

*“Първо трябва да се създаде здрав съд, а след
това да се напълни с виното на просвещението”*

(Древногръцка мъдрост)

I ГЛАВА

МОРФО-ФУНКЦИОНАЛНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ДЕЦАТА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Физическата култура в предучилищна възраст създава условия за оптимално съотношение между интелектуалната и двигателна дейност на децата. Структуроопределящите компоненти на физкултурата, чиято основа включва: информационна, познавателна, възпитателна, оздравителна, игрова, двигателна, учебна, формираща, рекреативна и измервателна дейност, са насочени към изграждане на духовни и собствено-функционални критерии в областта на физическата култура.

Крайният продукт на системата за физическа култура е свързан с подобряване на оздравителния ефект и намаляване на заболяемостта, по-добри показатели за физическо развитие на физическите качества.

1. Морфологични характеристики

В предучилищна възраст у децата настъпват положителни анатомо-морфологични и функционални изменения: усилен растеж на детето, увеличава се жизнената вместимост и дълбочината на дишането, нараства ударния обем на сърцето, настъпват важни функционални изменения в ендокринната система, бързо се усъвършенства втората сигнална система и основните енергоосигуряващи системи – сърдечно-съдовата и дихателната.

Промените, които настъпват са специфични за различните периоди на детството, защото се извършват под въздействието на закономерности, характерни за всеки възрастов период. Всеки период подготвя следващия, като обуславя непрекъснатост в развитието и

верижна зависимост между отделните възрастови периоди, като всеки от тях запазва своето значение и отделни белези.

Детето между 2 години и 6 месеца и 6 години значително израства. Ако на 2 години и 6 месеца средните стойности на ръста за момчетата са 92,6 см, 6 години те са 116,3 см, за момчетата тези граници се движат от 91,1 см до 116 см. Средният темп на нарастване на ръста между третата и четвъртата година за момчетата 7,6 см, между четвъртата и петата година тези стойности са съответно 6,4 и 6,5 см. Между петата и шестата година продължава удължаването на тялото при момчетата средно с 6,2 см, а при момчетата с 6,7 см.

Паралелно с увеличаването на ръста се увеличава и теглото. Към края на шестата година се отбелязва удвояване на теглото в сравнение с едногодишното дете (Студнкин, М. Я., Б. Янев, Ф. Генов). Значително се увеличава теглото в предучилищната възраст от 2 години и 6 месеца до 6 години. При момчетата от 13,6 кг на 21,8 кг, а при момчетата от 13,1 на 21,6 кг. Средният темп на годишния прираст варира около 2 кг. Момчетата и момчетата между петата и шестата година по този показател нямат съществено различие.

Гръдната обиколка при пауза от 50,6 см при момчета на 2 години и 6 месеца нараства на 56,2 – при шестгодишните. При момчетата – от 51,8 на 57,6 см. Средно и за двата пола за този период гръдната обиколка се увеличава с 6 см. Момчетата изпреварват по този показател момчетата средно с 1 см.

В предучилищна възраст укрепва опорно-двигателният апарат: хрущялната тъкан постепенно се заменя с костна. В костната тъкан на детето се съдържа значително количество вода и само 13% минерални соли. Това и предава еластичност и предпазва от сериозни травми. По дънни на А. А. Люблянская вкостеняването на скелета продължава в периода на цялата училищна възраст и училищна възраст, но в края на предучилищната възраст, той е достатъчно укрепнал, за да могат да се изпълняват разнообразни движения, свързани с гъвкавостта, издръжливостта и мускулната сила. Е. А. Клебинова и А. З.

Комалетдинов посочват положителното влияние на двигателната дейност върху растежа на гръбначните кости.

Формирането на физиологичните кривини в шийния, гръдния и поясният дял на гръбначния стълб започва от първата година. До края на третата година темпът на растеж на гръбначния стълб непрекъснато се повишава, след което постепенно намалява.

Развитието на мускулната система върви успоредно с растежа и формирането на скелета, въпреки че все още в тази възраст е слабо развита. За предучилищната възраст е характерна високата еластичност на мускулната тъкан. През този период се развиват и започват да функционират по-големи мускулни групи. Най-напред се развиват големите мускулни групи обезпечаващи растежа, ходенето и другите дейности, свързани с живота на детето. При четири-пет годишните по-добре са развити мускулите на раменния пояс и предмишниците. Сгъвачите са по-силно развити от разгъвачите и затова три-четири годишните деца често заемат неправилна поза – отпусната глава, отпуснати напред рамене, прегърбена стойка.

Към петата година значително се увеличава мускулната маса особено на долните крайници, увеличава се силата и работоспособността на мускулите.

Дихателната система на тригодишните деца е в състояние на относителна незрялост. По морфологичните си качества тя е по-близо до тази на ранната детска възраст и се характеризира с лесна ранимост на лигавицата на носа, ларинкса, трахеята и бронхите. Белодробната тъкан също се намира в процес на развитие. Ребрата се залавят на гръбначния стълб почти под прав ъгъл, дихателните движения на гръбначния кош са по-слаби. Децата дишат предимно с диафрагмената част на белите дробове и често върховите части не вземат достатъчно участие. Преобладава повърхностно дишане.

Към края на предучилищната възраст в основни линии завършват процесите на формиране на тъканите на белите дробове и дихателните пътища. Все още обаче, развитието на белите дробове в тази възраст не е завършено: носовите отвори на трахеите и бронхите са сравнително