

# ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ИГРАХ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА

## IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN IN GAMES WITH ELEMENTS OF SPORTS

**А.О.Зыль, A.Zyl**

**Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,**

**Минск**

**Науч. рук. – В.Н.Шебеко**

**канд. пед. наук, доцент**

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема повышения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в играх с элементами спорта. Обращается внимание на необходимость учета индивидуальных показателей физической подготовленности воспитанников, разработку дифференцированных двигательных заданий, направленных на совершенствование и дальнейшее развитие двигательных способностей детей.

**Annotation.** The article deals with the problem of improving the physical fitness of older preschool children in games with elements of sports. Attention is drawn to the need to take into account the individual indicators of physical fitness of pupils, the development of differentiated motor tasks aimed at improving and further developing the motor abilities of children.

**Ключевые слова:** физическое воспитание; физическая подготовленность; игровая деятельность; игры с элементами спорта; двигательный навык; физические качества; дифференцированные двигательные задания; индивидуальный подход.

**Keywords:** physical education; physical fitness; game activity; games with elements of sports; motor skill; physical qualities; differentiated motor tasks; individual approach.

Игровая деятельность детей дошкольного возраста представляет собой важное социальное явление, отражающее степень развития общества и культуры в целом. Она занимает значительную часть свободного времени ребенка, служит средством для качественных изменений в его самосознании, тесно связана с развитием личности и приобретает особое значение в дошкольном возрасте. Именно игра позволяет ребенку с течением времени минимизировать существующие противоречия между своими стремлениями и возможностями, стать полноценным участником взрослого мира [4].

В физическом воспитании детей игра имеет особое значение. Оно состоит в многофункциональной значимости и универсальности этого вида деятельности: игры активизируют функциональное развитие органов и систем организма, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов, содействуют

сохранению баланса между процессами возбуждения и торможения. В процессе игры дети учатся правильно ходить, быстро бегать, ловко прыгать, лазать, бросать мяч, правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и адекватно реагировать на часто меняющуюся игровую ситуацию. Именно в игре, незаметно для себя, без принуждения ребенок выполняет предъявляемые к нему требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе, постигает традиционные и общепринятые алгоритмы социального взаимодействия.

Научно обоснованные взгляды на использование игр в процессе физического воспитания детей изложены в системе физического образования П. Ф. Лесгафта. Он раскрыл физиологическое и психологическое значение игр, их роль в обеспечении сознательных действий, развитии умений управлять движениями. Игры ученый рассматривал как упражнения, при посредстве которых ребенок готовится к жизни. Он указывал на наличие в игре определенной цели и правил, которые должны соответствовать умениям ребенка, а играющие должны подчиняться им сознательно и охотно, рекомендовал постепенно усложнять содержание игр, создавать новые действия, т.е. вариативные движения [5].

В современной теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста широко используются игры с элементами спорта: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и др. Они позволяют воздействовать на весь комплекс двигательных способностей детей, учат мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, ориентироваться в пространстве, проявлять смелость, решительность, выдержку, действовать в соответствии с интересами команды [6]. Основу спортивных игр составляют естественные виды движений и их сочетание.

В исследовании Е. Й. Адашкявичене [1], Л. Н. Волошиной [3], проявляемый в спортивных играх арсенал сложных движений выступает важнейшими показателями уровня физической подготовленности ребенка. Ученые установили, что дети, имеющие высокие показатели физической подготовленности, без ошибок выполняют основные виды движений, включенные в технические элементы спортивных игр, прилагают максимум усилий для достижения намеченной цели, отличаются уверенностью действий, высоким уровнем проявления быстроты, ловкости, выносливости. Дети, имеющие низкие показатели физической подготовленности, допускают неточности в выполнении технических элементов спортивных игр, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, ловкость, быстроту, силу, неспособность действовать в команде. Поэтому в процессе обучения спортивным играм необходимо учитывать индивидуальную физическую подготовленность детей и проводить подготовительную работу, направленную на совершенствование и дальнейшее развитие их двигательных способностей. Особенно нуждаются в этом

воспитанники, имеющие низкий уровень физической подготовленности. В содержание индивидуальной работы с такими детьми включаются дифференцированные двигательные задания, в процессе выполнения которых формируются двигательные навыки, составляющие основу той или иной спортивной игры. Важно, чтобы дети выполняли упражнение с качественной установкой на результат, с указанием, на какой элемент техники нужно обратить особое внимание. Эффективны задания специального обучения использованию знаний в действиях, где каждый ребенок в речи выражает все то, что выполняет практически. Это побуждает к предварительному обдумыванию действий, контролю над ними. В результате такого обучения меняется характер проявляемой активности ребенка, исчезает скованность, проявляется вера в свои силы, возможности.

В дифференцированных заданиях большое внимание уделяется развитию физических качеств детей. Так, к подбору упражнений для развития быстроты предъявляются следующие требования: движение должно быть освоено ребенком в основных чертах в медленном темпе; продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения упражнения скорость не снижалась, и не наступало утомление (длина дистанции для бега в быстром темпе – не более 10-30 м, продолжительность бега в играх не более 30 с); упражнения не должны носить однообразный характер, повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, чтобы не закрепились «стабилизация» скорости. Для развития быстроты движений используются силовые и скоростно-силовые упражнения (метание, прыжки, бег), специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (из положения лежа на спине встать по сигналу и добежать до предмета). Беговые упражнения в этом процессе занимают одно из ведущих мест. Для совершенствования быстроты реакции и обучения быстрому началу движений используется бег с неожиданным ускорением по сигналу, старты из разных исходных положений, бег, изменяя направление [2].

Для развития ловкости и двигательной координации используется широкий круг упражнений с постоянным включением элементов новизны. Осваивая новые движения, дети пополняют свой двигательный опыт, развивают способность образовывать новые формы координации движений. Большое значение придается упражнениям на точность (попадание в неподвижную и движущуюся цель), на равновесие (статическое и динамическое), упражнениям вариативного характера, в которых отношение ребенка с внешней средой постоянно меняется (например, выполнение упражнений из различных исходных положений), упражнениям с предметами. Все эти упражнения требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания, поэтому проводятся непродолжительное время.

Для развития силовых способностей детей используются упражнения, которые можно разделить на три большие группы: упражнения с внешним сопротивлением, вызываемые

весом бросаемых предметов (упражнения с отягощением); упражнения с преодолением веса собственного тела; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа. Наилучшие условия для развития силовых способностей устанавливаются в том случае, если величина физических нагрузок соответствует функциональным возможностям растущего организма [2].

Дифференцированные двигательные задания имеют место в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, а также в специализированных физкультурных занятиях, которые проводятся с детьми в старшем дошкольном возрасте.

Таким образом, образовательный процесс, включающий индивидуальный подход к детям на фоне индивидуального уровня их физической подготовленности, является эффективным методом подготовки детей к участию в спортивной игре.

### *Литература*

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. Й. Адашкявичене. – М. : Просвещение, 1992. – 157 с.
2. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1981. – 94 с.
3. Волошина, Л. Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: дис. канд. пед. наук / Л. Н. Волошина. – Екатеринбург, 2001. – 184 с.
4. Глуценко, Л. И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Л. И. Глуценко. – М. : Физическая культура, 2006. – 184 с.
5. Лесгафт, П. Ф. Избранные педагогические сочинения / П. Ф. Лесгафт; сост. И. Н. Решетень. – М. : Педагогика, 1988. – 400 с.
6. Шпак, В. Г. Элементы спортивных игр в детском саду: Пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / В. Г. Шпак. – Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 138 с.