

**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В УСЛОВИЯХ ДОЗИРОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

**FORMATION OF MOTOR SKILLS
IN SENIOR PRESCHOOL CHILDREN
UNDER CONDITIONS
OF DOSING PHYSICAL ACTIVITY**

Мэн Цзе / Meng Jie,

Е. М. Каранец / E. Karanets

*Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка,*

Минск, Республика Беларусь

В статье представлено одно из педагогических условий формирования двигательных умений у детей старшего дошкольного возраста – соблюдение нагрузки в формировании двигательных умений у детей старшего дошкольного возраста на основе использования элементов спортивных игр: бадминтона, баскетбола, футбола, хоккея, тенниса, городков.

The article presents one of the pedagogical conditions for the formation of motor skills in children of senior preschool age - compliance with the load in the formation of motor skills in children of senior preschool age based on the use of elements of sports games: badminton, basketball, football, hockey, tennis, towns.

Ключевые слова: физическая нагрузка; спортивные игры; дети старшего дошкольного возраста.

Keywords: physical activity; sports games; children of senior preschool age.

В современном обществе происходят изменения, связанные с проблемами физического, духовного и нравственного развития. Не является исключением и область физического воспитания в учреждениях дошкольного образования, которая определяется целями и задачами, направленными на повышение уровня фи-

зической подготовленности детей [1]. Одним из путей решения данной проблемы является включение в образовательный процесс элементов спортивных игр: бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, теннис, гордки.

Обучение элементам спортивных игр довольно сложное по структуре двигательных действий: точные броски, передачи, ведение мяча и др. Каждый вид спортивной игры имеет свою особую направленность и требует в подготовке к игровым движениям и действиям соответствующего технического исполнения и подбора оптимальной нагрузки. В этой связи важно при организации процесса обучения элементам спортивных игр особое внимание обратить на соблюдение нагрузки, которая в процессе обучения должна соответствовать степени переносимых каждым ребенком определенных трудностей.

В нашем исследовании для решения данной задачи было сформулировано педагогическое условие – соблюдение нагрузки в формировании двигательных умений у детей старшего дошкольного возраста на основе использования элементов спортивных игр. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов определяют «физическую нагрузку» следующим образом: «Это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Далее они рассматривают ее составляющие, такие как доза нагрузки (определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности) и объем нагрузки (определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятии); интенсивность нагрузки (характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорением, частотой сердечных сокращений)» [2, с. 229], подчеркивая ее значимость в области физической культуры.

Как отмечает в своей работе В. П. Якушев, «одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени. Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, про-

исходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности – средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энерготрат в единицу времени (например, в секунду или минуту)» [3].

В нашем исследовании, посвященном формированию двигательных умений детей старшего дошкольного возраста в таких видах спорта, как баскетбол, футбол, хоккей, где требовалась физическая нагрузка с повышенной степенью интенсивности использования физической активности детей, в объемах движений и действий в условиях игрового пространства; проявление физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости и соблюдение внимания по отношению к взаимодействию с партнерами в игровых ситуациях, нагрузка осуществлялась с учетом соблюдения периодического напряжения сил и способностей детей старшего дошкольного возраста.

Чрезмерное использование элементов спортивных игр с целью формирования двигательных умений может выражаться отрицательной эмоциональной окраской поведения ребенка, которая проявляется в мотивах игровых ситуаций в деятельности. В этом случае следуют переключить внимание детей на более легкие варианты выполнения упражнений, используя вербальные приемы взаимодействия, направленные на восстановление психофизического состояния ребенка.

При немотивированном поведении, которое проявляется в действиях, намеренно противоположных требованиям и ожиданиям других, принимающих участие в данном виде игровой деятельности (несогласие, отрицание определенных требований, форм общения и др.) следует предпринимать кратковременные паузы, способствующие снижению эмоциональной напряженности и др. Учитывая важность данного условия необходимо изучать процессы возникновения таких поведенческих реакций и реагирования на них, удовлетворяя потребности ребенка.

В таких видах спорта, как бадминтон, теннис, городки, нагрузка учитывалась на основе характера индивидуально-эмоционального выполнения ребенком технических и тактических действий, которые требовали усиленного внимания к обращению с предметом, например, ракеткой, битой, где требовалась проявление не только физических усилий, но и быстроты реакции на предмет, действия партнера в сочетании с собственными возможностями психофизического состояния.

При соблюдении данного условия нами, прежде всего, учитывались специфические особенности элементов спортивных игр в соответствующих определенному виду спорта не только с позиций технических и тактических задач, но и с позиций учета оздоровительного, образовательного и воспитательного направлений. Это было связано с тем, чтобы избежать многих негативных моментов, касающихся нарушения в отношении психологического напряжения детей. Направленность нагрузки должна отражать преимущественное воздействие на те виды элементов спортивных игр, в которых формируется двигательное умение.

На основании соблюдения условия соблюдения нагрузки в формировании двигательных умений у детей старшего дошкольного возраста были сформулированы для педагога положения, необходимые для организации обучения детей элементам спортивных игр:

- определение объема и интенсивности нагрузки в зависимости от вида спорта, психофизического состояния воспитанников, их интереса к выполнению элементов спортивных игр и уровня физической подготовленности;
- дозирование нагрузки в соответствии с этапами обучения элементам спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, теннис, городки);
- осуществление контроля на внешние реакции при выполнении детьми элементов спортивных игр.

Используя данные положения в обучении элементам спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, теннис, городки) на основании условия – соблюдение нагрузки в формировании

двигательных умений у детей старшего дошкольного возраста, можно обеспечить повышение уровня функциональных возможностей организма ребенка, его интереса к спортивным видам деятельности, тем самым расширив границы в формировании двигательных умений.

Список использованных источников

1. Каранец, Е. М. Диагностика физической подготовленности дошкольников: метод. пособие / Е. М. Каранец, Н. Э. Власенко. – Минск : Аверсэв, 2023. – 80 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 472 с.
3. Якушев, В. П. Теория спорта: учебно-методические материалы / В. П. Якушев. – Витебск, 2012. – 212 с.