

Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста

Султанова Лилия Рашитовна

бакалавр

ФГАОУ ВПО Филиал Казанского (Приволжского) федерального университета в г. Елабуга

студент

Шаймарданова Люция Шарифзяновна, старший преподаватель Факультета физической культуры Елабужского института Казанского (Приволжского) федерального университета

Аннотация:

Данная статья посвящена развитию физических качеств у детей дошкольного возраста. В статье рассматриваются методы, средства, и показатели развития физических качеств дошкольников.

Abstract:

This article is devoted to development of physical qualities in children of preschool age. The article discusses the methods, means, and indicators of development of physical qualities of children.

Ключевые слова:

физические качества; быстрота; ловкость; выносливость; сила; гибкость.

Keywords:

physical qualities; speed; agility; endurance; strength; flexibility.

УДК 796

Введение. Физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание так тесно не связано с общим воспитанием, как первые семь лет. В дошкольном детстве у ребенка закладываются основы здоровья и долголетия, хорошего физического развития и всесторонней двигательной подготовленности [1, с.5].

Организованные физкультурные занятия и свободная двигательная деятельность, когда ребенок в свободное время играет, прыгает, бежит, улучшают обмен веществ и деятельность сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают устойчивость ребенка к заболеваниям. Двигаясь, ребенок познает мир. Чем больше разнообразных движений знает ребенок, тем шире возможности для развития у него ощущения, восприятия и других психических

процессов, значит, полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому вопрос о физическом воспитании детей дошкольного возраста сохраняет свою актуальность уже многие годы. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Образовательные задачи включают в себя развитие двигательных качеств, формирование основных двигательных умений и навыков.

В современном мире одной из самых важных задач физического воспитания дошкольника выступает развитие у него физических качеств, так как состояние общей физической подготовленности детей зависит от того, насколько у них развиты основные физические качества и виды движений.

Целью данной работы является рассмотрение особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста.

Задачи работы: проанализировать средства, методы и показатели развития физических качеств дошкольников. .

Методами, использованными при написании данной работы являются: анализ педагогической литературы по теме исследования, обобщение, интерпретация литературных источников.

Основная часть. Физические качества — это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными двигательными способностями. К физическим качествам относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость.

При выполнении любого вида упражнения осуществляется развитие всех без исключения физических качеств, но только одни развиваются преимущественно больше, чем остальные. Когда речь идет о развитии физических качеств у дошкольников, то мы в большей степени должны опираться на развитие ловкости, быстроты и гибкости, но при этом не забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Под быстротой понимается способность человека выполнять двигательное действие за минимальное время [1, с.39].

Развитию у детей быстроты способствует обучение основным видам движения. Например, быстрота развивается при выполнении упражнений с ускорением (ходьба или бег с постепенно увеличивающейся скоростью), упражнений на скорость (добраться до указанного места за наименьшее время), упражнений с изменением темпа движений (начиная с медленного и оканчивая самым быстрым), а также проведение подвижных игр, в которых дети должны выполнять упражнения с самой большой скоростью (догонялки и т. д.). Скоростно-силовые упражнения, такие как прыжки (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега), метание (бросок при метании совершается с большой скоростью) так же помогают развить быстроту детей. Но для эффективной результативности необходимо применять хорошо освоенные упражнения, а также учитывать физическую подготовленность детей и состояние их здоровья.

Быстроту определяют по времени, за которое ребенок с хода пробегает расстояние в 10 метров. По мнению С. Щ. Филипова лучше всего использовать бег в 30 м. Для бега используется прямая дорожка с плотным земляным покрытием или асфальтированная дорожка длиной не менее 20 метров. Длина разбега должно составлять 4-5 метров до линии старта и примерно такое же расстояние за линией финиша. Регистрируется время бега от старта до финиша, не включая времени бега до стартовой линии и времени бега после финиша. Норма выполнения данного

упражнения для детей разного возраста указана в таблице 1.

Возраст, лет	Расстояние			
	10 м с хода (сек)		30 м со старта (сек)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
3	3,5-2,8	3,8-2,7	11,0-9,0	12,0-9,5
4	3,3-2,4	3,4-2,6	10,5-8,8	10,7-8,7
5	2,5-2,1	2,7-2,2	9,2-7,9	9,8-8,3
6	2,4-1,9	2,5-2,0	8,4-7,6	8,9-7,7
7	2,2-1,8	2,4-1,8	8,0-7,4	8,7-7,3

Таблица 1. Показатели пробежки (с хода) 10 и 30 метров

Под ловкостью нужно понимать способность человека легко осваивать новые движения и перестраивать их в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой [2, С. 23].

У ребёнка ловкость развивается параллельно с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения. Для развития ловкости необходимо систематически сменять упражнения или применять их в других вариациях, что приводит к новизне и повышению трудности выполнения упражнений на координацию.

Систематическое разучивание разнообразных упражнений развивает ловкость, повышает пластичность нервной системы, облегчает усвоение новых движений. Смена условий выполнения уже ранее изученных упражнений так же благотворно влияют на развитие ловкости. Например, подвижные игры в которых дети переключаются от одних движений к другим, заранее не обусловленным и не продуманным, а также выполнение упражнений, в которых необходимо внезапно менять технику ведут к улучшению координации движения и развитию ловкости дошкольника.

Ловкость у дошкольников определяют по времени челночного бега на общую дистанцию в 30 метров, выполняемого на той же дорожке, что и при выявлении быстроты. Ребенок пробегает по прямой дорожке 10 метров потом поворачивается и бежит обратно до стартовой линии, где снова делает поворот и бежит до финиша еще 10 метров. На стартовой линии кладётся два кубика, а на финише ставится стул. Ребенку дается игровое задание: он должен взять один кубик и положить его на стул, а потом вернуться за другим кубиком и перенести его к первому кубиком и остановиться рядом со стулом. Нормативные результаты выполнения данного упражнения представлены в таблице 2.

Возраст, лет	Время челночного бега 3 x 10 м, сек	
	Мальчики	Девочки
4	14,5	15,0
5	12,7	13,0
6	11,5	12,1
7	10,5	11,0

Таблица 2. Показатели челночного бега на общую дистанцию в 30 метров.

Существует еще один способ выявления ловкости у дошкольников – обегание препятствий. Ребенку необходимо обегать 8 предметов на подставке, расстояние

между которыми составляет 1 метр. Расстояние до первого флажка и после последнего составляет 1,5 метра, а общая дистанция 10 метров. Результаты обегания препятствий представлены в таблице 3.

Возраст, лет	Время обегания препятствий, сек	
	мальчики	девочки
4	8,5	9,5
5	7,2	8,0
6	5,6	6,0
7	5,0	5,5

Таблица 3. Результаты обегания препятствий на общую дистанцию в 10 метров.

Гибкость – это способность отдельных частей тела человека достигать наивысшей амплитуды размаха, в нужном направлении.

Гибкость определяется состоянием позвоночника, суставов, связок и эластичностью мышц.

У дошколят очень высокий показатель гибкости опорно-двигательного аппарата, которую необходимо стремиться сохранять. При подборе упражнений на растягивание частей тела нужно действовать с большой осторожностью, так как упражнения с большой амплитудой могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов ребенка. Упражнения на развитие гибкости эффективнее сначала выполнять с небольшим размахом, например, сделать несколько полуприседания, и только потом приступать к выполнению глубокого приседания. [5, С. 115].

Гибкость у дошкольников можно определить по результатам выполнения упражнения «наклон вперед сидя». Для этого ребенок садится с торца гимнастической скамейки и вытягивает вперед ручки, при этом фиксируется вертикальное положение его позвоночника и нулевая точка касания кончиками пальцев рук. Затем ребенок наклоняется вперед, при этом пальцы и ладони скользят по поверхности скамейки. Регистрируется показатель величины наклона по длине пути кончиков пальцев рук. При выполнении наклона нужно помогать ребенку, фиксировать выпрямленные колени, но при этом нельзя помогать самому наклону. Нормативные результаты выполнения данного упражнения для детей дошкольного возраста показанные в таблице 4:

Возраст, лет	Показатели наклона вперед сидя, см	
	Мальчики	Девочки
5-6	16,6-18,0	16,9-18,8
6-7	16,9-20,6	17,5-23,2

Таблица 4. Результаты выполнения упражнения «наклон вперед сидя».

Под силой нужно понимать степень напряжения мышц при их сокращении. [2, С. 116].

У дошколят тонус мышц сгибателей намного преобладает над тонусом мышц разгибателей. Данную особенность можно заметить в особенности позы ребенка: живот у дошкольника выпячен, голова немного наклонена вперед, а также ноги согнуты в коленных суставах. Поэтому в данном возрасте важны упражнения для мышц, которые удерживают позу, и упражнения связанные со стимуляцией увеличения мышц разгибателей.

Для развития силовых качеств дошкольников нужно постепенно увеличивать вес предметов, используемых при проведении упражнений (мешочки с грузом, набивной мяч и др.); использовать упражнения на поднятие собственной массы (прыжки). Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, нельзя стремиться к максимальным результатам и максимальному напряжению мышц, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы и внутренних органов. Стоит отказаться от упражнений, вызывающих задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность выполняемых упражнений и дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно [5, С. 92].

Для измерения силы дошкольников используются такие контрольные упражнения, как бросок набивного мяча и прыжок в длину с места. Сила регистрируется с помощью динамометра. Каждое из упражнений ребёнок выполняет не менее 2 раз, делая промежутки для отдыха. Регистрируется лучший результат из двух попыток.

Средние показатели броска набивного мяча дошкольниками показаны в таблице 5:

возраст	3	4	5	6	7
мальчики	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
девочки	97-153	97-178	138-221	156-256	193-311

Таблица 5. Средние показатели броска набивного мяча.

Средние показатели прыжков в длину дошкольниками показаны в таблице 6.

Возраст лет	Пол	В длину		В высоту	
		с места	с разбега	с места	с разбега
3	М	47,0-67,6	—	—	—
	Д	36,2-64	—	—	—
4	М	53,5-76,6	—	14-18	—
	Д	51,1-73,9	—	12-15	—
5	М	81,2-102,4	118-139	20,2-25,8	36-42
	Д	66-94	105-124	20,4-25,6	34-40
6	М	86,3-108,7	139-170	21,1-26,9	42-54
	Д	77,7-99,6	124-160	20,9-27,1	40-51
7	М	94-122,4	170-190	23,8-30,2	54-60
	Д	80-123	160-180	22,9-29,1	51-56

Таблица 6. Средние показатели прыжков в длину с места.

Выносливость – это способность ребенка наиболее длительное время выполнять физические упражнения допустимой сложности.

Для развития выносливости необходимо многократное повторение одного и того же упражнения. Дошколята очень быстро утоляются от однообразных нагрузок, поэтому эффективнее использовать разнообразные физические упражнения, в особенности на свежем воздухе: ходьбу, бег, катание на коньках и санках, на лыжах, велосипеде, плавание и т. д. Для дошкольников очень полезны и интересны подвижные игры, вызывающие положительные эмоции, тем самым снижая ощущение усталости. Необходимы разные виды прогулок, во время которых упражнения и отдых чередуются между собой. [3, С. 82]. Выносливость – это способность ребенка

наиболее длительное время выполнять физические упражнения допустимой сложности.

Развитию выносливости дошкольников так же способствует возрастание от группы к группе длительности занятий и дозировка упражнений. [4, С. 166].

Выносливость можно определить с помощью тестов, предложенными Е. Н. Вавиловой. При проведении первого теста учитывается время выполнения ходьбы и бега на расстояние в 300 метров. Для этого выбирается прямая дорога длиной 50 метров, обозначается линия старта, которая так же является линией финиша и место разворота. Ребёнок сначала должен идти до линии разворота, а потом бежать обратно до линии старта, данное упражнение повторяется еще 2 раза и засекается общее время прохождения всего расстояния. Еще есть тесты на количество приседаний, прыжков и бега на месте за 30 секунд. При выполнении этих тестов необходимо учитывать тот факт, что пульс, который измеряется до и после тестирования, не должен увеличиваться более чем на 50 %.

Заключение. Для физического воспитания дошкольников нужны глубокие знания и творческий подход. Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей достаточно легко, необходимо только правильно организовать процесс обучения. Двигательная деятельность и развитие основных физических качеств детей неразрывно связаны между собой. Поэтому формирование у дошкольников физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость) является одной из основных сторон физического воспитания. Физические качества взаимосвязаны с морфофункциональными, психофизиологическими и биологическими особенностями организма ребёнка.

Упражнения, способствующие физическому развитию ребенка, должны включаться в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, в определенной дозировке, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий. При соблюдении всех этих правил формирование физических качеств дошкольников, проходящая в единстве с обучением детей двигательным навыкам, приведет к оздоровлению всего организма, повышению эмоционально-положительного состояния психики, ускорению усваивания новых видов движений, стремлению дошкольников к большим достижениям и проявлению творческой самостоятельности.[5, С. 156]

Библиографический список:

1. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. — М.: Просвещение, 2003. — 110 с.
2. Оленчук П.Т.Здоровье дарит спорт. — М.: Академия, 2003. — 265 с.
3. Вавилова Р.И.Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. — М.: Просвещение, 2003.- 245 с.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. — М.,1978 — 285 с.
5. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. — М.,1984 — 203 с.

Комментарии пользователей:

26.10.2016, 19:58 Огнистый Андрей Владимирович
Отзыв: Рекомендуется к публикации

