

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЯКУТИИ

Федоров Сунтарий Сунтариевич

студент 2 курса, Северо-Восточный Федеральный университет, РФ, Республика Саха (Якутия), г. Якутск

Сергин Афанасий Афанасьевич

научный руководитель, доцент, канд. педагогических наук, зав. кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Северо-Восточный Федеральный университет, РФ, Республика Саха (Якутия), г. Якутск

Всем известно, что физическое воспитание детей дошкольного возраста предусматривает достижение оптимального развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы. Уровень их развития в значительной мере определяет результативность формирования двигательных умений и успешность их использования в различных жизненных ситуациях. Умственная работоспособность детей зависит от уровня развития отдельных физических качеств таких как здоровье, негативным фактором окружающей среды и стойкость к стрессам. Однако, на сегодняшний день в Якутии с государственным требованиям уровень физической подготовленности дошкольников не соответствует. Поэтому для детей дошкольного возраста актуален поиск новых путей улучшения физической подготовленности.

Самостоятельная двигательная деятельность и весь комплекс организационных форм физического воспитания входит в режиме физической активности и природно-возрастных изменений организма (морфологическая и функциональная перестройка) эти два фактора влияют на развитие физических качеств ребенка. Морфологические и функциональные изменения мышечной системы, а также вегетативные функции организма и нервной регуляции физических функций составляют физиологическую основу развития физических качеств. Формирование основных физических качеств обуславливают морфологические и психофизиологические предпосылки, которые интенсивно созревают в дошкольном возрасте. Именно это целесообразно начинает активное развитие физических качеств в этом возрасте.

Двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко благодаря пластичности нервной системы. Способствует ее познанию, облегчает связь с окружающей средой, используются детьми в обычной жизни для передвижения это движения (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.). Ребенок сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится ими научившись ползать. Лучше узнают свойства снега, ветра – это дети, которые умеют передвигаться на лыжах и кататься на велосипеде. Дети со свойствами воды знакомятся при плавании в воде.

Настоящее физическое развитие дошкольника – это, своевременное создание двигательных умений навыков и основанных на их телесных свойствах, изображение энтузиазма к разным, легкодоступным ребенку обликам движений. К телесным качествам относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, меткость, гибкость. Формирование качеств имеет длительный, однако натуральный процесс их высококачественного изменения средством телесных упражнений. В процессе физиологического обучения невозможно потерять прогрессивную, гуманистическую, личностную направление физиологического обучения.

Трудности физического воспитания обязаны занять подходящее место в Государственной программе сообразно обучению молодежи. Обязана случится корректировка проблем

физического воспитания и пути его реализации. Этот процесс обязан существовать перманентным, приводящим к действующим практичным шагам, способствующим увеличению свойства жизни и оздоровления детей.

Исследование мы провели в населенном пункте по названию с.Сунтар ДОУ №2 «Сардаана». В исследовании взяли старшую группу детей было 21.

По характеру физической подготовленности дошкольников мы условно разделили на три группы – дети с высокими, средними и низкими показателями основных видов движений, физических и волевых качеств.

Дети первой группы – это те дети, которые отличаются высокими показателями физической подготовленности.

Дети второй группы – это имеющие средние показатели физической подготовленности.

Дети третьей группы – это дети с низкими показателями физической подготовленности.

Исследование показало, что в дошкольном возрасте надо вводить следующие упражнения:

- Быстрота: подвижные игры прыжки, метание, кружение, удары, бросания и толкании легких предметов, скоростно-силовые упражнения, упражнения, выполняемые с ускорением (бег, ходьба, бег на скорость).
- Ловкость: общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема, совместные упражнения – вдвоем, небольшой группой, бег из положения стоя на коленях, сидя, прыжок из положения спиной к направлению движения, ходьба и бег между предметами.
- Сила: упражнения, отягощенные массой собственного тела, упражнения с набивными мячами, упражнения без предметов и предметами, различные прыжки и лазание и ползание.
- Гибкость: Выполнение физических упражнений с большой амплитудой; общеразвивающие упражнения с предметами и без них; стретчинг – система упражнений, направленных на повышение гибкости, подвижности суставов.
- Координация: качание как качелях, подвижные игры, катание на коньках, бег, ходьба, бег по скамейке и т.д.
- Выносливость: Циклические упражнения: бег, ходьба.

Посреди практических способов особенное значение нужно давать возобновлению упражнений и игровым двигательным заданиям, но в группе детей, имеющих высочайший уровень физиологической подготовленности, более действенным является вариативное возобновление, при котором характер упражнения вносятся изменения. Это вызывает повышенный энтузиазм к упражнению, содействует наиболее высококачественному его исполнению.

Использование игровых приемов еще разнообразнее. С детьми, имеющими маленький уровень физиологической подготовленности, следует проводить игры, во время которых все специализирующиеся исполняют однообразные движения с аппаратом на их высококачественное исполнение. В группах детей высочайшего и среднего уровня физиологической подготовленности более эффективны забавы с веществами соревнования. Некие дети, а почасту только это дети с низкими показателями физиологической подготовленности: понижением энтузиазма к учебной задаче при наличии трудности, неспособностью выслушивать указания при обращении преподавателя ко всем детям, неумение отделять и помнить индивидуальности выполнения трудных частей техники движений – нуждаются в дополнительных приемах стимуляции их двигательной деятельности. С учетом названных признаков наставником исполняется отбор приемов личного воздействия на детей.

Итак, формированию у дошкольников интереса к учебным заданиям разной степени трудности имеют все шансы содействовать игровые ситуации, в которых разучиваемое упражнение включается в игру.

Большую педагогическую роль играет физическое воспитание дошкольного возраста. Оно воспитывает в дошкольнике быть физически подготовленным трудностям, помогает ему в дальнейшем добиться успехов и развивает здоровый дух. Именно поэтому дошкольники становятся полноценными гражданами в обществе и здоровыми людьми благодаря физическим подготовкам.

Список литературы:

1. Бойко Е.А Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет/ – М.: РИПОЛ классик, 2008 – 256 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учеб. для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Л.В. Волков. – К.: Олимп. лит., 2002. – 294 с.
3. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2000. – 256 с.