

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Ковалёв Д.И., 5 курс,

Логвина Т.Юк.пед.н., ., доцент,

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Профессиональное и творческое долголетие любого человека невозможно без одной из составляющих здорового образа жизни – систематических занятий физическими упражнениями. Для воспитания детей сильными, здоровыми, жизнерадостными в дошкольных учреждениях организована система физического воспитания, в которой учтены и реализованы естественные потребности детей в двигательной активности, индивидуальные особенности их развития.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе. У него хуже память, внимание, он быстрее утомляется. Снижение уровня физической работоспособности вызывает различные расстройства в деятельности организма, в том числе снижает умственное развитие.

Одной из важных сторон физического воспитания является воспитание физических качеств. В числе наиболее важных из них находятся силовые способности, которые преимущественно влияют на возможность и результат двигательной деятельности дошкольников. Как известно, развитие физических качеств проходит в единстве. Силовые способности способствуют проявлению других физических качеств.

Целью педагогического исследования явилась оценка силовых способностей у детей 5-6 лет в дошкольном учреждении г. Минска. В педагогическом эксперименте приняли участие 11 мальчиков и 10 девочек экспериментальной группы и 11 мальчиков и 9 девочек контрольной группы. В работе были применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование силовых способностей (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, бросок набивного мяча), педагогический эксперимент.

Для детей экспериментальной группы вводились дополнительные физкультурные занятия, в которых основное внимание уделялось развитию силовых способностей. Дополнительные занятия (спортивный кружок) проводились 2 раза в неделю во второй половине дня на протяжении года, продолжительностью до 30 минут. До начала исследования был проанализирован уровень силовых способностей у мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп по ряду тестов, определяющих силу мышц нижних конечностей, верхних конечностей и туловища.

В контрольной группе высокий уровень показан мальчиками в тестах: прыжок в длину с места (9%), прыжок в высоту с места (100%), бросок набивного мяча (18%). Низкий уровень по этим тестам у мальчиков контрольной группы отсутствовал. В экспериментальной группе высокий уровень показан мальчиками в тестах: прыжок в длину с места (18%), прыжок в высоту с места (91%), бросок набивного мяча (36%). Низкий уровень показан мальчиками экспериментальной группы в тестах прыжок в длину с места (27%) и бросок набивного мяча (9%).

В контрольной группе высокий уровень показан девочками в тестах: прыжок в длину с места (22%), прыжок в высоту с места (100%), бросок набивного мяча (22%). Низкий уровень по этим тестам у девочек контрольной группы отсутствовал. В экспериментальной группе высокий уровень показан девочками в тестах: прыжок в длину с места (20%), прыжок в высоту с места (100%), бросок набивного мяча (60%). Низкий уровень по этим тестам у девочек экспериментальной группы отсутствовал.

По окончании педагогического эксперимента оценка уровня силовых способностей в контрольной группе определила, что высокий уровень показан мальчиками в тестах: прыжок в длину с места (18%), прыжок в высоту с места (100%), бросок набивного мяча (18%). Низкий уровень по этим тестам у мальчиков контрольной группы отсутствовал.

В экспериментальной группе высокий уровень показан мальчиками в тестах: прыжок в длину с места (55%), прыжок в высоту с места (100%), бросок набивного мяча (64%). Низкий уровень по этим тестам у мальчиков экспериментальной группы отсутствовал.

В контрольной группе высокий уровень показан девочками в тестах: прыжок в длину с места (44%), прыжок в высоту с места (100%), бросок набивного мяча (56%). Низкий уровень по этим тестам у девочек контрольной группы отсутствовал. В экспериментальной группе высокий уровень показан девочками в тестах: прыжок в длину с места (70%), прыжок в высоту с места (100%), бросок набивного мяча (90%). Низкий уровень по этим тестам у девочек экспериментальной группы отсутствовал.

Таким образом, в результате систематических дополнительных занятий физическими упражнениями, направленных на повышение силовых способностей можно добиться увеличения результатов физической подготовленности в следующих тестах: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места и бросок набивного мяча. О чем свидетельствует исключение результатов низкого уровня и увеличение количества детей, показавший более высокий уровень.