

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

В.Н.Шебеко

Аннотация. В статье раскрываются особенности спортивной тренировки детей старшего дошкольного возраста. Представлена оздоровительная и развивающая методика начального обучения детей основам техники спортивных упражнений и спортивной акробатики.

Ключевые слова: спортивная тренировка, физический потенциал, физические нагрузки, физическое здоровье, физические качества, оздоровительные технологии.

В последнее время физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста дополнено внедрением в практику работы учреждений дошкольного образования избранных элементов технологий спортивной тренировки. Основная направленность такой работы – освоение детьми сложных в техническом отношении упражнений, которые способствуют выработке умений правильно, в соответствии с заданием перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость, темп движений. Значительное место в обучении занимают упражнения, направленные на силовую подготовку мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья, упражнения, способствующие освоению отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные и др.), развивающие физические качества (ловкость, быстроту, гибкость).

Еще в 60-е годы группа ученых во главе с В.К. Бальсевич задумалась о творческом переносе наработанных в спорте технологий преобразования физического потенциала человека в сферу физического воспитания подрастающего поколения и назвала это спортизацией [3]. По мнению В.К. Бальсевич, интеграция избранных элементов спортивной тренировки в физическое воспитание детей имеет достаточно глубокий методологический смысл, поскольку она инициирует поиск путей их взаимного обогащения, позволяющее получить нечто значительно большее, чем просто сумму новых технологических возможностей. Цель спортивной тренировки определяется необходимостью создания фундамента физического здоровья, основы его кинезологического потенциала, а специфика ее содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями видов физических нагрузок. Таким образом, под оздоровительной тренировкой понимается процесс адаптации организма к физическим нагрузкам с целью укрепления здоровья, совершенствования физического и психического потенциала ребенка.

В современный период времени необходимость использования спортивной тренировки с целью совершенствования физического потенциала детей признается многими исследователями. В теории и методике

физического воспитания разработаны и предложены практике методики по обучению детей плаванию, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, катанию на коньках, освоению элементов спортивных игр. Все большее место занимают специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей, акцентируется развитие быстроты и выносливости, а также овладение детьми более сложными видами движений из арсенала спорта. Так, Г.Г. Попов [4] утверждает, что использование дозированных предельных и околопредельных по интенсивности физических нагрузок в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности детей более эффективно по сравнению с общепринятой методикой. Особенно это касается скоростных и скоростно-силовых качеств. Косвенным подтверждением этому служит улучшение результатов в беге на 30 м у детей экспериментальной группы, систематически попадавших в специально организованную педагогом двигательную ситуацию, требовавшую кратковременного, но максимально психологического напряжения. Проведенное исследование служит основанием для широкого использования в учреждении дошкольного образования оздоровительных технологий, улучшающих показатели соматического здоровья детей.

В исследовании А.Ф. Лисовского, И.А. Решетникова, О.В. Власова [3] представлена оздоровительная и развивающая методика начального обучения детей-дошкольников основам техники горнолыжного спорта при непосредственном участии родителей. Разработанная методика оказала положительное влияние на физическое развитие детей, особенно на функции статического равновесия и ловкости, укрепила внутрисемейные отношения.

С.Б. Шармановой, Г.К. Калугиной [5] обоснована методика применения художественной гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании детей. Отобраны упражнения адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию ребенка 3-7 лет (общеразвивающие упражнения, выполняемые со спецификой художественной гимнастики; стилизованные виды передвижений и их сочетания; упражнения без предмета: волны, равновесия, повороты, прыжки; упражнения с предметами: мячом, обручем, скакалкой; элементы акробатики, хореографии, пантомимы). С целью обеспечения оздоровительной направленности художественной гимнастики предусмотрено увеличение доли базовых упражнений, формирующих правильную осанку, походку, свод стопы, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал. Результаты педагогического эксперимента показали положительное влияние методики художественной гимнастики оздоровительной направленности на динамику показателей здоровья, физического и психического развития, физической подготовленности ребенка.

Е.А. Козин [2] разработал и обосновал экспериментальную методику физической подготовки детей 6-7 лет на основе использования средств и методов спортивной акробатики как избранного базового вида спорта. Это повлияло на развитие у детей таких физических качеств, как гибкость, мышечная сила рук, координация, развитие скоростно-силовых качеств,

выносливости. Под воздействием целенаправленных занятий произошли улучшения психоэмоционального состояния детей, что подтверждается достоверными улучшениями среднегрупповых показателей самочувствия, активности, настроения, снижением уровня психического напряжения относительно исходных данных.

Хорошо зарекомендовавшей себя организационно-методической формой физической подготовки детей выступает круговая тренировка, которая может применяться в различных формах работы по физическому воспитанию: в процессе утренней гимнастики, физических упражнений на прогулке, занятий по физической культуре, секционных занятиях. Оздоровительная эффективность физических упражнений определяется степенью индивидуализации и дифференциации программ тренировки в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся. Это обуславливает необходимость комплексной оценки и мониторинга физического состояния детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

Вышеперечисленные факты позволяют сделать вывод, что спортивная тренировка, основанная на развитии физических качеств детей, оказывает комплексное влияние на организм ребенка, обеспечивает повышение уровня его двигательных способностей, формирует физическую культуру.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Конверсия технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1993. – № 4. – С. 21-23.
2. Козин, Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) / Е.А. Козин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 50-53.
3. Лисовский, А.Ф. Оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста на основе спортивно ориентированного процесса катания на горных лыжах / А.Ф. Лисовский, И.А. Решетников, О.В. Власова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 56-58.
4. Попов, Г.Г. Зависимость эффективности физкультурной деятельности дошкольников от уровня ее интенсивности / Г.Г. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4. – С. 55-57.
5. Шарманова, С.Б. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, Г.К. Калугина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 9-13.