

УДК 373.24

ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ФОРМЕ ЭСТАФЕТ И СОРЕВНОВАНИЙ

Гамова С.Н.

*ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», Елец,
e-mail: sv19793@rambler.ru*

В статье рассматривается проблема развития психофизических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры. Представлены результаты диагностики уровня развития быстроты и ловкости у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Определены педагогические условия, направленные на увеличение уровня развития быстроты и ловкости у детей: предварительная работа с педагогами; реализация технологии развития психофизических качеств на физкультурных занятиях в форме эстафет и соревнований (чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп; использование бега из усложненных стартовых положений; усложнение упражнений дополнительными движениями; зеркальное выполнение движений; использование эстафет и соревнований с мячом); работа с родителями по совершенствованию уровня развития быстроты и ловкости у детей. Отобраны и представлены эстафеты и соревнования, подвижные игры и физкультурные досуги с элементами эстафет и соревнований, направленные на развитие ловкости и быстроты у детей старшего дошкольного возраста. Доказана результативность технологии развития физических качеств на физкультурных занятиях с элементами эстафет и соревнований.

Ключевые слова: дошкольники, психофизические качества, быстрота, ловкость, средства физической культуры, эстафеты, соревнования

POSSIBILITIES FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE IN PHYSICAL TRAINING ACTIVITIES IN THE FORM OF RELAY AND COMPETITIONS

Gamova S.N.

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Bunin Yelets State University»,
Yelets, e-mail: sv19793@rambler.ru*

The article discusses the problem of the development of psychophysical qualities in preschool children by means of physical education. The results of diagnosing the level of development of speed and dexterity in boys and girls of senior preschool age are presented. The pedagogical conditions aimed at increasing the level of development of speed and dexterity in children of preschool age are determined: preliminary work with teachers; implementation of the technology for the development of psychophysical qualities in physical education classes in the form of relay races and competitions (alternating running at maximum speed for short distances with a transition to a more relaxed pace; using running from complicated starting positions; complicating exercises with additional movements; mirror execution of movements; using relay races and competitions with ball); work with parents to improve the level of development of speed and agility in children of preschool age. Relays and competitions, outdoor games and physical activities with elements of relay races and competitions, aimed at developing agility and speed in older preschool children, were selected and presented. The effectiveness of the technology for the development of physical qualities in physical education classes with elements of relay races and competitions is proved.

Keywords: preschoolers, psychophysical qualities, speed, dexterity, physical culture means, relay races, competitions

Проблема развития психофизических качеств у детей дошкольного возраста средствами физической культуры достаточно актуальна на современном этапе. Анализ специальной литературы показывает, что проблема физического развития ребенка определяется особенностями проявления его двигательной активности в разные возрастные периоды. Последние достижения медицины и педагогики говорят о том, что такие качества ребенка, как выносливость, быстрота реакции, гибкость, ловкость и др., генетически предрасположены. Мы считаем, что необходимо учитывать анатомические, генетические возможности ребенка, но под

влиянием специально организованной физкультурной работы можно существенно улучшить показатели уровня развития психических качеств у ребенка.

Физические качества являются основой двигательных способностей человека. К ним относятся силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общая и специфическая выносливость. Э.Я. Степаненкова, изучая двигательные способности, пришла к выводу, что на них в значительной степени влияют психодинамические задатки (темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.) [1].

О двигательных способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Проблема формирования такого сложного психофизического качества, как ловкость, вызывает множество дискуссионных вопросов.

Э.Я. Степаненкова считает, что ловкость – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [1]. По мнению Л.П. Матвеева – это способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [2].

Наиболее полное и глубокое изучение проблемы ловкости принадлежит физиологу Н.А. Бернштейну, который рассматривает ловкость как способность двигательного выхода из любого положения, т.е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей [3]. Исследования В.С. Фарфеля также подтверждают мнение о том, что ловкость является качеством воспитываемым и тренируемым [4].

В основе психофизиологических механизмов находятся, по мнению физиолога П.К. Анохина, представления о стадии «предрешения», на которой базируется решение и предопределяется его направленность. В проблеме принятия решения главная роль отводится мотивации, которая является обязательным фактором, определяющим и устанавливающим форму и тип решения. Принятие решений, как говорит П.К. Анохин, переводит один системный процесс (афферентный синтез) в другой – в программу действий. Это является переходным моментом, после которого все комбинации возбуждений приобретают исполнительный характер.

Цель исследования: изучить педагогические условия развития психофизических качеств у детей дошкольного возраста средствами физической культуры.

Материалы и методы исследования

Для изучения уровня развития психофизических качеств (быстрота и ловкость) у детей старшего дошкольного возраста нами была использована диагностическая методика Н.А. Ноткиной [5]. В эксперименте приняли участие 60 детей старшего дошкольного возраста – 30 мальчиков и 30 девочек. Обследование детей мы провели на диагностическом игровом физкультурном занятии. В гости к ребятам прилетает пришелец из космоса, который планирует взять в космическое путешествие только самых сильных, быстрых и ловких детей.

Для оценки уровня развития быстроты мы использовали тестовое задание – бег на 30 м.

Нормативный показатель для мальчиков 6 лет – 8,2–7,5 с, для девочек – 8,3–7,6 с. Уровень развития ловкости мы оценивали по результатам бега на дистанцию 10 м с преодолением препятствий. Нормативный показатель для мальчиков 6 лет – 4,6–4,9 с, для девочек – 5,1–5,9 с. После трех показов ребенку предлагали повторить упражнение. Выполнение оценивали по пятибалльной системе. Каждому ребенку давали по три попытки.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты диагностики уровня развития быстроты у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста мы отобрали в табл. 1.

Таблица 1

Результаты диагностики уровня развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста на этапе констатирующего эксперимента

Уровень развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста на этапе констатирующего эксперимента			
Девочки (30 человек)		Мальчики (30 человек)	
Низкий уровень	58%	Низкий уровень	46%
Средний уровень	30%	Средний уровень	36%
Высокий уровень	12%	Высокий уровень	18%

Сравнительные показатели исследования уровня развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста на этапе констатирующего эксперимента отражены на рис. 1.

Результаты диагностики уровня развития ловкости у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста отражены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты диагностики уровня развития ловкости у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста на этапе констатирующего эксперимента

Уровень развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на этапе констатирующего эксперимента			
Девочки (30 человек)		Мальчики (30 человек)	
Низкий уровень	61%	Низкий уровень	48%
Средний уровень	32%	Средний уровень	40%
Высокий уровень	7%	Высокий уровень	12%

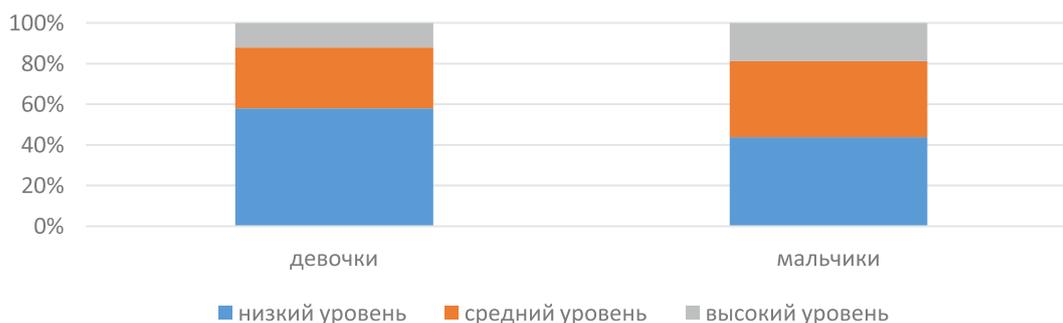


Рис. 1. Результаты исследования уровня развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста на этапе констатирующего эксперимента

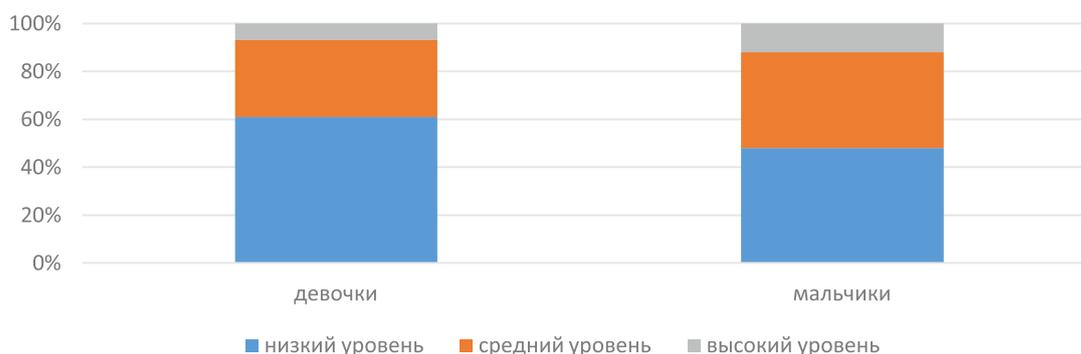


Рис. 2. Результаты исследования уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на этапе констатирующего эксперимента

Сравнительные показатели исследования уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на этапе констатирующего эксперимента отражены на рис. 2.

Результаты исследования показали, что у детей исследуемого возраста преобладает низкий уровень развития ловкости и быстроты. Однако уровень развития быстроты и ловкости у мальчиков выше на 5%, чем у девочек. Высокий уровень развития быстроты продемонстрировали 12% девочек и 18% мальчиков. Средний уровень составил 30% и 36% соответственно. К низкому уровню мы отнесли 58% девочек и 46% мальчиков.

К высокому уровню ловкости были отнесены 7% девочек и 12% мальчиков. Средний уровень составил 32% и 40% соответственно. Низкий уровень показали 61% девочек, мальчиков на 13% меньше.

Для увеличения уровня развития быстроты и ловкости у детей нами были реализованы следующие педагогические условия:

1. Предварительная работа с педагогами по ознакомлению с технологией развития психофизических качеств на физкультурных занятиях в форме эстафет и соревнований.

2. Реализация технологии развития психофизических качеств на физкультурных занятиях в форме эстафет и соревнований.

3. Работа с родителями по совершенствованию уровня развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

На первом этапе экспериментальной работы мы провели предварительную работу с педагогами: познакомили с теоретическими аспектами проблемы развития физических качеств у детей (обучающий семинар «Возможности развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста в ДОО»), на мастер-классе подробно была представлена технология развития физических качеств на физкультурных занятиях в форме эстафет и соревнований.

На втором этапе экспериментальной работы была реализована технология развития физических качеств на физкультурных занятиях в форме эстафет и соревнований. Нами были отобраны и включены в основную часть физкультурного занятия эстафеты и соревнования, которые, на наш взгляд, будут развивать у детей ловкость и быстроту. Также мы отобрали подвижные игры и физкультурные досуги с элементами

эстафет и соревнований, направленные на развитие ловкости и быстроты. Формы физического воспитания с элементами эстафет и соревнований представлены в табл. 3.

Структура проведения физкультурного занятия, направленного на развитие психофизических качеств, представлена в табл. 4.

На этапе экспериментальной работы мы провели родительское собрание, на котором рассказали родителям о важности развития психофизических качеств для физического развития детей и укрепления здоровья; организовали совместные физкультурные досуги с элементами эстафет и соревнований «Веселые старты», «Мама папа, я – спортивная семья», «Здравствуй, зимушка-зима». Были разработаны и роз-

даны индивидуальные памятки родителям с описанием игр на свежем воздухе в виде эстафет, совместных соревновательных игр родителей с ребенком, которые, на наш взгляд, способствуют не только развитию быстроты и ловкости, но и доставляют удовольствие, повышают интерес ребенка к совместным играм с родителями, гармонизируют детско-родительские отношения.

Заключение

Контрольное обследование уровня развития психофизических качеств у детей старшего дошкольного возраста показало положительные результаты проведенной экспериментальной работы.

Таблица 3

Формы физического воспитания с элементами эстафет и соревнований

Формы физического воспитания с элементами эстафет и соревнований, направленные на развитие психофизических качеств у детей старшего дошкольного возраста в ДООУ		
Подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты	Физкультурные занятия в форме эстафет и соревнований	Физкультурный досуг
<ul style="list-style-type: none"> – «Мы веселые ребята» – «Солнце и дождик» – «Самолеты» – «Стой, беги» – «Бездомный заяц» – «Попади в свой домик» – «Веселая кенгуру» 	<ul style="list-style-type: none"> – «Игольное ушко» – «Поезд» – «Преодоление препятствий» – «Стоп» – «Репка» – «Кто ловчей» – «Точно в цель» – «Перебрось-поймай» 	<ul style="list-style-type: none"> – «Веселые старты» – «Мама папа, я – спортивная семья» – «Осенний марафон» – «Здравствуй, зимушка-зима» – «Веселая масленица» – «Весна-красна»

Таблица 4

Структура физкультурного занятия, направленного на развитие психофизических качеств

Структура занятия	Задачи	Содержание	Технология проведения	Длительность частей в мин
I. Вводная	Подготовка организма к физической нагрузке, повышение эмоционального тонуса ребенка	Разминка, строевые упр., бег, ходьба, подвижная игра, могут быть упражнения в равновесии	Педагог дает четкие, краткие команды, распоряжения	4-5
II. Основная	Развитие быстроты, ловкости, тренировка разных мышечных групп, обучение новым движениям, повторение, закрепление пройденного материала	1. Комплекс общеразвивающих упражнений. 2. Основные виды движений. 3. Эстафеты-соревнования	Педагог меняет исходные положения, показывает, ставит задачу, проигрывает с ними в игру. Проводит соревнования, добивается выполнения правил, распределяет роли	ОРУ – 6 ОВД – 4(13) Эстафета – 7 Игра – 4
III. Заключительная	Снижение эмоциональной и физической нагрузки	Ходьба в спокойном темпе. Дыхательные упражнения, релаксация. Возможное применение йоги	Педагог контролирует переход в спокойное состояние, не допускает резкой остановки после бега, восстанавливает дыхание	3-4

Уровень развития быстроты у девочек улучшился на 35% и составил 47%, у мальчиков показатель быстроты увеличился более значительно (на 42%) и на этапе контрольного эксперимента достиг результата 60%.

Уровень развития ловкости у девочек увеличился в 2 раза и составил 45%, у мальчиков итоговый результат показал 42% (увеличение составило 30%).

Увеличению уровня развития быстроты и ловкости у детей способствовали следующие педагогические условия: предварительная работа с педагогами, которая включала обучающий семинар, мастер-класс по ознакомлению с технологией развития психофизических качеств на физкультурных занятиях в форме эстафет и соревнований; работа с родителями по совершенствованию уровня развития быстроты и ловкости у детей (родительское собрание, совместные физкультурные досуги с элементами эстафет и соревнова-

ний, индивидуальные памятки родителям); реализация технологии развития физических качеств на физкультурных занятиях с элементами эстафет и соревнований, которая доказала свою эффективность. Для развития скоростных качеств наиболее эффективным является бег в различном темпе; усложнение упражнений дополнительными движениями; зеркальное выполнение движений; использование эстафет и соревнований с мячом.

Список литературы

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития. М.: Академия, 2014. 368 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Советский спорт, 2014. 340 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Дивизион, 2017. 328 с.
4. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Советский спорт, 2010. 200 с.
5. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. СПб.: Детство пресс, 2008. 32 с.