].

В детских садах физическое воспитание, включая физическую культуру и спортивные мероприятия, занимает особое место и предоставляет уникальные возможности. В результате применения процесса физического воспитания осуществляется положительный процесс укрепления организма ребенка [1].

Одним из средств физического воспитания, проводимого в направлении здоровья детей, является укрепление детского организма. Главное в укреплении организма — подготовить детский организм к некоторому сопротивлению окружающей среды. Основным средством укрепления детского организма являются природные факторы. Природные факторы — воздух, вода, солнце. При укреплении организма у детей следует учитывать следующие особенности: 1. Облегчение одежды и очистку воздуха. 2. Предпочтение использованию натуральных средств. 3. Предоставить детям как можно больше свободы, чтобы они могли выполнять действия по своему желанию. 4. Состояние здоровья и индивидуальные особенности детей. 5. Физическую подготовку детей. 6. Соблюдать выполнение гигиенических факторов и охрану гигиенических правил. 7. Принимать во внимание возраст и пол [2].

Вышеуказанные особенности учитывались во всех мероприятиях по физическому воспитанию. Мероприятия следует планировать и проводить регулярно. Педагоги должны быть осторожны, а врачи должны быть точными, чтобы не допускать определенных вредных для здоровья действий. Воздух в детских комнатах следует периодически менять. Во время прогулок и экскурсий детей важно менять воздух в комнатах двусторонне, открывая двери и окна. Это позволяет полностью заменить воздух. Однако двусторонний воздухообмен не следует использовать, когда внутри находятся дети.

Купание в реке или озере в естественных условиях — один из лучших способов укрепить организм. Однако педагогам важно быть более осторожными и точными при использовании этих средств, чтобы дети не простудились. Вещи, вредные для здоровья детей, следует стирать. По поводу принятия солнечных ванн следует проконсультироваться с врачом, а время следует определять индивидуально, учитывая некоторые особенности каждого ребенка. Детей нельзя купать чаще одного раза в день. Нельзя допускать чрезмерного использования воздушных и солнечных ванн. Чтобы адаптировать детский организм к воздушной ванне, полезно обеспечить первое принятие воздушной ванны внутри помещения. Детям младшего возраста воздушную ванну повторяют 2-3 раза в день, при этом каждый раз им следует надевать одежду. В холодные месяцы года такие ванны проводятся вблизи тепла, чтобы дети не простудились [1].

Основными условиями являются сокращение продолжительности прогулок в холодное время зимой и использование теплой одежды. Прогулки организуются таким образом, чтобы дети не слишком много двигались. Дети должны быть одеты в соответствии с заданными им видами деятельности, чтобы эта одежда не мешала им при быстрых и бесшумных движениях. Прогулки детей в холодную погоду не должны быть опасны для здоровья. Так что и по времени, и по одежде эта работа должна быть нормирована.

Летом дети большую часть времени проводят на свежем воздухе. В солнечные дни детская одежда должна быть облегченной. Прогулки следует увеличить преимущественно в

тени под деревьями. Полезно ходить в легкой обуви, а иногда и босиком. Начальная температура воды для обтирания тела должна составлять $+32^{\circ}\text{C}$ для детей младшей и средней группы, и $+28^{\circ}\text{C}$ для старших групп. Температура слегка повышается каждые два-три дня. Для детей средней группы она снижается до $+18^{\circ}\text{C}$, для больших групп — до $+6^{\circ}\text{C}$. При дыхании при необходимости вода нагревается и доводится до определенной температуры.

Летом детей следует купать сначала в горячей, а затем в относительно прохладной воде. Целесообразно также во время летней подготовки и летом следить за тем, чтобы дети принимали душ с нагретой солнцем водой перед едой. Температура воды должна быть $+32-34^{\circ}\text{C}$ градуса для маленьких детей и $+28-30^{\circ}\text{C}$ градусов для детей среднего и старшего возраста. Рекомендуется снижать температуру воды на 1°C каждые два-три дня. Для небольших групп температуру можно повысить до $+22^{\circ}\text{C}$, а для больших — до $+20^{\circ}\text{C}$. В зимнее время года эта температура должна быть ниже $+26^{\circ}\text{C}$ градусов. После принятия душа тело ребенка должно быть совершенно сухим. В холодную погоду необходимо растирать тело полотенцем. Температура помещений должна быть ниже $+18^{\circ}\text{C}$. Осенью и зимой температура помещений для приема водных процедур должна соответствовать условиям, целесообразнее иметь температуру $+25^{\circ}\text{C}$.

В жаркую погоду детей следует гулять на свежем воздухе в обычном режиме. Им следует назначить свое время и место. В теплую погоду используются малоподвижные игры. Также желательно принимать солнечные ванны в относительно тенистых местах. Принятие ванн на солнце может представлять радиационную опасность для детей. Именно поэтому загорать следует в полутени.

Ношение обуви также очень важно для укрепления детей. То есть необходимо учитывать, что ноги должны быть легкими, но теплыми и прохладными в зависимости от температуры воздуха во время прогулки. Тот факт, что подошва обуви плоская и изготовлена из мягкого материала, позволяет детям нормально ходить. Смена одежды в зависимости от сезона помогает детям адаптироваться к давлению воды и быть физически подготовленными. Повышает двигательную активность у детей и прививает двигательные привычки. Поэтому нормальное ношение одежды не только полезно для здоровья детей, но и позволяет им нормально осуществлять процесс укрепления организма [1].

Дети школьного возраста могут вытираться полотенцем и свободно выполнять обычные физические движения. Это оценивается как результат свободы, данной им в юном возрасте. Поскольку в будущем они будут школьного возраста, воспитатели проводят с ними занятия по физкультуре как своеобразный урок. То есть принимают и оценивают от них необходимые нормы. Лучше, если цены будут с учетом определенных игрушечных подарков, это создает условия для повторного поощрения этих детей. Теперь они понимают, почему совершаются физические действия и соревнуются друг с другом, и даже могут оценивать друг друга за свои действия. По мнению педагогов, укрепление детского организма различными способами означает и его воспитание, то есть этому процессу способствует их активное участие в уроках физкультуры в будущем. Для проведения напора воды с маленькими детьми ребенка сажают в ванну и обливают тело водой с высоты относительно разбрызгивателя воды, с условием, чтобы голова была мокрой. Затем тщательно высушивают его тело и растирают полотенцем до покраснения кожи [1].

Чтобы укрепить тело солнечными лучами, дети могут принимать солнечные ванны, поворачиваясь с одного бока на другой в определенное время. Поскольку детская кожа нежная, нельзя подпускать ее слишком близко. Также при принятии таких ванн дети могут чувствовать усталость и усталость которую можно снять втирая в кожу немного масла.

Когда детям исполнится год, их после нескольких дней прогулок выносят под солнечные лучи. Дети могут спокойно играть во время принятия солнечных ванн [2].

Результат физического воспитания предусматривает воспитание и ориентацию ряда особенностей и характера человека, которые должны быть реализованы у детей раннего возраста. Средствами физического воспитания целесообразно формировать людей физически здоровых, социально совершенных и морально чистых. Из этих целей, стоящих перед физическим воспитанием, вытекают следующие задачи: 1. Основные факторы укрепления детского организма. 2. Формировать необходимые двигательные навыки и привычки. 3. Привитие основных особенностей физической культуры. 4. Привитие общего образования в процессе физического воспитания. 5. Массификация занятий физической культурой и спортом.

В физическом воспитании, с одной стороны, действуют принципы, общие для всех областей общего образования, а с другой стороны, проявляются его правильные специфические принципы: 1. Соединение физического воспитания с трудом и эстетическим воспитанием. 2. Использование физической культуры как инструмента защиты Родины. 3. Соединение физического воспитания с нравственным и умственным воспитанием. 4. Формирование физических качеств в физическом процессе. 5. Соединение физического воспитания со всесторонним развитием человека [4].

В реализации вышеуказанных принципов важное значение имеет также объективная и взаимная согласованность детских представлений и познавательных особенностей. Физическое воспитание играет особую роль во всестороннем и гармоничном формировании личности. В этом процессе физическое воспитание обеспечивает и воспитывает двигательные навыки человека в соответствии с его конкретными особенностями. Правомерно выбирать и действовать по принципу формирования и проявления физических способностей в процессе физической деятельности. Помимо общих методов, в процессе физического воспитания применяются и частные методы. Организация спортивных соревнований, организация спортивных игр [5].

Внедрение конкретных методов физического воспитания детей является одним из главных условий. При организации двигательной активности воспитатель должен организовать занятия таким образом, чтобы они соответствовали возрасту детей и их физической подготовке, чтобы в них не возникало противоправных ситуаций. Занятия следует планировать в соответствии со свободным временем детей и особенно во время отдыха.

Спортивные игры играют особую роль в жизни детей, поэтому важно устраивать их периодически, а также для эффективного отдыха детей увеличится организация веселых конкурсов с детьми в форме игр, содержащих интересные и соответствующие возрасту элементы спортивных игр, увеличивать эмоциональность детей и поднять им настроение. Поэтому применение спортивных игр в жизни детей считается одним из основных инструментов. Ответственность за эффективное использование этих инструментов лежит на преподавателях, и важно делать это надлежащим образом. В целом организация тех или иных спортивных соревнований для детей важна для здоровья детей, для того, чтобы они эффективно проводили время, чтобы они в будущем могли адаптироваться к двигательным привычкам в мире спорта и шагнуть в мир как личность [3].

Организация игр — очень важный инструмент в жизни детей и их воспитании. По мнению педагогов, дети делают то же, что и взрослые, изучая и подражая взрослым во время игры, и в то же время приумножают свой жизненный опыт. В процессе игры им прививаются трудовые навыки, что улучшает их отношение к работе в дальнейшем и закладывает основу

для их роста как способных работников. В зависимости от видов игр у детей прививается и чувство любви к Родине. То есть, поскольку игры имеют героические мотивы, в них прививаются чувства героизма и защиты Родины. Включение в жизнь детей таких характерных черт, как любовь к Родине и ее защита, означает преодоление основных для их жизни качеств. Что касается режима здоровья, то в первую очередь учитывают утреннюю гигиеническую гимнастику и вообще выполнение гигиенических правил. Во время выполнения движений в центре внимания должна быть правильная ходьба, правильное дыхание, правильное поддержание тела и позы. В противном случае у детей могут развиваться долгосрочные заболевания, такие как искривление плеч и туловища. Игры обычно используются на мероприятиях. Потому что это интересно и детям, и для приложения. Мероприятия интересны тем, что дети проявляют особый интерес. Еще одно направление, которое особенно интересует детей, — это пешие прогулки. Во время прогулок дети получают необходимую физическую нагрузку, а также наблюдают за красотами природы. Физическое воспитание имеет свои особенности во всестороннем формировании и развитии личности. В процессе дети усваивают ряд теоретических понятий [4]. Они также приобретают навыки и привычки. Определенные виды спортивной деятельности требуют приобретения умственных навыков и привычек для проведения соответствующих приготовлений, расчетов и обобщений. При выборе материалов и игрушек, необходимых для развития движений, следует учитывать следующие: 1. Обеспечить реализацию программы по физическому воспитанию и развитию детей. 2. В каждой группе должно быть достаточно материалов и игрушек для занятий как в помещении, так и на улице. 3. В соответствии с сезоном необходимо заранее учесть, что материалы и игрушки должны быть красочными. Потому что некоторые средства используются только в определенное время года. 4. Средства готовятся специально на основе приспособлений и должны быть простыми по форме и подходящими для детей. Следует отметить, что оборудование в дошкольных учреждениях должно быть изготовлено из качественного материала с учетом конкретных условий эксплуатации. Детям важно быть терпимыми ко всем видам действий. К вышеизложенным идеям и правилам можно добавить, что на всех детских мероприятиях и праздниках следует учитывать дидактические принципы [5].

Потенциальные занятия физкультурой с детьми раннего возраста имеют различные особенности в разном возрасте детей. Распорядок дня детей до года строится на основе динамического чередования таких основных функций, как сон и бодрствование. Адаптация к новым условиям зависит от возраста, состояния здоровья и бытовых условий детей. Малыши до 5-6 месяцев обычно быстрее адаптируются к детсадовской жизни, чем дети от года. Нормального физического развития ребенка не происходит до тех пор, пока домашний распорядок ребенка и его занятия дома не будут согласованы с распорядком и занятиями детского сада. После адаптации физическое развитие улучшается и становится более аккуратным. В средних и старших возрастных группах физическое развитие организма еще выше. Дети больше внимания уделяют повторению в рутинности действия. Воспитатель использует эту ситуацию для дальнейшего совершенствования действий детей, используя высшие характеристики, это главное условие достижения повышения как их двигательных способностей, так и физических способностей. Поэтому занятия физкультурой для детей в этом возрасте длятся более часа. Физическое воспитание в этом возрасте имеет следующие особенности: 1. Правильное развитие роста детей. 2. Расширить понимание движения у детей. 3. Развивать физические качества у детей. 4. Применение специальных движений на быстроту, ловкость и собранность и достижение их тренировки физкультурными упражнениями, включающими гимнастику, утреннюю гигиеническую гимнастику, легкую

атлетику, ходьбу и экскурсии, а также динамичные игры, комплексно охватывают физическое воспитание детей [3].

Правильное, точное и своевременное выполнение этих мер закладывает основу всестороннего развития детей. Организуя и проводя игры, дети приобретают такие положительные качества, как коллективизм, дружелюбие, спокойствие и помощь друг другу.

В росте и воспитании детей большую роль во всестороннем развитии детей играют игры. Наличие игр в физическом воспитании детей является одним из необходимых условий. Как мы знаем, у всесторонне развитых и хорошо развитых личностей должны развиваться одновременно следующие принципы: 1. Нравственное развитие 2. Духовное богатство 3. Физическое совершенство.

Одним из главных условий всестороннего развития детей является физическое совершенство. Без физического совершенства невозможно стать духовно обогащенным, а также нравственно чистым. Вот почему физическое совершенство — не только один из этих принципов. Физическое развитие — это и здоровье, и благополучие, без которого невозможно что-либо сделать. Для физического развития детей отлично подходит положение и развитие игр. В частности, включение народных игр в жизнь детей является одним из важнейших вопросов их воспитания. Тренеры и спортсмены должны уметь организовать обучение на научной основе и на основе обобщения передового опыта [7].

Спортивная подготовка должна строиться на дидактических принципах (осознанность, активность, удобство, последовательность и сила). Велика роль и возможности физических движений в формировании жизни детей. По мнению воспитателей, все упомянутые выше физкультурные упражнения играют особую роль в жизни детей, а воспитание детей происходит главным образом в трудовом процессе. Физическая деятельность также требует прямого труда. Дети также получают образование, изучая рабочие навыки во время выполнения физических упражнений. В развитии этого процесса, т. е. общего образования, дети должны работать педагогическим коллективом и постоянно.

Список литературы:

1. Абасов Т. Т. Спортивные и подвижные игры. Баку: Маариф, 1987. 261 с.
2. Расулов Р. Ю., Бахшалиев Р. М. Подвижные игры для начальных классов. Баку: АзПИ, 1985. 93 с.
3. Гашимов А. Ш. Азербайджанская народная педагогика: Автореф. дис. ... д-р пед. наук. Баку, 1970. 141 с.
4. Мехти-заде М. М. Школьное образование в Азербайджанской ССР на новом подъеме. Баку: Маариф, 1967. 271 с.
5. Агаев Г. Г. Азербайджанские детские подвижные игры. Баку: Маариф, 1989. 90 с.
6. Тагиев А. Методология обучения гимнастическим движениям в средней школе // Актуальные научные исследования в современном мире. 2020. №11-3. С. 101-105.
7. Тагиев А., Гусейнова К. Уровень подготовки спортсменов, усталость и процессы восстановления регуляция нервной системы // Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. №11-2(79). С. 169-179.

References:

1. Abasov, T. T. (1987). Sportivnye i podvizhnye igry. Baku. (in Russian).
2. Rasulov, R. Yu., & Bakhshaliev, R. M. (1985). Podvizhnye igry dlya nachal'nykh klassov. Baku. (in Russian).

3. Gashimov, A. Sh. (1970). Azerbaidzhanskaya narodnaya pedagogika: Avtoref. dis. ... d-r ped. nauk. Baku. (in Russian).
4. Mekhti-zade, M. M. (1967). Shkol'noe obrazovanie v Azerbaidzhanskoj SSR na novom pod"eme. Baku. (in Russian).
5. Agaev, G. G. (1989). Azerbaidzhanskije detskie podvizhnye igry. Baku. (in Russian).
6. Tagiev, A. (2020). Metodologiya obucheniya gimnasticheskim dvizheniyam v srednei shkole. *Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire*, (11-3), 101-105. (in Russian).
7. Tagiev, A., & Guseinova, K. (2021). Uroven' podgotovki sportsmenov, ustalost' i protsessy vosstanovleniya regulirovanie nervnoi sistemy. *Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire*, (11-2(79)), 169-179. (in Russian).

*Работа поступила
в редакцию 18.10.2024 г.*

*Принята к публикации
24.10.2024 г.*

Ссылка для цитирования:

Тагиев А. З. Основные принципы физического воспитания при укреплении детского организма // Бюллетень науки и практики. 2024. Т. 10. №11. С. 507-513. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/108/64>

Cite as (APA):

Tagiev, A. (2024). Basic Principles of Physical Education in Strengthening the Child's Body. *Bulletin of Science and Practice*, 10(11), 507-513. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/108/64>