

Визуализация. Для реализации своих планов, важно воздействовать 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, минитрамп, 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 оказывается 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.

Иновационные 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 группы занимались 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 вверху. 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.

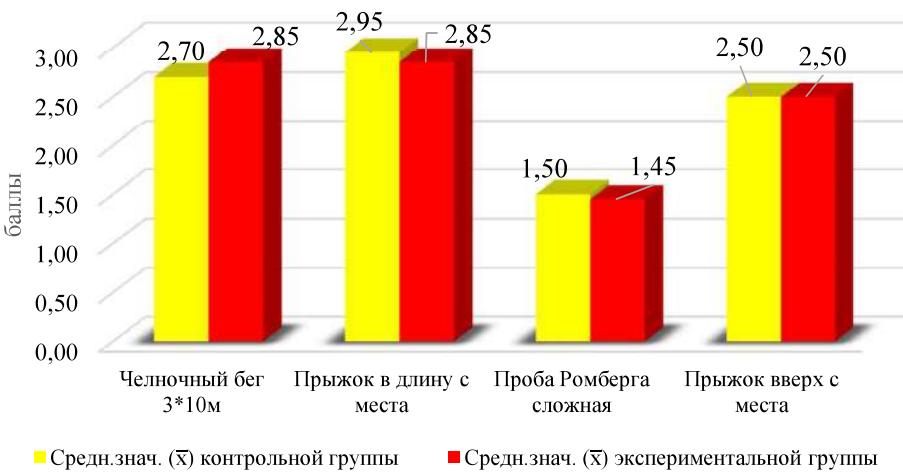


Рисунок 1. – Исходные результаты тестирования уровня развития координационных и скоростно-силовых способностей детей 5-6 лет в контрольной и экспериментальной группах (сентябрь 2023)

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).

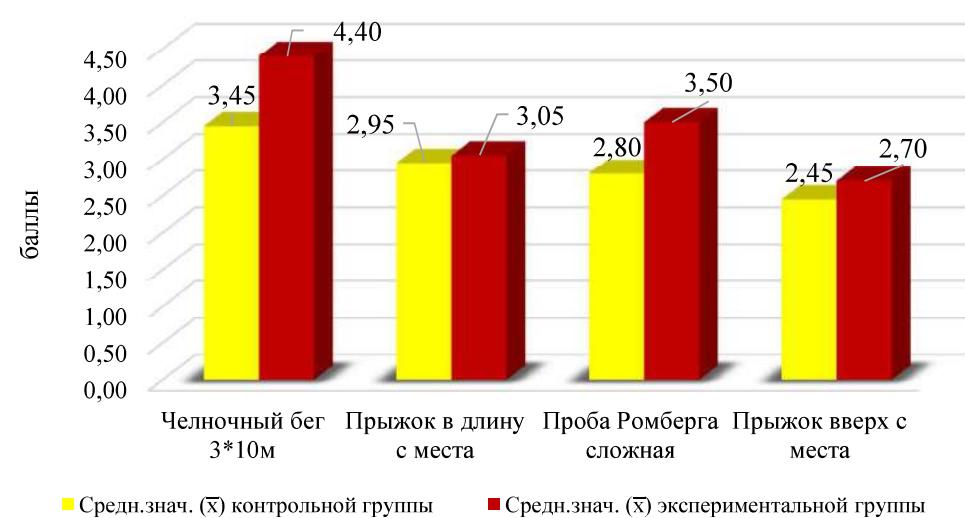


Рисунок 2 – Промежуточные результаты тестирования уровня развития координационный и скоростно-силовых способностей детей 5-6 лет в контрольной и экспериментальной группах (декабрь 2023)

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 ± 0,1 (4,4 балла); прыжок в длину с места (см) – 110,65 см ± 0,1 (3,05 балла); проба Ромберга (с) – 15,13 с ± 0,1 (3,50 балла); прыжок вверх с места (см) -20,75(см) ± 0,1 (2,7 балла).

В контрольной группе: челночный бег 3*10м (с) – 12,35 с ± 0,1 (3,45 балла); прыжок в длину с места (см) – 109,10 см ± 0,1 (3 балла); проба Ромберга (с) – 14,40с ± 0,1 (2,8 балла); прыжок вверх с места (см) -19,65(см) ± 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 ± 0,1 (4,95 баллов); прыжок в длину с места (см) – 113,25 см ± 0,1 (3,50 балла); проба Ромберга сложная (с) – 17,57с ± 0,1 (4,95 балла); прыжок вверх с места (см) – 22,50 (см) ± 0,1 (3,30 балла).

В контрольной группе: челночный бег 3*10м (с) – 11,35 с ± 0,1 (4,55 балла); прыжок в длину с места (см) – 110,75 см ±0,1 (3,20 балла); проба Ромберга сложная (с) – 16,09с ±0,1 (4,5 балла); прыжок вверх с места (см) –20,80 (см) ± 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

Выходы. 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. Гусликова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2024. – 228 с.