

# КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Н.Н. Колесникова**

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Давно известно, что дошкольный возраст является тем периодом, когда происходит сохранение и развитие потребности в активной двигательной деятельности, а также «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка, в том числе и физических. Физическое воспитание, осуществляемое в детских дошкольных учреждениях, призвано оказывать непосредственное воздействие на все системы и функции организма детей, улучшая их физическое развитие и двигательную подготовленность. К сожалению, физкультурно-оздоровительные мероприятия в детских садах в большей мере носят образовательный, чем развивающий (тренирующий) характер, что напрямую сказывается на уровне развития основных физических качеств дошкольников, который характеризуется специалистами как крайне недостаточный.

Одной из многих причин низкого уровня физической подготовленности детей, без сомнения, является консерватизм в выборе средств, используемых для работы по развитию двигательных качеств на физкультурных занятиях в детских дошкольных учреждениях. Тем не менее, на наш взгляд, решение этой проблемы вполне возможно, так как в настоящее время работники детских дошкольных учреждений, в том числе и специалисты по физической культуре, согласно «Положению о дошкольном учреждении» (1991) имеют право координировать программно-нормативные документы сообразно воспитательно-образовательной направленности дошкольного учреждения и своим педагогическим установкам. Так же, общеизвестно, что целесообразно оказывать целенаправленные педагогические воздействия на те физические качества, сенситивный период развития которых присутствует в данной возрастной группе.

Старший дошкольный возраст является сенситивным периодом формирования ловкости, следовательно, появляется возможность эффективного развития указанного качества путем применения различных средств физического воспитания. Используя основную форму физического воспитания в ДДУ – учебное занятие, мы сочли необходимым, с целью воспитания качества ловкости, включить в его содержание следующие средства физического воспитания: подвижные игры, ритмическую гимнастику и физические упражнения танцевального характера. При этом на каждом отдельном занятии мы поочередно акцентировали воздействие предлагаемых видов физических упражнений и за три занятия в неделю имели возможность использовать весь комплекс средств (таблица 1.). Об эффективности комплексного использования классических и нетрадиционных средств дошкольного физического воспитания можно судить по результатам оценки показателей ловкости в конце экспериментального периода.

Таблица 1 – Распределение видов физических упражнений в недельном цикле физкультурных занятий

№ занятия	Место проведения	Ритмическая гимнастика	Упражнения танцевального характера	Подвижные игры
1.	спортивный зал			
2.	спортивный зал			
3.	спорт. площадка	+	+	+

За период эксперимента в исследуемых группах произошли значительные изменения в показателях ловкости дошкольников (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей ловкости дошкольников за период эксперимента (M±m)

Период обслед.	группа	Статическое равновесие (сек)	Динамическое равновесие (см)	Челночный бег 3 X 10 м (сек)
До экспер.	К	3,90 ± 0,34	205,0 ± 14,32	11,56 ± 0,09
После эксп.		4,20 ± 0,25	201,9 ± 14,19	11,38 ± 0,09
Достоверность различий		P>0,05 t=0,052	P>0,05 t=0,100	P>0,05 t=1,22
До эксп.	Э	3,94 ± 0,27	207,1 ± 14,97	11,49 ± 0,11
После эксп.		7,12 ± 0,69	103,6 ± 10,43	10,59 ± 0,11
Достоверность различий		P<0,001 t=0,092	P<0,001 t=0,106	P<0,01 t=0,424
Достоверность различий		P<0,01 t=0,092	P<0,001 t=0,106	P<0,001 t=0,424

В челночном беге отмечены существенные положительные изменения результатов: время пробегания сократилось с 11,49 сек до 10,59 сек (P<0,001). После занятий по экспериментальной программе дети стали выполнять это упражнение на 1,55 сек быстрее, что составляет 8,5%. Показатели статического равновесия возросли с 3,94 сек. до 7,12 сек. то есть на 80,7% (P<0,001). Результаты динамического равновесия улучшились с 207,1 см. до 103,6 см., что составляет 99,9% (P<0,001).

Изменение показателей качества ловкости в контрольной группе по всем исследуемым параметрам (челночный бег, статическое равновесие, динамическое равновесие) статистически недостоверно (P>0,05).

При сравнении в конце экспериментального периода показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, нами установлено, что у детей, занимавшихся с использованием экспериментального комплекса классических и нетрадиционных видов физических упражнений, сдвиги в уровне развития двигательных качеств существенно выше: в результатах челночного бега - (P<0,001), в показателях статического равновесия - (P<0,01), в показателях динамического равновесия - (P<0,001).

Следовательно, комплексное использование традиционных и инновационных видов физических упражнений, содержание которых направлено на развитие координационных способностей дошкольников, без сомнения, является эффективным и может быть использовано при проведении физкультурных занятий в детских дошкольных учреждениях.