

Т.Ю. Логвина, канд. пед. наук, доц., **В.В. Журавлев**
УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ

В Учебной программе дошкольного образования предусмотрено решение задач, направленных на качественное выполнение основных движений детьми 4-6 лет наряду с воспитанием физических качеств. Для всех форм занятий физическими упражнениями сформулированы специфические задачи. На физкультурных занятиях решают оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи, среди которых целенаправленное воспитание физических качеств таких как: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость а так же содействие постепенному освоению техники двигательных действий, совершенствование умений переносить накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную и игровую деятельность. В физическом воспитании детей особое внимание уделяют вопросам воспитания физических качеств и совершенствованию двигательных способностей.

Л.П.Матвеев под физическими качествами предлагает понимать врожденные морфофункциональные особенности, благодаря которым возможна двигательная активность человека, получающая свое полное проявление жизнедеятельности в силе, скорости, выносливости, гибкости и ловкости [1]. В.И.Лях под двигательными способностями подразумевает индивидуальные особенности, позволяющие определить уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму их проявления - двигательные умения. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, общую и специфическую выносливость [2].

Дошкольный возраст является ответственным периодом жизни человека в формировании физического здоровья. Уровень проявления физических качеств в значительной степени определяет физическое здоровье ребенка. В содержании физического воспитания детей в учреждениях дошкольного образования, как правило, основное внимание уделяют обучению движениям, что не позволяет оптимизировать объем физической нагрузки для воспитания физических качеств.

Целью педагогического исследования явилась оценка динамики проявления скоростно-силовых способностей детьми 4-6 лет с учетом пола и возраста и методическое сопровождение занятий физическими упражнениями для совершенствования скоростно-силовых способностей у детей 4-6 лет с учетом половых и возрастных особенностей развития. В работе применяли методы анализа литературных источников, контрольных упражнений, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности. Педагогический эксперимент был организован в учреждении дошкольного образования г.Минска. Для оценки скоростно-

силовых способностей дети выполняли прыжок в длину и высоту с места, бросок набивного мяча из положения сидя, метание вдаль мешочка с песком массой 100 г.

При выполнении прыжка в длину с места ребенок вставал у линии, касаясь ее пальцами ног. На расстоянии 70 см от линии отталкивания устанавливали зрительный ориентир для стимулирования результатов прыжка и достижения лучшего результата. Из 2-3 попыток фиксировали лучший результат, учитывали расстояние с точностью до 1 см от линии отталкивания до места касания пятками ребенка в момент приземления. При оценке качества выполнения оценивали технику выполнения прыжка, исходное положение, активный взмах руками вперед, одновременное отталкивание двумя ногами, группировку в полете, мягкое приземление на две ноги слегка согнутые в коленях, удержание равновесия после приземления.

При выполнении броска набивного мяча из исходного положения, сидя ноги в стороны, ребенок садился спиной к линии, начерченной на полу, выполнял 3 броска вперед двумя руками из-за головы, лучший результат стимулировали зрительным ориентиром, который устанавливали каждые 20 см от линии броска, меняя цвет.

При выполнении прыжка в высоту с места, ребенок вставал у ленты, закрепленной одним концом на гимнастической стенке, вторым на полу, в исходном положении: узкая стойка, рука вверх, регистрировали первоначальную отметку. Прыжок выполняли 3 раза, лучший результат в см стимулировали зрительным ориентиром. Для этого меняли цвет наклеек, которые распределяли на вертикальной поверхности каждые 5 см. При оценке качества выполнения обращали внимание на исходное положение, активный взмах руками вверх, одновременное отталкивание двумя ногами, мягкое приземление на две ноги, слегка согнутые в коленях, удержание равновесия.

При выполнении метания вдаль мешочка с песком массой 100 г, готовили специальную площадку шириной 3-5 метров и длиной 10-15 метров. Для активизации зрительного ориентира каждые 0,5 м размечались поперечными линиями разным цветом и цифрами, соответствующим количеству метров от линии броска. Бросок выполняли 2 раза, лучший результат фиксировали с точностью до 1 см от ближайшей к месту падения мешочка черты. Ребенок вставал у линии, отводил правую (левую) руку назад, выполнял активный замах и выполнял бросок. Качество броска определяли по исходному положению, активному замаху и силе броска.

Результаты оценки выполнения контрольных упражнений детьми были проанализированы и определены уровни проявления скоростно-силовых способностей. Для повышения уровня проявления скоростно-силовых способностей детьми 4-6 лет, разработано методическое сопровождение занятий физическими упражнениями. На занятиях особое внимание уделяли ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанью и игровым заданиям. Дети выполняли упражнения в ходьбе для укрепления мышц пояса нижних конечностей и туловища. Для этого чередовали напряжение и расслабление мышечных групп; включали различные варианты ходьбы (передвижения на пальцах ног, пятках, на наружном своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, в полуприсяде, скрестным и приставным шагом, с выполнением дополнительных заданий). Для укрепления силы мышц туловища выполняли наклоны, повороты с различным положением рук (за головой, за спиной, на поясе) со статическим и динамическим напряжением. Для восстановления равномерности ходьбы и длины шага применяли следовые дорожки и зрительные ориентиры (обручи, ленты). Упражнения в беге проводили во время выполнения специальных упражнений и в подвижных играх с бегом на месте, переменным темпом, на пальцах ног, с высоким подниманием ног, широким шагом, наперегонки, с увертываниями ловлей, препятствиями, заданиями на ориентировку, бегом в рассыпную. В упражнениях с прыжками укрепляли силу мышц пояса нижних конечностей, поочередно выполняли

прыжки на правой и левой ногах, на двух, через предметы, из обруча в обруч. Особое внимание уделяли технике приземления. Подготовительными к прыжкам были упражнения в приседаниях с параллельной постановкой стоп, отведением назад рук, взмахом. Метание, броски и ловля предметов способствовали развитию и укреплению мышц пояса верхних конечностей, грудной клетки, что способствовало совершенствованию координации двигательных действий. Подготовительными к развитию двигательного умения в метании и бросках являлись упражнения с прокатыванием, передачей и подбрасыванием мяча или других предметов различными способами. Для метания использовали мячи, мешочки с песком, набивные мячики разной массы, кольца.

Упражнения в лазании, ползании и их разновидности (подлезание, перелезание, влезание, пролезание) способствовали развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб. Использовали упражнения как лазанье по гимнастической лестнице, подлезание под предметы, пролезание в тоннель, подтягивание на гимнастической скамейке. Все разновидности игр (игры на месте, малоподвижные, подвижные, спортивные) способствовали совершенствованию основных движений. Содержание подвижных игр составляли разнообразные виды движений: ходьба, бег, прыжки, броски, лазание и др. Двигательная деятельность ребенка в игре позволяет вовлекать в работу разнообразные мышцы, способствуя равномерной мышечной нагрузке. Были разработаны комплексы специальных упражнений для улучшения функций опорно-двигательного аппарата, в частности для мышц пояса нижних и верхних конечностей, для координации двигательных действий с использованием различных предметов: гимнастических палок, мячей, обручей, колец, набивных мешочков и др. Комплексы специальных упражнений проводили в течение 6 месяцев. С учетом возрастно-половых особенностей и уровня проявления физических качеств, изменяли дозировку, количество повторений, отягощение и сопротивление, оценивали технику выполнения упражнений.

В конце педагогического эксперимента повторно оценили результаты скоростно-силовых способностей и сопоставили с данными возрастных оценочных таблиц. Анализ динамики результатов оценки физических качеств свидетельствовал об улучшении уровней исследуемых показателей практически у всех детей. У детей разного пола и возраста наблюдали улучшение уровней проявления физических качеств с низкого до среднего и со среднего до высокого. В контрольной группе наблюдали недостоверный рост результатов, и проявление низкого уровня показателей в отдельных упражнениях.

Положительное влияние на развитие скоростно-силовых способностей оказывает целенаправленное включение в содержание физкультурных занятий подвижных игр, о чем свидетельствуют приросты показателей в соответствии со шкалой оценки темпов прироста. Анализ выполнения контрольных упражнений детьми выявил большое количество средних и высоких показателей уровня физической подготовленности у детей, занимающихся по программе занятий с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых способностей, что свидетельствует о необходимости увеличения количества подвижных игр, игровых заданий и упражнений с элементами скоростно-силовой направленности.

Литература

1. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития /В.И.Лях/–М.: Терра-Спорт, 2000.– 192 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П.Матвеев/.- М.: ФиС, 1991 – 543 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ