

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Э.В. Монахова, К.Г. Бокша*

*Научный руководитель – М.В. Гаврилик, старший преподаватель*

*Полесский государственный университет*

**Введение.** Физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. Старший дошкольный возраст - это период интенсивного личностного развития ребенка, возраст формирования тех особенностей психики, которые определяют поведение детей, их отношение к окружающему миру и представляют собой фундамент личности.

В основе цели воспитания лежит установка на высокий уровень здоровья, двигательной подготовленности, интеллекта, умственной и физической работоспособности, [1].

В системе мероприятий воспитания и образования детей физическому воспитанию принадлежит одно из ведущих мест.

Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, являясь эффективным средством развития моторной сферы, одновременно создает основу для формирования активности личности, нравственного и волевого развития ребенка[3].

**Результаты и обсуждение.** Педагогический эксперимент проводился на базе СК «СБЕ Титан» с мая 2018 по март 2019 года. В исследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста (5-6 лет), занимающиеся в группе общей физической подготовки (ЭГ) – 23 ребенка (15 мальчиков и 8 девочек).

На первом этапе нашей работы (май-июль 2018) были изучены литературные источники и проведена оценка исходного уровня физической подготовленности детей 5-6 лет.

На втором этапе (август 2018-январь 2019) была разработана и внедрена программа, направленная на повышение уровня скоростно-силовых способностей детей старшего дошкольного возраста, занимающихся в экспериментальной группе.

Разработанная программа включала в себя два компонента: подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей:

1. Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей:

для воспитания ловкости были использованы игры, побуждающие участников быстро переходить от одних действий к другим в изменяющейся обстановке: «Мяч капитану», «Два огня»;

для совершенствования быстроты мы выбрали игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время: «Ловишки с ленточками», «Веселые котята», «Колечко», «Слушай сигнал!»; «День и ночь»; «Вызов») и др.;

для воспитания силы, были использованы игры требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке: «Прыгуны»; «Кто сильнее?»; «Паучки».

Подвижные игры – рассматривались нами как, основная форма работы по физическому воспитанию дошкольников. Их преимущество перед другими видами двигательной деятельности заключается в том, что они, вызывая у детей сильные эмоции, чувство удовольствия и радости, возбуждают желание участвовать в игре и точно выполнять ее правила.

В подвижных играх участники многократно повторяют разнообразные движения, проявляя при этом определенные физические качества. Руководя подвижными играми, можно следить за активным проявлением этих качеств в их гармоничном единстве, а также в большей степени развивать те из них, которые имеют большое значение на различных ступенях развития детей [2].

Распределение подвижных игр в структуре занятия определялось в соответствии с их содержанием, задачами и интенсивностью. В каждое занятие включалось не менее 3-х подвижных игр определенной направленности и неизменным требованием выполнения правил игры.

2. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, которые включались в подготовительную и основную часть занятий: челночный бег (3x10м), бег с высокого старта (10м), прыжки (на двух ногах, на одной ноге, из упора присев «лягушки», через предметы, расположенные на одинаковом и разном расстоянии, спрыгивания), метание (набивного мяча от груди; мяча одной рукой, приседания, упоры (лежа, лежа на предплечьях).

На третьем этапе (февраль-март 2019) проводилось повторное определение уровня развития скоростно-силовых способностей у детей и обрабатывались полученные результаты.

Таблица – Динамика уровня развития скоростно-силовых способностей детей 5-6 лет

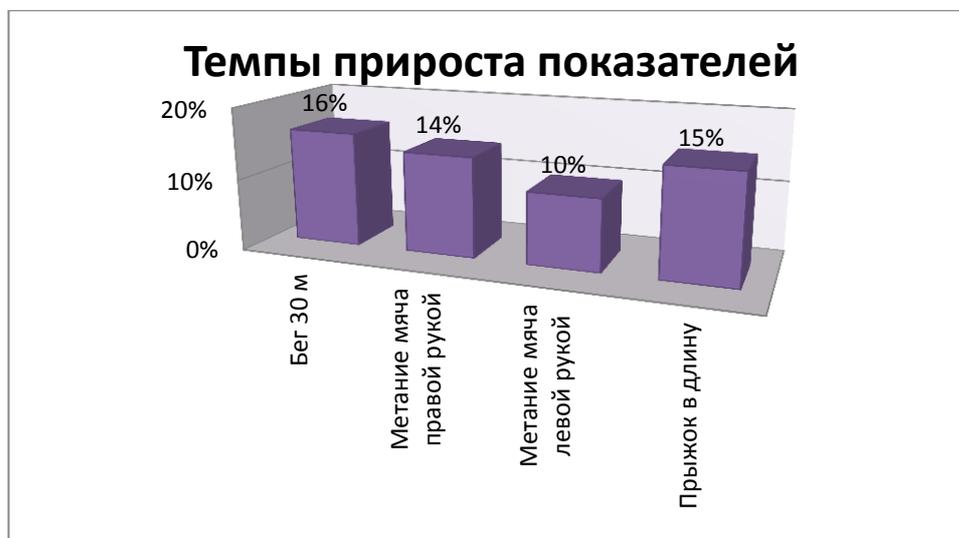
Виды тестов	Исходные данные $\bar{X} \pm m$	Конечные Данные $\bar{X} \pm m$	Достоверность по t-критерию
Бег 30 м	8,75±1,30	7,94±0,55	P<0,05
Метание правой рукой	6,55±1,05	7,48±0,60	P<0,05
Метание левой рукой	5,65±1,10	6,48±0,72	P<0,05
Прыжок в длину	83,4±25	95,7±25	P<0,05

Эффективность разработанной программы, направленной на развитие скоростно-силовых способностей детей дошкольного возраста определялась в ходе педагогического эксперимента. Сравнительный анализ показал, что за период проведения эксперимента по всем изучаемым показателям: «Бег 30 м», «Метание мяча правой рукой», «Метание мяча левой рукой», «Прыжок в длину», результаты детей экспериментальной группы достоверно улучшились (P<0,05).

Для оценки темпов прироста показателей развития скоростно-силовых способностей, была использована методика, предложенная В.И. Усачевым.

Согласно методике В.И. Усачева процентный прирост показателей 10-15 % - происходит за счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания. Свыше 15% - за счет использования естественных сил природы и физических упражнений.

Как видно на рисунке 1 темпы пророста показателей составили: «Бег 30 м» -16%, «Метание мяча правой рукой» - 14%, «Метание мяча левой рукой» -10, % «Прыжок в длину» -15%, что также доказывает эффективность разработанной программы, направленной на развитие скоростно-силовых способностей детей дошкольного возраста.



**Рисунок – Темпы прироста показателей скоростно-силовых способностей**

Эффективность разработанной нами программы, направленной на развитие скоростно-силовых способностей у детей старшего дошкольного возраста подтвердилась достоверным улучшением результатов тестирования в показателях: «Бег 30 м», «Метание мяча правой рукой», «Метание мяча левой рукой», «Прыжок в длину» в сравнении с данными начала педагогического эксперимента.

Следовательно, это доказывает, что программа является эффективной для развития скоростно-силовых способностей детей старшего дошкольного возраста.

#### **Список использованных источников**

1. Гаврилик, М.В. Поиск путей повышения эффективности физического воспитания студентов /М.В.Гаврилик// Здоровье для всех №2 (2016). Пинск: ПолесГУ, 2017.-С. 21-24.

2. Гаврилик, М. В. Развитие двигательных способностей детей 3-4 лет средствами подвижной игры с учетом индивидуально-дифференцированного подхода / М. В. Гаврилик // Здоровье для всех : материалы V международной научно-практической конференции, Пинск, 25-26 апреля 2013 г.: в 2 ч. Ч. II / Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол. К.К. Шебеко [и др]. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 18-21