НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Синицын К.Е.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Болезненный, отстающий в развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Еще Сухомлинский отмечал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Задачей, которых должно стать активизация сенсомоторного развития, формирование оптимального двигательного стереотипа основных локомоций, учитывающих возрастные особенности дошкольного возраста, сенситивные периоды и этапы развития движений ребенка, является достаточно важным и актуальным.

Цель исследования заключается в теоретическом и экспериментальном обосновании методики формирования двигательных умений и навыков, основанной на учете возрастной специфики дошкольного возраста.

ПРОФЕССИОНАЛ №2 (6)

Для исследования были отобраны дети в возрасте 5 лет, относящиеся, во-первых, к I и II группам здоровьях, получили две группы – экспериментальная (20 мальчиков и 21 девочка) и контрольная (21 мальчик и 19 девочек).

При планировании материала и проведении занятий мы соблюдали необходимые медико-педагогические требования. Упражнения по нагрузке соответствовали возрастным и индивидуальным возможностям детей и постепенно с возрастом усложнялись. Кроме того, учитывался темп выполнения упражнений. При быстром темпе уменьшалось количество повторений, а пауза для отдыха была продолжительной. Паузы между повторениями заполнялись упражнениями, обеспечивающими смену работающих мышц.

Распределение времени на занятии на всех этапах исследования осуществлялось в соответствии с программой по дошкольному воспитанию. Нами были введены изменения в соотношении времени, затрачиваемого на занятиях на физические упражнения различной направленности (таблица 1).

Таблица 1

Примерное распределение времени на занятии по физической культуре (% объема времени)

	Средняя		Старшая		Подготовительная	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Теоретические сведения	1	1	1	1	1	1
Построения	2	3	3	3	3	2
ОРУ	3	3	4	4	4	4
ходьба	2	5	3	5	3	5
бег	10	9	9	12	9	14
прыжки	13	13	16	13	16	14
метания	15	14	16	12	16	13
лазанье	16	10	10	8	10	4
равновесие	9	12	7	12	9	12
гимнастика	3	6	6	6	6	6

ПРОФЕССИОНАЛ №2 (6)

	Средняя		Старшая		Подготовительная	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Полоса препятствий	3	8	6	9	6	10
Подвижные игры	14	12	8	8	6	8
Танцевальные упражнения	5	-	7	3	7	3
Контрольные упражнения	4	4	4	4	4	4
Итого	100	100	100	100	100	100

Задачей подготовительной части являлась организация детей, активизация всех систем и подготовка организма к физическим нагрузкам. Эта задача решалась посредством использования различных видов ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений, при этом последовательность выполнения упражнений предполагала постепенное увеличение нагрузки и велась сверху вниз. В процессе разминки использовались разнообразные вращательные движения, наклоны, приседания. Продолжительность подготовительной части составила 4 минуты.

В основной части проводилось обучение новым двигательным действиям, повторение и закрепление пройденного материала, развитие двигательных качеств. Основным средством этой части занятия являлись комплексы упражнений с мячами и флажками, на гимнастической скамейке, ходьба по матам, прыжки на упругой поверхности, подвижные игры и другие двигательные действия. Продолжительность основной части - 11 минут.

В заключительной части занятия (5 минут) выполнялись подвижные игры, направленные на воспитание внимания.

Анализ литературных источников позволил сформировать комплекс тестов, отражающих физическое развитие и физическую подготовленность детей 5-6 лет. В него вошли следующие показатели: длина и масса тела, окружность грудной клетки , бег 10м, бег 30м, прыжки в длину с места, вис, наклон вперед, подъем туловища.

ПРОФЕССИОНАЛ №2 (6)

5 лет

1. Ориентация в пространстве - бег с изменением направления движения.
2. Устойчивость направления - прыжки через препятствия.
3. Динамическое равновесие - прыжок в длину с места.
4. Ритм – бег 30 м.
5. Точность движений – держание предметов.
6. Статическое равновесие – прыжки на точность.
7. Мышечный тонус – перевороты.
8. Зрительная реакция – челночный бег с предметами.

6 лет

1. Ритм – бег 30 м.
2. Точность движений – прыжки через препятствия.
3. Мышечный тонус – прыжки с поворотом.
4. Ориентация в пространстве - бег с изменением направления движения.
5. Динамическое равновесие - бег 10м.
6. Зрительная реакция – челночный бег с предметами.
7. Устойчивость направления - прыжки на точность.
8. Статическое равновесие – прыжок в длину с места.
9. Точность глаза - метания.

За время проведения педагогического эксперимента во всех группах произошли достоверные сдвиги по показателям физического развития (рисунок 1) и физической подготовленности детей (рисунок 3). Однако сравнительный анализ прироста результатов за период эксперимента показал, что более значительным оказался сдвиг у детей экспериментальной группы.

ПРОФЕССИОНАЛ №2 (6)

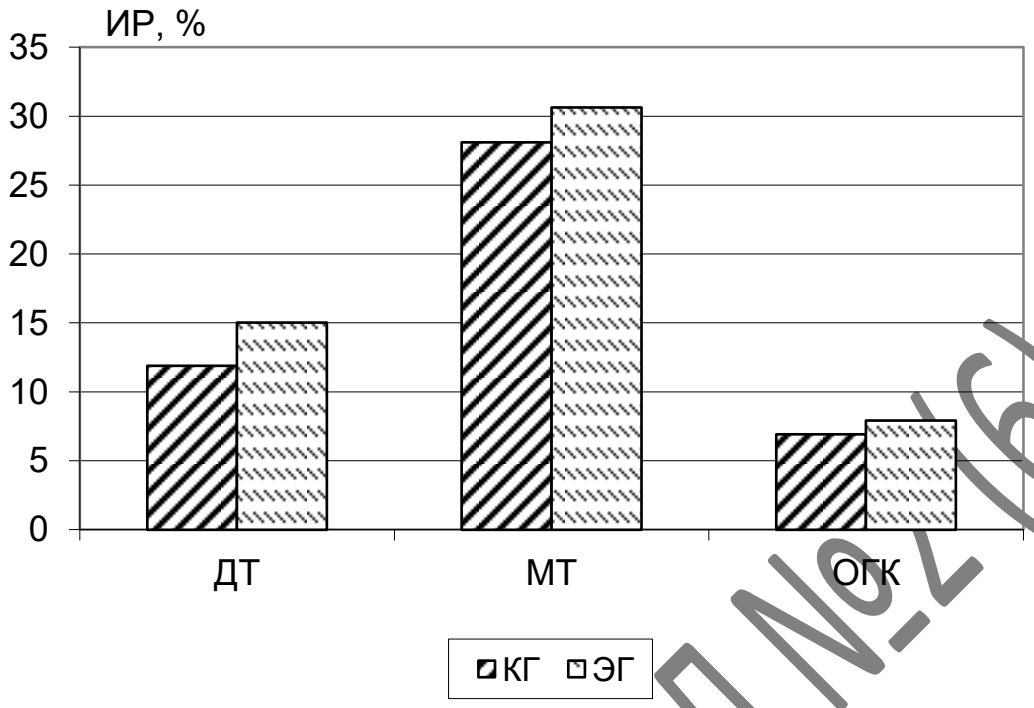

Рисунок 1 . Интенсивность роста показателей физического развития мальчиков в течение первого года.

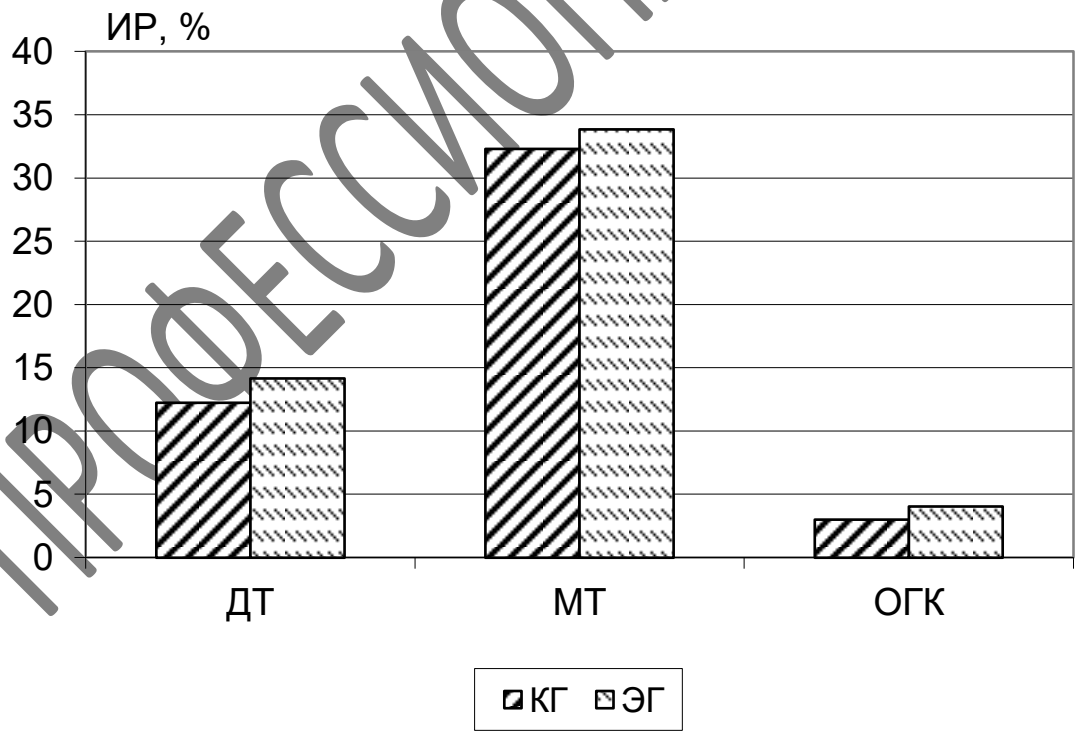

Рисунок 2. Интенсивность роста показателей физического развития девочек в течение первого года.

ПРОФЕССИОНАЛ №2 (6)

Обращает на себя внимание значительное увеличение такого показателя физического развития, как окружность грудной клетки.

Достоверные различия мы получили в ОГК как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной и контрольной групп.

Таким образом, можно отметить одинаковые темпы роста длины и массы тела у детей обеих групп и достоверное преимущество как в абсолютном, так и относительном приросте ОГК.

Таблица 2

Результаты контроля физической подготовленности детей основной и контрольной групп

Показатели	Пол	Результат		Достоверность результатов	
		ЭГ	КГ	t	p
Прыжок в длину с места (см)	М	107,11±1,06	111,20±2,91	2,29	<0,05
	Д	99,48±1,78	104,56±2,46	2,29	<0,05
Бег 10 м (сек)	М	3,22±0,03	3,03±0,01	3,01	<0,05
	Д	4,01±0,05	3,48±0,03	3,09	<0,05
Бег 30 м (сек)	М	9,01±0,07	8,96±0,04	2,23	<0,05
	Д	9,56±0,08	9,00±0,01	2,95	<0,05
Наклон туловища (см)	М	7,47±0.03	8,01±0,05	2,26	<0,05
	Д	9,34±0,07	11,67±0,12	3,77	<0,05
Подъем туловища	М	13,50±0,37	15,76±0,9	2,32	<0,05
	Д	18,93±2,59	22,1±2,89	2,19	<0,05
Вис (сек)	М	6,34±0,01	7,11±0,04	2,68	<0,05
	Д	4,28±0,02	7,02±0,07	3,64	<0,05

ПРОФЕССИОНАЛ №2 (6)

Проверка уровня физической подготовленности осуществлялась на предварительном, текущем и итоговом контролях.

Анализ результатов текущего контроля физической подготовленности определил необходимость уделения особого внимания на упражнения, способствующие развитию глубоких (собственных) мышц спины, плечевого пояса, нижних конечностей: толкание и бросание набивных мячей, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, метание малого мяча, подскоки на месте, на гимнастической скамейке, бег по матам.

Анализируя конечные данные физической подготовленности, следует отметить, что прирост произошел по всем показателям детей как в экспериментальной группе, так и в контрольной (рис.4). Это подтверждает формирование у ребенка навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развитие физических качеств (двигательно-координационных способностей, быстрота, сила, выносливость, гибкость).

В нашем исследовании мы получили существенный прирост показателей прыжка в длину с места и подъема туловища (рисунок 3). У мальчиков контрольной группы прирост составил 20 %, в основной - 33%; у девочек, соответственно, 25 и 29%. В показателях подъема туловища у мальчиков имеем: основной группы 24%), и в контрольной – 12%,

У девочек, соответственно, –27 и 20%.

Также необходимо отметить значительные сдвиги в уровне развития скоростных способностей и скоростно-силовых качеств у детей как основной, так и контрольной групп.

Скорость бега на 10 м с ходу у мальчиков увеличилась в контрольной группе с 5 с в начале эксперимента до 3 с по окончании эксперимента, в основной - с 5 до 3 с. У девочек по этому же показателю произошли следующие изменения: увеличение скорости бега на 0,39 с в контрольной группе и на 0,69 с в основной группе.

ПРОФЕССИОНАЛ №2 (6)

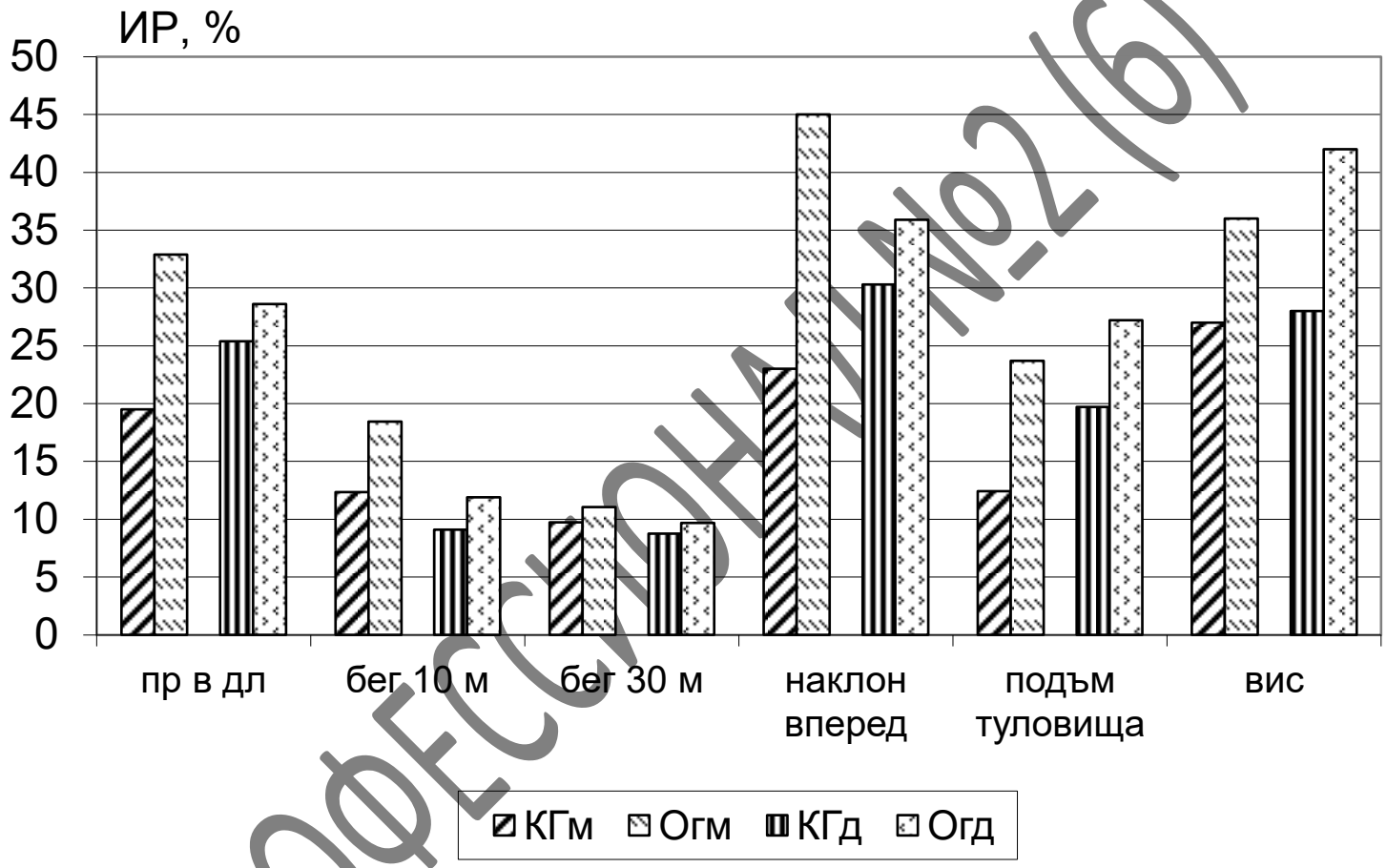

Рис.3. Интенсивность роста показателей физической подготовленности детей основной и контрольной групп за первый год педагогического эксперимента.

ПРОФЕССИОНАЛ №2 (6)

Особое внимание хочется обратить на тот факт, что изменение показателей физической подготовленности в контрольной группе постепенно уменьшается, в то время как в основной группе эта величина неуклонно возрастает. Это объясняется тем, что уменьшался этот показатель за счет того, что начали ухудшаться результаты детей, имеющих более высокий уровень физической подготовленности. В то время как у детей с низким и средним уровнем подготовленности прирост до конца года оставался в среднем таким же.

Таким образом, анализируя результаты тестирования уровня физической подготовленности детей, мы можем с уверенностью сказать о положительном влиянии, объективности использования методики комплексного тестирования в процессе развития двигательно-координационных способностей детей 4-6 лет, способствующей точному и эффективному управлению процессом физического воспитания в детском саду.

ПРОФЕССИОНАЛ №2 (6)