

796.42 (082)
Л 38

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ



ПЕРЕВЕРЗЄВА С.В., ШЕЛЕСТ Н.М., ШЕЛЕСТ Л.М.

УДК. 796.012.1

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми і актуальність дослідження.

Розробка питання щодо розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку порушувалося у низці наукових робіт, але лише фрагментарно. У зв'язку з цим очевидна актуальність проблеми полягає у пошуках нових методичних підходів для виховання та розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку [3].

У сучасній та вітчизняній літературі з'явилось чимало наукових праць, присвячених вирішенню різних проблем, які пов'язані із вихованням та розвитком фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Велика роль у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку належить лікареві та педагогу В.Г. Леві-Горіневській, яка розглядала проблему розвитку рухів у дітей дошкільного віку, обґрунтувала та розкрила його значення, зміст, організацію та методи їх розвитку. На розвиток теорії та практики фізичного виховання та розвитку дітей дошкільного віку значний вплив зробили науково - методичні роботи Н.А. Межілової, М.М.Конторовіч, Л.І. Михайлової та А.І. Бикової [5].

У роботах Г.М. Касимової встановлюються умови застосування рухливих ігор у навчанні дітей дошкільного віку, які сприяють розвитку у дітей фізичних якостей. Так, використовуючи рухливі ігри, Г.М. Касимова показує шляхи корекції поведінки дітей, що мають певні порушення у вольовому та сенсорному розвитку, зазначає, що єдиним механізмом, який у свою чергу усуває порушення у розвитку дітей дошкільного віку є широке застосування рухливих ігор [7].

Відомо, що у дошкільних освітніх установах рухливі ігри є одним із основних засобів, які займають одне із перших місць у виховній роботі з дітьми. Адже саме у рухливих іграх діти вхо-

дять у складні стосунки зі своїми однолітками, проявляючи при цьому різну рухову активність та свої фізичні можливості. Однак значний внесок до розв'язання проблеми розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку зробили такі вітчизняні науковці Е.И.Геллер, Е.Н.Вавиловой, Н.Б.Каданцевой, Ю.К.Чернишенко, В.А.Баландина та інші [2].

Пошук нових шляхів розв'язання проблеми з розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку використовується та пов'язується з необхідністю вивчення закономірностей, особливостей методичних умов вдосконалення процесу розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку. Починаючи з раннього віку, дитина багато чому вчиться, оскільки, результатом цього є її висока рухливість. Фізичні вправи розвивають і зміцнюють опорно - руховий апарат дитини, попереджають порушення постави та деформацію скелета. Заняття фізичними вправами мають як оздоровче так і виховне значення. Це призводить, у свою чергу, до розвитку вольових якостей та характеру дитини дошкільного віку [6].

Аналіз літератури показує те, що незважаючи на наявність ряду досліджень з фізичного виховання, недостатньо показана цілісна картина рухливих ігор, що здійснює вплив на розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку.

Мета роботи: Розробити та науково обґрунтувати методику виховання та розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку за допомогою фізичних вправ та естафет.

Виклад основного матеріалу. Під фізичними якостями розуміють визначені соціально обумовлені сукупності біологічних та психічних властивостей людини, які виявляють фізичну готовність до здійснення активної рухової діяльності (Ашмарин Б.А.) [8].

Заняття фізичними вправами здійснюють вплив на всебічний розвиток дитини. Завдяки фізичним вправам формується та розвивається внутрішній світ дитини, а саме - його думки, почуття, моральні якості та поведінка. Про це писав П.Ф. Лесгафт [4], який розглядав рухову діяльність як чинник розвитку людини. В результаті рухової діяльності діти вчаться розуміти явища, що відбуваються в природі та у зовнішньому навколишньому світі.

Така фізична якість, як спритність, визначається як єдність взаємодії функцій центрального та периферійного керування рухової системи людини, що дозволяє перебудовувати біомеханічну структуру дій у відповідності з умовами рішення рухової задачі [1].

За іншими літературними визначеннями спритність - це складна комплексна фізична якість, яка не має єдиного критерію оцінки і може бути визначена, як здатність людини швидко оволодівати точними руховими діями і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, яка виникла [4].

З психологічної точки зору спритність залежить від того, наскільки свідомо дитина сприймає власні рухи, які залежать від обставин, що оточують та від власної ініціативи дитини. Тісно пов'язана спритність із силою м'язів, гнучкістю та певною мірою витривалістю та швидкістю [7,9].

Існують два шляхи розвитку спритності:

По-перше, спритність зростає при оволодінні новими різноманітними рухами.

По-друге, якщо дається ускладнення, нове поєднання знайомих рухів, змінюються звичні умови виконання рухів [2].

Іншою поширеною фізичною якістю є швидкість. Під швидкістю розуміють єдність виявлення центральних та периферійних структур рухового апарату людини, що дозволяють пересувати тіло та його окремі ланки за мінімально короткий час [3,8].

Швидкість виявляється через сукупність швидкісних здібностей: швидкості в простих та складних рухових реакцій швидкості поодинокого руху, який не обтяжений зовнішнім опором, швидкості рухів (Ашмарин Б.А.) [4].

Багато здібностей, що характеризують швидкість, є складовими елементами інших фізичних якостей, особливо спритності (швидкісне координаційне виконання рухової дії).

Велике значення у розвитку фізичних якостей таких як швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості належить гнучким іграм. Ігри виховують у дітей почуття солідарності, товариства та відповідальності за дію один одного. Правила гри приймають вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, вміння «взяти себе в руки» після сильного емоційного зрушення,

також стримувати свої егоїстичні пориви. У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові та тимчасові відносини, швидко та правильно реагувати на ситуацію, яка склалася під час гри [3].

В ігровій діяльності дітей об'єктивно поєднують два дуже важливих фактори: з одного боку, діти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти, з іншого боку – отримують моральне і естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання навколишнього середовища. Все це, в результаті, сприяє вихованню особистості в цілому. Таким чином, гра - один з комплексних засобів виховання, вона передусім спрямована на всебічну фізичну підготовленість, вдосконалення функцій організму і гармонійному розвитку рис характеру [6].

Для подальшого вдосконалення швидкісних можливостей у дітей дошкільного віку необхідна поглиблена різнопланова робота [2].

Враховуючи роль рухової діяльності ми пропонуємо комплекс вправ, які водночас сприятимуть розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.

Вправи зі скакалкою

1. Пробігання через скакалку, що гойдається, з передачами м'яча одному партнеру та поверненням у вихідне положення з веденням м'яча; з почерговими передачами двом партнерам в протилежних напрямках. Дистанція бігу невелика 10-15 метрів.

2. Пробігання під скакалкою, що обертається, в один бік та стрибок через неї в інший.

3. Стрибки через скакалку, що обертається, виконують одночасно два партнери з передачами м'ячів гравцям, які розташовані з різних боків: гравець перший ловить м'яч від гравця другого і під час стрибка з поворотом передає наступному гравцю [3].

Вправи різної технічної направленості для розвитку фізичних якостей

Вправа №1

Техніка виконання.

Прийняти вихідне положення - лежачи на спині.

З вихідного положення підняти ноги вгору, перенісши вагу тіла на верхню частину спини і плечі, упертися кистями рук у

перек для збереження рівноваги. Затриматися в цьому положенні на 10 - 15 секунд.

Характер впливу: розвивається загальна спритність тіла, уцкість, рівновага.

Вправа №2

Техніка виконання.

Прийняти вихідне положення - упор лежачи на одній руці, інша випрямлена назад.

З вихідного положення, якнайшвидше переставляючи ногу, пройти навколо опорної руки. Темп виконання середній. Кількість повторень 3 - 5 разів.

а) прийняти вихідне положення - упор лежачи на одній руці, ноги випрямлені назад, таз підняти якомога вище. Переміщення на правій руці приставним кроком. Темп виконання повільний, необхідно зосередитися на техніці виконання. Кількість повторень 3 - 5 разів.

б) прийняти вихідне положення - упор лежачи на обох руках, ноги випрямлені назад, стрибками за допомогою рук і ніг переміщуємось як вперед так і назад, через лінію. Темп виконання середній. Кількість повторень 3 - 5 разів.

Характер впливу: розвивається загальна спритність тіла, сила, рівновага.

Вправа №3

Техніка виконання.

Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлено, ноги разом, стопи з'єднані, руки у вільному положенні.

З вихідного положення тримаючи обидві ноги разом, стрибки з боку в бік. Темп виконання максимально швидкий. Кількість повторень 10 разів за один підхід 2-3 рази.

Характер впливу: підвищується рухливість і здатність керувати вагою тіла, розвивається сила, координація, рівновага, також підвищується швидкість і рухливість при переміщеннях, а також здатність керувати тілом як єдиним цілим [4].

Спритність розвивається під час вправ, які в ускладнених мовках, потребують раптової зміни техніки руху (біг між предметами і ін.), з різними предметами фізкультурного інвентарю і устаткування ; з додатковими завданнями, при колективному виконанні вправ з однією предметом (обруч, шнур [2].

У процесі проведення естафет доцільно, щоб «загальна швидкість» команд була приблизно однакова, але добирати в команди треба гравців з різною індивідуальною швидкістю так, щоб у кожній команді був "швидкісний" лідер [3].

Висновок. Отже, таким чином розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку можна здійснювати не тільки за рахунок різноманітних ігор, а й за допомогою фізичних вправ, які сприятимуть розвитку швидкості, спритності та інших фізичних якостей, що в майбутньому позначиться на гармонічному розвитку підростаючого покоління.

Методичні рекомендації. Під час проведення запропонованих вправ необхідно застосовувати диференційований підхід (реалізація педагогом виховних завдань відповідно до віку, статі, рівня навченості й вихованості дітей) враховуючи різні ознаки розвитку дитини дошкільного віку.

Список використаних джерел

1. Больсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого: - М: ФиС, 2007 - 232 с.
2. Гейцин К.А. Ни дня без физкультуры: - М: Физкультура в школе, 2009 - 41 с.
3. Кузнецов В., Теннов В. Олимпийские кольца «королевы спорта». Москва, Советская Россия», 1979 г.
4. Е.А. Малков. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», - 1987 г.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. культуры - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
6. Олинова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС, 1985.
7. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
8. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975.
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974. - 232 с.