

Визуализация. Для реализации своих планов, важно задействовать воображение. Еще советские ученые перед играми 1980 года в Лейк-Плэсиде (США) проводили масштабные исследования отношений между визуализацией и физическим состоянием. Суть исследований была в том, что профессиональных спортсменов поделили на четыре группы: первая группа тратила 100 % времени на тренировки; вторая – 75 % на тренировки и 25 % на визуализацию точных движений и рекордов; третья группа тратила 50 % времени на тренировки и 50 % на визуализацию; четвертая же группа тратила 25 % времени на тренировки и 75 % на визуализацию. Именно четвертая группа показала наилучшие результаты.

Таким образом, полученные результаты анкетирования позволяют сделать заключение, что у конькобежцев групп спортивного совершенствования доминирующими мотивами спортивной деятельности являются потребность в достижении, борьбе, поощрении и самосовершенствовании, в то время как у конькобежцев учебно-тренировочных групп немаловажную роль играет потребность в общении.

Работа над мотивацией спортсменов должна быть неотъемлемой частью тренировочного процесса, включая индивидуальные подходы и использование различных стратегий для поддержания и повышения интереса к тренировкам и соревнованиям.

1. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена / Е. Б. Кузьмин, Р. Р. Азиуллин, Ю. П. Денисенко [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 1(2). – С. 9–110.

Третьяк Е.Е., Долбик З.О.

Белорусский государственный университет физической культуры

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В рамках исследования рассматриваются методы оптимизации развития координационных и скоростно-силовых способностей у детей старшего дошкольного возраста посредством применения общеразвивающих упражнений в сочетании с базовыми элементами прыжков на батуте. Результаты работы подтверждают эффективность разработанных комплексов упражнений с игровыми элементами, направленных на развитие указанных способностей у детей 5-6 лет.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, минитрампы, координационные способности, скоростно-силовые способности.

Введение. Целями дошкольного образования в Республике Беларусь являются обеспечение доступного и качественного образования для каждого ребенка в соответствии с его индивидуальными психофизиологическими и физическими особенностями и создание равных стартовых возможностей в продолжении образования [1]. Ранний возраст развития физических качеств, позволяет активно формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка, что приобретает особое значение для подрастающего поколения.

Ранние годы, от рождения до школы, являются критически важным этапом для психического и физического развития ребенка, характеризующимся значительными физиологическими изменениями и активным ростом.

В первые годы жизни основой всестороннего развития ребенка является физическое воспитание. Физкультурно-оздоровительная работа благотворно сказывается на здоровье ребенка: она укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, развивает опорно-двигательный аппарат, нормализует обмен веществ и повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

В настоящее время важным является воспитание физически здоровых детей. Актуальность формирования интереса к спорту, подтверждаемая многочисленными исследованиями, обуславливает необходимость разработки новых методов и средств различной двигательной направленности в дошкольном образовании как одного из путей привлечения внимания детей к спортивным занятиям.

Инновационные методические разработки в области физической культуры обеспечивают комплексный подход к воспитанию, развитию и обучению детей дошкольного возраста, объединяя цели и задачи физкультурно-оздоровительной работы в образовательном комплексе учреждения и семьи. Совместная деятельность родителей и педагогов способствует укреплению семейных отношений и формированию у детей здорового образа жизни.

Цель исследования: разработать и экспериментально апробировать разработанные комплексы общеразвивающих упражнений и базовых элементов прыжков на батуте на занятиях по физической культуре у детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) для повышения уровня развития координационных и скоростно-силовых способностей.

Организация исследования:

Исследование проводилось в течении полугода, с 1 сентября 2023 года по 31 марта 2024 года в трех учреждениях дошкольного образования.

В ходе проведения исследования были сформированы контрольная и экспериментальная группы (в каждой по 20 человек) в возрасте 5-6 лет (старшая дошкольная группа). Обе группы занимались 4 занятия в неделю (2 из которых проходили в помещении и 2 на свежем воздухе) длительностью 30 минут [2].

Контрольная и экспериментальная группа занималась по учебной программе дошкольного образования [2]. Дополнительно детям из экспериментальной группы предлагалось в конце основной части занятия 5-7

минут выполнять разработанные комплексы упражнений, которые чередовались от занятия к занятию. Для проверки эффективности предложенных комплексов были выбраны такие тесты как: челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, проба Ромберга сложная, прыжок вверх с места [3, 4]. Всего было проведено 3 контрольных среза через педагогический эксперимент. После анализа полученных данных стало возможным сформулировать выводы и рекомендации по использованию разработанных комплексов на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста.

Результаты исследования:

Для проведения педагогического эксперимента нами было отобрано 40 упражнений (например: И.П. – сомкнутая стойка. Выполнение прыжков вверх на 180 градусов, прыжок вверх, И.П. – стойка руки вверх. Выполнение прыжков вверх с поворотом на 90, 180, 360 градусов, И.П. – О.С., 1 – руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – И.П. и др.).

Упражнения были преобразованы в 5 тематических планов-конспектов физкультурных занятий. Предлагаемые занятия традиционно включают в себя три части, каждая из которых сопровождается рассказом о прыжках на батуте как олимпийском виде спорта, информацией об олимпийских ценностях, специально подобранными комплексами упражнений, которые необходимо выполнять вместе с «Мишкой-Олимпишкой». В конце основной части предлагается закрепить новый материал тематической игрой, которая соответствует цели занятия. Дети осваивают упражнения на полу, на импровизированной сетке батута, на минитрампах.

Разучивание различных видов поворотов, а также простейших базовых элементов прыжков на батуте: в группировке, согнувшись, ноги врозь и с поворотом на 360 градусов, – способствуют укреплению вестибулярного аппарата, развитию способности к ориентации в пространстве и других специфических координационных способностей [5].

Результаты первого этапа педагогического тестирования (сентябрь 2023 года) представлены на рисунке 1.

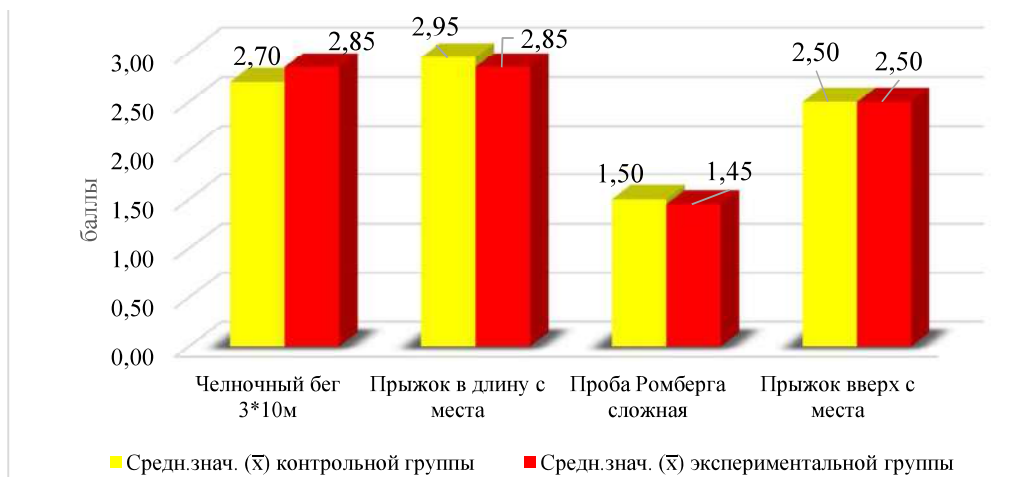


Рисунок 1. – Исходные результаты тестирования уровня развития координационных и скоростно-силовых способностей детей 5-6 лет в контрольной и экспериментальной группах (сентябрь 2023)

Анализируя результаты тестирования, в начале педагогического эксперимента существенных различий между группами не замечено.

Результаты сравнительного анализа, полученные на исходном этапе педагогического эксперимента, указывают на отсутствие выраженных различий между контрольной и экспериментальной группами по исследуемым показателям. Несмотря на высокую частоту ошибок при выполнении заданий обеими группами, исходный уровень развития был сопоставим.

Промежуточное контрольное тестирование было проведено в декабре 2023 года. В рамках исследования, спустя три месяца после первого тестирования и внедрения разработанного комплекса упражнений, была осуществлена повторная оценка уровня развития координационных и скоростно-силовых способностей детей старшего дошкольного возраста с целью анализа динамики изменений исследуемых параметров в контрольной и экспериментальной группах (рисунок 2).

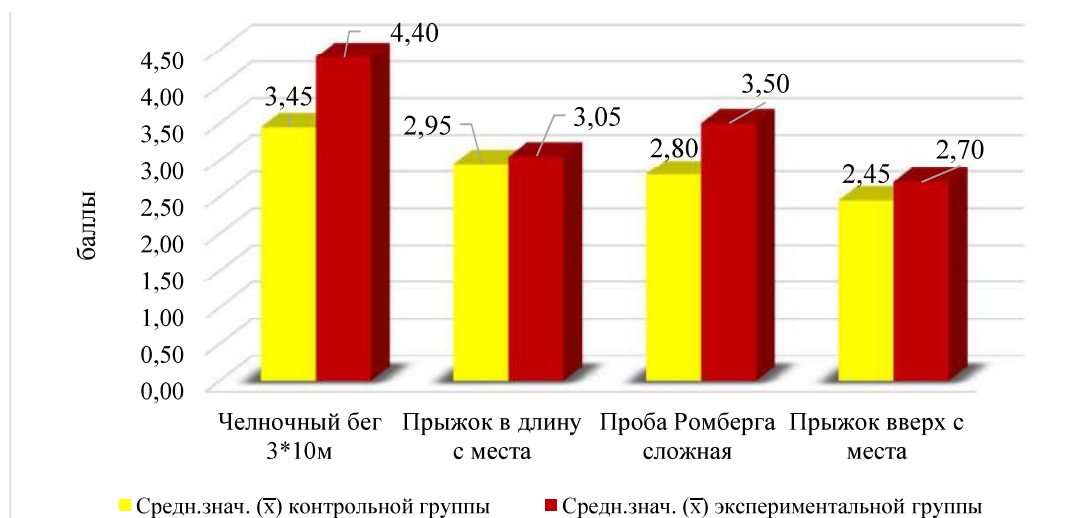


Рисунок 2 – Промежуточные результаты тестирования уровня развития координационных и скоростно-силовых способностей детей 5-6 лет в контрольной и экспериментальной группах (декабрь 2023)

Согласно данным, полученным на промежуточном этапе тестирования, наблюдается увеличение значений исследуемых показателей в обеих группах. Однако, величина прироста показателей в экспериментальной группе превышает аналогичный показатель в контрольной группе. Так средний результат в экспериментальной группе составил: челночный бег 3*10м (с) – 11,30 с \pm 0,1 (4,4 балла); прыжок в длину с места (см) – 110,65см \pm 0,1 (3,05 балла); проба Ромберга (с) – 15,13с \pm 0,1 (3,50 балла); прыжок вверх с места (см) – 20,75(см) \pm 0,1 (2,7 балла).

В контрольной группе: челночный бег 3*10м (с) – 12,35 с \pm 0,1 (3,45 балла); прыжок в длину с места (см) – 109,10 см \pm 0,1 (3 балла); проба Ромберга (с) – 14,40с \pm 0,1 (2,8 балла); прыжок вверх с места (см) -19,65(см) \pm 0,1(2,45 балла), (при $p < 0,05$). Увеличилась техничность и точность при выполнении предлагаемых движений, уменьшилось количество ошибок при их выполнении.

Заключительный этап тестирования проводился в марте 2024 года. С помощью методов математической статистики была проанализирована эффективность разработанных комплексов и проведено сравнение уровня координационных и скоростно-силовых способностей старших дошкольников на основе данных, собранных в рамках педагогического эксперимента (рисунок 3).

Благодаря внедрению разработанных комплексов в образовательный процесс по физической культуре, дети 5-6 лет в экспериментальной группе достигли более высокого уровня развития координационных и скоростно-силовых способностей по сравнению с контрольной группой.

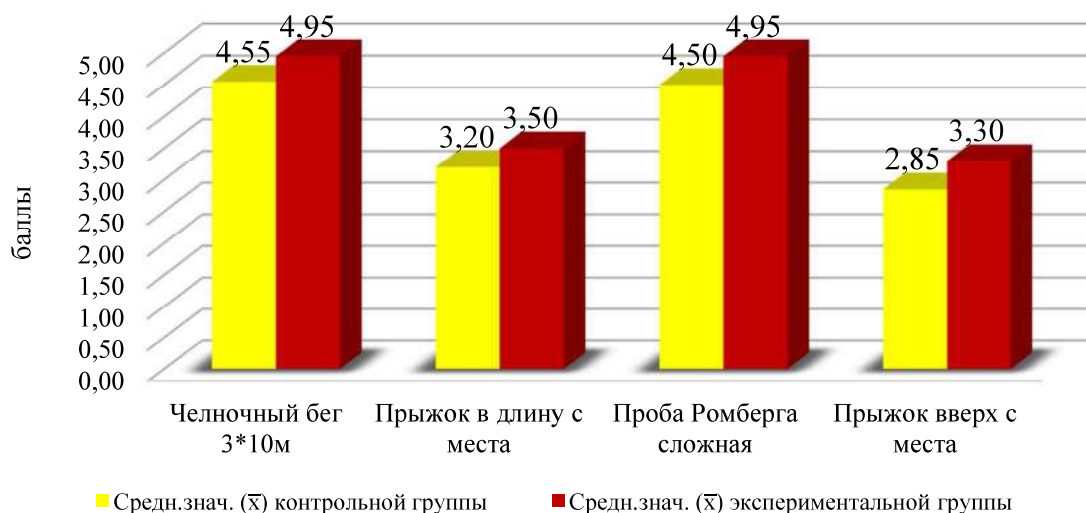


Рисунок 3 – Заключительные результаты тестирования уровня развития координационных и скоростно-силовых способностей у детей 5-6 лет в контрольной и экспериментальной группах (март 2024)

В конце эксперимента в экспериментальной группе эти результаты составили: челночный бег 3*10м (с) – 9,92 с \pm 0,1 (4,95 баллов); прыжок в длину с места (см) – 113,25 см \pm 0,1 (3,50 балла); проба Ромберга сложная (с) – 17,57с \pm 0,1 (4,95 балла); прыжок вверх с места (см) – 22,50 (см) \pm 0,1 (3,30 балла).

В контрольной группе: челночный бег 3*10м (с) – 11,35 с \pm 0,1 (4,55 балла); прыжок в длину с места (см) – 110,75 см \pm 0,1 (3,20 балла); проба Ромберга сложная (с) – 16,09с \pm 0,1 (4,5 балла); прыжок вверх с места (см) – 20,80 (см) \pm 0,1 (2,85 балла), (при $p < 0,05$).

Анализ результатов тестирования трех этапов педагогического тестирования представлен в таблице свидетельствует о благоприятном воздействии внедренных комплексов на показатели координационных и скоростно-силовых способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Анализ данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, показал, что к завершению исследования у большинства испытуемых сформировался устойчивый двигательный навык выполнения предложенных движений, что позволяло им выполнять их без концентрации внимания на каждом движении.

Подробное сравнение результатов тестирования в обеих группах подтверждает благоприятное воздействие разработанных и внедренных комплексов на качество и скорость усвоения общеразвивающих упражнений и базовых упражнений на минитрампе.

Таблица – Результаты тестирования за три этапа тестирования.

| Даты тест-я | Группы | Челночный бег 3*10 м (с) | Прыжок в длину с места (см) | Проба Ромберга сложная(с) | Прыжок вверх с места (см) |
|----------------|-------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| Сент. 2023 | Контрольная | 12,51 | 108,25 | 12,93 | 18,94 |
| | Экспериментальная | 12,56 | 108,60 | 12,54 | 19,40 |
| Дек. 2023 | Контрольная | 12,35 | 108,40 | 14,40 | 19,65 |
| | Экспериментальная | 11,30 | 110,65 | 15,13 | 20,75 |
| Март 2024 | Контрольная | 11,35 | 110,75 | 16,09 | 20,80 |
| | Экспериментальная | 9,92 | 113,25 | 17,57 | 22,50 |

Выводы. В ходе исследования было разработано 5 комплексов общеразвивающих упражнений, которые включают в себя упражнения без предметов и с предметами, упражнения на минитрампе с элементами прыжков на батуте. Данные комплексы рекомендовано проводить в основной части занятия продолжительностью 5-7 минут.

Применяемые комплексы упражнений позволили повысить уровень развития координационных и скоростно-силовых способностей у детей

старшего дошкольного возраста, эффективность которых доказана методами математической статистики в ходе проведенного исследования.

В ходе работы, совместно с ОО «Белорусская олимпийская академия» были разработаны и выпущены методические материалы, в состав которых входят: тематические планы-конспекты физкультурных занятий, сценарий спортивного праздника, а также буклет с игровыми заданиями. Данные материалы предназначены для ознакомления с особенностями прыжков на батуте как олимпийского вида спорта и формирования базовых технических навыков в этой дисциплине.

Использование разработанных материалов позволило установить тесное взаимодействие с учреждениями дошкольного образования и организовать в рамках их деятельности мероприятия, способствующие расширению знаний воспитанников об олимпийском движении и о прыжках на батуте как олимпийском виде спорта. Эффект которых подтверждается двумя актами внедрения приложенных к работе.

1. Министерство образования Республики Беларусь [Сайт]. – Минск, 2003–2024. – URL: <https://edu.gov.by/urovni-obrazovaniya/doshkolnoe-obrazovanie/> (дата доступа: 15.05.2024).

2. Учебная программа дошкольного образования (для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания) / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО, 2023. – 380 с.

3. Болобан, В. Н. Регуляция позы тела спортсмена : монография / В. Н. Болобан. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2013. – 232 с.

4. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2016. – 261 с.

5. Олимпийское движение, студенческий спорт, коммуникации и образование: материалы VI Междунар. студ. олимпийского форума, Минск, 1–2 нояб. 2023 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: И. И. Гуслистова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2024. – 228 с.