(cc) BY


***Волкова Екатерина Александровна***
инструктор по физическому воспитанию
МБДОУ «Танзыбейский Д/С»
п. Танзыбей, Красноярский край
магистрант
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный
университет им. Н.Ф. Катанова»
г. Абакан, Республика Хакасия
Научный руководитель
***Горбунова Олеся Федоровна***
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный
университет им. Н.Ф. Катанова»
г. Абакан, Республика Хакасия

# РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

***Аннотация****: в статье представлены проблемы физического воспитания и развития скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста. Отражены результаты эмпирического исследования и опытно-экспериментальной работы по использованию подвижных игр для развития скоростно-силовых качеств у дошкольников.*

***Ключевые слова****: дошкольный возраст, физическое воспитание, физическое развитие, скоростно-силовые качества, подвижные игры.*

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. В этот период идет интенсивное развитие органов и функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение своему здоровью. В силу неблагоприятных экологических и социальных условий жизни проблема здоровья детей остается


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

актуальной по сей день. Она должна решаться в первые годы жизни ребенка, так как именно в этом возрасте закладываются основы здоровья человека.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что психические процессы ребенка и его физические данные интенсивно развиваются в дошкольном возрасте. В это время происходит формирование новых психологических механизмов деятельности и поведения, начинают закладываться основы будущей личности. В это время происходит развитие всех жизненно важных органов и систем организма, совершенствуются двигательные навыки и умения детей, служащие основой для их нормального физического и психического развития [3]. Дошкольный возраст – это период расширения опыта и усложнения деятельности, когда происходят изменения общего фона физического развития, что проявляется в улучшении подвижности, уравновешенности, устойчивости нервных процессов. Кроме того, необходимо отметить, что в период детства происходят процессы накопления резерва здоровья, то есть снижение частоты заболеваний, протекающих относительно легко и в большей степени без осложнений. В то же время у дошкольников может проявляться охранительное торможение, выражающееся в быстром утомлении, истощении и перегрузках. В связи с этим можно заключить, что добиться эффективного физического воспитания детей дошкольного возраста возможно только учитывая их возрастные особенности.

В связи с этим перед современными учеными и специалистами-практиками наиболее актуально стоит проблема эффективного развития и физического воспитания дошкольника в системе целостного гуманистического воздействия на личность, и, как следствие, обеспечение реализации права каждого ребенка на постоянное полное и максимальное физическое развитие [2].

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Физическое воспитание является основой для полноценного и гармоничного развития человека [1]. Правильное


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

физическое воспитание – это одна из главных и важнейших задач современного общества.

Одной из задач физического воспитания дошкольников является своевременное развитие двигательных способностей. Проведенная диагностика развития двигательных навыков и способностей дошкольников на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Танзыбейский детский сад» показала, что у половины обследуемых детей уровень развития двигательных способностей находится на уровне ниже среднего. Кроме того, проведенная комплексная диагностика позволила зафиксировать превалирование низкого (75%) и среднего (17%) уровня физического развития у дошкольников, высокий уровень физического развития показали только 8% детей. Данный факт свидетельствует о низком уровне физического развития детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. В связи с этим, данная проблема приобретает особую актуальность и социальную значимость.

Диагностика детей проходила по методике предложенной Н.Н. Кожуховой, Л.А. Рыжовой, М.М. Самодуровой.

Суть данных методик заключается в исследовании всех физических показателей соответствующих возрасту детей и программному содержанию.

Таким образом, исходя из результатов констатирующего этапа эксперимента, можно сделать вывод о том, что физическое развитие детей находится на низком и среднем уровне развития. Поэтому нами было принято решение о необходимости разработки методических рекомендаций для инструкторов по физическому воспитанию и воспитателей дошкольных образовательных организации, с целью повышения уровня физического развития детей подготовительной к школе группы. А именно направленных на развитие скоростно-силовых качеств детей дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Понятие «скоростно-силовые качества» обозначает способность ребенка к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движения [1].



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Формирование и развитие скоростно-силовых качеств происходит неравномерно: более медленный темп отмечается в 4 года и от 5 до 6 лет, ускорение темпа фиксируется от 4 до 5 лет, значительное ускорение наблюдается в 6–7 лет. Выявление такой закономерности развития скоростно-силовых способностей немаловажно, т.к. именно в дошкольном возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений, поэтому развивать скоростно-силовые способности детей необходимо начинать в данном возрасте [4].

Особенное значение в развитии скоростно-силовых качеств дошкольников имеют подвижные игры как сознательная, активная деятельность ребенка, в которой достижение цели возможно только при точном и своевременном соблюдении правил и выполнении заданий, являющихся обязательными для всех играющих. Подвижная игра – это упражнение, позволяющее подготовить детей к жизни [5].

Характерной чертой подвижных игр и эстафет является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребёнок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для успеха.

Роль этого средства и метода физического воспитания трудно переоценить. В подвижных играх благодаря двигательной активности детей, могут усиливаться процессы обмена веществ, повышаться жизненный тонус, активизироваться состояние растущего организма. Благодаря таким играм у дошкольников происходит формирование морально-волевых качеств, приобретение опыта поведения и ориентировки в коллективе [6].

Инструктором по физическому воспитанию была отобрана и выстроена система подвижных игр, направленных на развитие разнообразие движений с учетом возрастных особенностей детей. В работе с детьми использовались такие игры, как «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Грибник», «Сороконожки»,


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

«Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Охота на куропаток», «Мыльные пузыри», «Акула» и т. д. Также были организованы эстафеты: «Веселые соревнования», «Кто скорее?», «Быстрые и меткие», «Кузнечики», «Перетягивание каната», «Чья команда сделает лучше?», «Я – впереди!» и т. д. Подвижные игры проводились в спортивном зале во время занятий физической культуры, а также во время прогулок, спортивных праздников, досуговых мероприятий. Они всегда носили ярко выраженный эмоциональный характер, доставляли детям удовольствие, стимулировали их физическую активность. Играя, дети испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимых для успеха, эмоционально переживали выигрыш.

Повторная диагностика показала стабильную динамику в уровнях развития скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того, как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность дошкольного обучения, последующее формирование личности.

***Список литературы***

1. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: Аркти, 2011. – 80 с.

2. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: научно-практический журнал, 2013. – 189 с.

3. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: научно-практический журнал, 2012. – 248 с.

4. Мащенко М.В. Физическая культура дошкольника / М.В. Мащенко, В.А. Шишкина. – Минск: Ураджай, 2011. – 156 с.

5. Реализация в ДОУ современных подходов к физическому развитию детей 2–7 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://educationmanagers.ru/doshkol_noe_obrazovanie/realizaciya-v-dou-



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

sovremennyh-podhodov-k-fizicheskomu-razvitiyu-detej-2–7-let/ (дата обращения: 21.04.2021).


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)