

Батанцев Николай Иванович

аспирант

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ИГР С АКЦЕНТОМ
НА ОТСТАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА**

Аннотация: в статье представлена модель развития физических качеств на основе использования элементов технико-тактических спортивных игр в процессе физического воспитания детей 6–7 лет с акцентом на отстающие физические качества. Проводится анализ современных программ дошкольного образования, в частности использования средств, спортивных игр. Даётся экспериментальная оценка и эффективность разработанной модели.

Ключевые слова: технико-тактические элементы игр, дети дошкольного возраста, развитие физических качеств.

Формирование здоровья и полноценное физическое развитие детей является одной из важнейших проблем в современном обществе. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности, формируются все необходимые двигательные умения и навыки [6]. Важной составляющей в увеличении двигательной активности детей дошкольного возраста является организация физкультурно-оздоровительной работы с использованием подвижных и спортивных игр [4]. В физическом воспитании дошкольных образовательных учреждений имеется опыт применения элементов спортивных игр [2]. Однако в настоящее время практика дошкольного образования недооценивает значение элементов спортивной игры, как одного из средств комплексного развития ребенка – его физических, интеллектуальных, психологических, а также нравственных качеств.

Проблема исследования – поиск ответа на вопрос, насколько эффективно применение элементов технико-тактических спортивных игр для повышения уровня физической подготовленности детей 6–7 лет.

Цель исследования: Разработать и экспериментально обосновать модель развития физических качеств на основе использования элементов технико-тактических спортивных игр в процессе физического воспитания детей 6–7 лет с акцентом на отстающие физические качества.

В соответствии с поставленной целью предстояло последовательно решить следующие задачи:

1. Провести анализ содержания современных программ по дошкольному физическому воспитанию в частности использования средств, спортивных игр.
2. Разработать модель развития физических качеств на основе использования элементов технико-тактических спортивных игр в процессе физического воспитания детей 6–7 лет с акцентом на отстающие физические качества и провести ее экспериментальную оценку.

С целью обоснования модели развития физических качеств на основе использования элементов технико-тактических спортивных игр в процессе физического воспитания детей 6–7 лет с акцентом на отстающие физические качества был проведен 4 месячный педагогический эксперимент, в котором приняло участие 65 детей МБДОУ №14 «Березка» г. Ханты-Мансийска.

Детальный анализ программ дошкольного образования под ред. М.А. Васильевой с соавт [9] и Н.Е. Вераксы с соавт [8], показал, что раздел «спортивные игры» является их важной составной частью. Вместе с тем, в существующих вариантах перспективного планирования [3; 7] таких средств развития физических качеств не обнаруживается. В ходе исследования был также выявлен недостаточный объем упражнений на развитие выносливости в перспективном планировании по программе М.А. Васильевой [3], который составил всего лишь 3,8% от общего объема упражнений. В отношении других физических качеств картина выглядит следующим образом: координация – 39,6%; скорость – 17,6%; сила – 16,5%; гибкость – 22,5%.

Для изучения актуальных уровней физической подготовленности было проведено исследование, в котором участвовало 4 группы дошкольников подготовительных групп общим количеством 106 человек. Проведенные тесты показали, что такие физические качества как координация, скорость и выносливость имеют уровень подготовленности ниже среднего: координация в челночном беге $3*10$ – 33,4%; скорость в беге 30 м – 29,7%; выносливость в беге 300 м – 47%.

Проведенные исследования показали необходимость разработки модели развития физических качеств на основе использования элементов технико-тактических спортивных игр в процессе физического воспитания детей 6–7 лет с акцентом на отстающие физические качества.

В основу экспериментальной модели была положена идея планирования специальной игровой части, направленной на изменение процентного соотношения упражнений, на развитие физических качеств. Так, в перспективном планировании [3] по традиционной программе за 4 месяца объем упражнений, на развитие физических качеств составляет следующее соотношение: координация – 38%; скорость – 23,5%; сила – 21,7%; гибкость -14,9%; выносливость – 1,7%. В нашем случае, данное соотношение было изменено в следующем виде: координация – 26,5%; скорость – 16,7%; сила 21,7%; гибкость – 14,9%; выносливость – 19,3%. Таким образом, объем упражнений на развитие выносливости вырос на 17,7%. При этом общий объем элементов из арсенала технико-тактических спортивных игр составил 50%. Фактически была произведена замена раздела подвижных игр на специальную игровую часть.

В разработанную специальную игровую часть вошли: обучение элементам спортивных игр, развитие физических качеств, подвижные игры с элементами спортивных игр. В основе лежало использование двух технико-тактических спортивных игр – баскетбола и футбола.

Каждый видовой блок состоял из последовательного решения трех блоков задач: 3 блока обучение элементам баскетбола и 3 блока обучение элементам футбола.

В экспериментальной модели занятие делилось на основную, и специальную игровую часть. Основная часть – это традиционное перспективное планирование, составляющее 15 мин. занятия. Специальная игровая часть – это элементы технико-тактических спортивных игр, также составляющие 15 мин. от общего времени занятия.

Таблица 1

Технологическая схема тематического планирования экспериментальной модели по развитию физических качеств детей 6–7 лет на основе использования элементов технико-тактических спортивных игр с акцентом на отстающие физические качества

Блоки	Преимущественная направленность занятий	Порядковые номера занятий	Общее кол-во занятий
1.	<i>Баскетбол.</i> Обучение технике передачи мяча; развитие физических качеств; подвижные игры, с применением передачи мяча, дифференцированные по преимущественному развитию отстающих физических качеств.	1, 2, 3, 4, 5	5
2.	<i>Баскетбол.</i> Обучение технике ведения мяча; развитие физических качеств; подвижные игры, с применением ведения мяча, дифференцированные по преимущественному развитию отстающих физических качеств.	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	7
3.	<i>Баскетбол.</i> Обучение технике бросков мяча в корзину; развитие физических качеств; подвижные игры, с применением бросков мяча в корзину дифференцированные по преимущественному развитию отстающих физических качеств.	13, 14, 15, 16, 17	5
4.	<i>Футбол.</i> Обучение технике передачи мяча; развитие физических качеств; подвижные игры, с применением передачи мяча, дифференцированные по преимущественному развитию отстающих физических качеств.	18, 19, 20, 21	4
5.	<i>Футбол.</i> Обучение технике прокатывания мяча; развитие физических качеств; подвижные игры с применением прокатывания мяча, дифференцированные по преимущественному развитию отстающих физических качеств.	22, 23, 24, 25, 26, 27	6
6.	<i>Футбол.</i> Обучение технике ударов по мячу; развитие физических качеств; подвижные игры с применением ударов по мячу дифференцированные по преимущественному развитию отстающих физических качеств.	28, 29, 30, 31, 32	5

Специальная игровая часть занятия представлена в виде тематического планирования педагогического эксперимента, в котором наглядно отображается построение каждого занятия, раскрыта последовательность обучения каждому эле-

менту, чередование физических качеств (координации, быстроты, выносливости) для эффективного развития каждого из них. Тематическое планирование в специальной игровой части предполагало выделение первоначального обучения, углубленного разучивания и совершенствования.

Таблица 2

Тематическое планирование специальной игровой части экспериментальной модели (на примере раздела баскетбол)

Обучение элементам баскетбола				
Обучение передачи мяча				
№ зан.	1.	2.	3.	4.
Задачи	Первоначальное обучение. 1. Передача мяча друг другу двумя руками от груди парами; 2. Развитие координации, выносливости. Игра: Мяч водящему.	Углубленное разучивание. 1. Передача мяча друг другу двумя руками от груди парами в движении; 2. Развитие координации, выносливости. Игра: Борьба за мяч.	Углубленное разучивание. 1. Передача мяча в тройках. 2. Развитие координации, быстроты. Игра: Успей поймать.	Совершенствование. 1. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны. 2. Развитие координации, быстроты. Игра: Поймай мяч
Обучение ведению мяча				
№ зан.	5.	6.	7.	8.
Задачи	Совершенствование. 1. Развитие координации, быстроты. Игра: Займи свободный кружок.	Первоначальное обучение. 1. Ведение мяча на месте. 2. Развитие координации выносливости. Игра: Скажи, какой цвет.	Первоначальное обучение. 1. Ведение мяча вокруг себя. 2. Развитие координации выносливости. Игра: Скажи, какой цвет.	Первоначальное обучение. 1. Ведение мяча, продвигаясь шагом. 2. Развитие координации выносливости. Игра: Мотоциклисты.

Рассматривая развитие физических качеств в тематическом планировании педагогического эксперимента видно, что координацию развиваем на каждом занятии, так как при освоении элементов технико-тактических спортивных игр она является важной составной частью.

Быстроту и выносливость связываем с последовательностью занятий предложенной Э.Й. Адашкявичене, (1983). В процессе развития физических качеств в педагогическом эксперименте быстроту развиваем, опираясь на методические

подходы, описанные В.М. Зациорским, (1966), где указывается, что воспитание быстроты движений тесно связано с воспитанием других физических качеств и совершенствованием в технике движений [5]. Быстроту планировалось развивать в совершенствовании элементов спортивных игр, а выносливость в первоначальном обучении и углубленном разучивании.

Разработанная модель прошла экспериментальную проверку в практике физического воспитания МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №14 «Березка» г. Ханты-Мансийска. Педагогический эксперимент длился 4 месяца и не нарушал учебного процесса физического воспитания.

В программу тестирования физической подготовки вошли показатели, характеризующие уровень развития физических качеств детей 6–7 лет (бег 30 м, челночный бег 3*10 м, бег 300 м).

Таблица 3

Сравнительные показатели развития физических качеств дошкольников 6–7 лет экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента

Группы Тесты	Экспериментальная				Контрольная				прирост	
	До эксп.		После эксп.		прирост	До эксп.		После эксп.		
		δ		δ			δ		δ	
Бег на скорость 30 м			*		11%	8,1	0,7	7,9*	0,7	3%
Челночный бег 3*10 м	11,5	1,1		0,7	7%	11,4	1,2	11,3*	1,2	1%
Бег на выносливость м			*		36%	1,8	0,5	1,7*	0,3	6%

* – достоверные отличия при $P \leq 0,05$

Реализация экспериментальной модели показала, что в экспериментальной группе результаты средних значений в беге 30 м до эксперимента составили 8,3 после эксперимента 7,5; в челночном беге 3*10 м до эксперимента 11,5 после эксперимента 10,7; в беге 300 м до эксперимента 1,9 после эксперимента 1,4.

В экспериментальной группе в процессе реализации нашей программы получены достоверные изменения в показателях физической подготовленности.

Так видно, что после педагогического эксперимента произошли значительные изменения и в скорости, и в координации, и в выносливости.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что при правильном методическом применении элементов технико-тактических спортивных игр в процессе физического воспитания детей 6–7 лет, можно добиться существенного повышения уровня физической подготовленности.

Вывод: Предложенная модель развития физических качеств на основе использования элементов технико-тактических спортивных игр в процессе физического воспитания детей 6–7 лет с акцентом на отстающие физические качества показала достоверность и практическую эффективность, что выразилось в приростах: в беге 30 м прирост составил 11%; в челночном беге 3*10 м – 7%; в беге 300 м – 36%. Разработанная модель продемонстрировала определенную технологическую эффективность и может быть использована в практике физического воспитания детских образовательных учреждений.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1983. – 78 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: книга для воспитателя детского сада / Э.Й. Адашкявичене. – М., 1992. – 157 с.
3. Анисимова Т.Г. Физическое воспитание детей 2–7 лет: Развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой [и др.] / Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 131 с.
4. Бауэр О.П. Подвижные игры / О.П. Бауэр // Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие для студентов / Под ред. С.О. Филипповой [и др.]. – СПб., 2010 – С. 331–332.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 182 с.
6. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов / Н.Н. Кожухова [и др.]; под ред. С.А. Козловой. – М.: Академия, 2008. – 352 с.

7. Осина И.А. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2013. – 169 с.

8. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.Е. Веракса [и др.]. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 304 с.

9. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А. Васильева [и др.]. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.