

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПЛОСКОСТОПИЕМ

Калюжин В.Г., Карпович М.А  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь

**Аннотация.** В статье раскрывается очень важная тема – развитие скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста с плоскостопием. Представлены адаптированные тесты для определения уровня развития скоростно-силовых качеств у дошкольников, которые можно активно использовать в практической деятельности учреждений дошкольного образования для контроля и регулирования уровня физической нагрузки.

**Ключевые слова:** физическая культура; скоростно-силовые качества; дети дошкольного возраста, тесты.

## MOTOR ACTIVITY IN A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL CHILDREN WITH FLAT FEET

Kalyuzhin V.G., Tikhonovich Zh.V.  
Belarusian state university of physical culture,  
Minsk, Republic of Belarus

**Abstract.** The article reveals a very relevant topic – the development of speed-power qualities in preschool children with flat feet. Adapted tests are described to determine the level of development of speed-power qualities in preschool children, which can be widely used in the practical activities of preschool education institutions to control and regulate the level of physical activity.

**Keywords:** physical education; speed and power qualities; preschool children, tests.

**Введение.** Физическая культура занимает важное место в дошкольном образовании. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности. Развитие и оценка физических качеств – одна из важнейших сторон физического воспитания дошкольников. Увеличение подвижности, силы и уравновешенность процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития двигательных качеств у дошкольников [2].

Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, поэтому могут выполнять упражнения с различной амплитудой, в медленном и быстром темпе. Это обеспечивается увеличением подвижности нервных процессов. Особое место в развитии двигательных способностей занимает развитие скоростно-силовых качеств. Высокий уровень их развития играет большую роль как в овладении ряда сложных и ответственных профессий, так и в достижении высоких результатов во многих видах спорта [1].

Под скоростно-силовыми качествами подразумевается способность человека к проявлению предельных или околопредельных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. К числу скоростно-силовых способностей относятся:

- быстрая сила – характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со большой скоростью, не достигающей максимальной величины [4];

- взрывная сила – это способность прилагать максимальное усилие за минимальное время.

Целью данного исследования являлось изучение эффективности тестов для определения скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста с плоскостопием.

### Методы и организация исследования.

### **Тест для определения силы:**

**Кистевая динамометрия.** Определение силы правой и левой кистей производят детским ручным динамометром в исходном положении стоя с выпрямленной и вытянутой в сторону рукой. Динамометр берут в руку стрелкой к ладони. Нельзя делать резкие движений, передвигаться, сгибать и опускать руку. Осуществляется 2–3 попытки сначала левой, потом правой рукой. Регистрируют лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста динамометры калибруют. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

### **Тест для определения скоростно-силовых качеств:**

**Прыжок в длину с места.** Тест выполняют в наполненную песком яму для прыжков или на запаханную почву (площадью 1×2 м). При наличии негативных атмосферных обстоятельств прыжки можно проводить в спортивном зале на резиновом покрытии. Ребенок прыгает, отталкиваясь обеими ногами, на максимальное расстояние и приземляется на обе ноги с активным взмахом рук, от отмеченной линии. При приземлении нужно направить руки вперед. Измеряют расстояние между линией отталкивания и следом ног (по пяткам) при приземлении (в см). Фиксируют лучшую из попыток. Необходимый инвентарь: рулетка, мел, яма для прыжков или резиновая дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет [2].

**Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.** Тест проводят на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у линии разметки, бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги в стороны. При броске ступни сохраняют контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Выполняют 3 попытки. Засчитывают лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет. Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, мел, размеченная площадка для толкания мяча.

**Метание теннисного мяча на дальность.** Тест проводят на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15–20 м. Дорожку предварительно размечают мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывают цифрами расстояние. Линию отталкивания шириной 40 см заштриховывают мелом. По команде педагога ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывают лучший результат из 3 попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет. Необходимое оборудование: теннисный мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3-х, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка [1].

### **Тест для определения быстроты:**

**Бег на дистанцию 30 м.** На спортивной площадке выбирают прямую асфальтированную или резиновую дорожку шириной 2–4 м, длиной не менее 40 м. На дорожке стойками или флагштоками отмечают линию старта и линию финиша. Тест проводят 2 педагога, один с флагштоком на линии старта, а второй с секундомером на линии финиша. Когда дается команда «Внимание!», 2 ребенка подходят к линии старта и принимают стартовой положение – «Высокий старт». После команды «Марш!» и отмашки флагштоком, стоящий на линии финиша педагог включает секундомер, дети начинают бег по дистанции. Во время бега не следует торопить ребёнка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флагштоком дается сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключают, фиксируют время педагог, стоящий на линии финиша. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет. Необходимое оборудование: 2 стойки или флаги, 2 секундомера, беговая дорожка с разметкой.

**Результаты.** Представленные тесты позволяют оценить уровень развития скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста, разработанная методика развития скоростно-силовых качеств позволила корректировать плоскостопие у детей, а также, контролировать объем физической нагрузки.

## **Выводы.**

1. Для лучшего развития скоростно-силовых качеств рекомендуются спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, волейбол). Важным фактором в развитии скоростно-силовых качеств, является поддержание интереса ребенка к занятию спортом и физической культурой, а также личный пример родителей.

2. Дальнейшие исследования позволят использовать описанные тесты для контроля эффективности применения коррекционно-развивающей программы по развитию скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста с плоскостопием.

## **Список литературы:**

1. Казанцева И.С., Калюжин В.Г. Развитие скоростных способностей у детей с нарушением слуха / Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Ч. 3. – С. 158–160.
2. Логвина Т.Ю., Мельник Е.В. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста. – Минск: Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 223 с.
3. Тимофеичик С.Ч., Калюжин В.Г. Тестирование уровня развития координационных способностей школьников с нейросенсорной тугоухостью / Роль профилактики и реабилитации в обеспечении качества жизни населения на современном этапе: матер. Междунар. науч.-практ. конф., Махачкала, 26 сент. 2013 г. – Махачкала: Издательство АЛЕФ, 2013. – С. 229–231.
4. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 315 с.