

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>

Выпуск 3 - 2015 июль — сентябрь <http://mir-nauki.com/issue-3-2015.html>

URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/40PDMN315.pdf>

УДК 378.172: 796.011

Иванова Лидия Александровна

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет (СГЭУ)»

Россия, г. Самара

Заведующий кафедрой «Физического воспитания»

Доцент кафедры «Физического воспитания»

Кандидат педагогических наук

E-mail: kfv2012@mail.ru

КазакOVA Ольга Александровна

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный университет (СамГУ)»

Россия, г. Самара

Доцент кафедры «Физического воспитания»

Кандидат педагогических наук

E-mail: kazakova.kpn@gmail.com

Применение методики ранней спортивной специализации в дошкольных учреждениях

Аннотация. В статье затрагивается тема введения дополнительного двигательного режима, в образовательный процесс дошкольных учреждений МБДОУ детских садов, для роста двигательной активности и увеличения нагрузок в процессе физического воспитания детей шести лет. Статья посвящена исследованию применения кружковых занятий степ-аэробика и детский черлидинг. Дается сравнительный анализ физической подготовленности детей занимающихся традиционной физической культурой и детей посещающих дополнительно кружковые занятия. Авторы статьи пришли к выводу, что разработанные методики (степ-аэробика и черлидинг) позволили существенно улучшить у детей 5 – 7 лет уровень здоровья, содействовали их всестороннему и гармоничному физическому развитию, оказали положительное влияние на становление двигательной, физической подготовленности и функциональных способностей, а также позволили достигнуть и превысить возрастные показатели при направленном и комплексном физическом воспитании дошкольников.

Ключевые слова: массовый детский спорт; двигательная активность; детский фитнес; детский черлидинг; дополнительные кружковые занятия по физической культуре; особенности развития двигательной активности; функциональные возможности; гармоничное развитие детей.

Ссылка для цитирования этой статьи:

Иванова Л.А., Казакова О.А. Применение методики ранней спортивной специализации в дошкольных учреждениях // Интернет-журнал «Мир науки» 2015 №3 <http://mir-nauki.com/PDF/40PDMN315.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

Проведенные в последнее время исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья молодого населения России. Поэтому сегодня возникла очевидная необходимость нашего общества в кардинальных мерах, направленных на улучшение здоровья детей и развитие массового детского спорта. Поэтому, в семейном и общественном, дошкольном воспитании необходимо уделять большое внимание физическому воспитанию наряду с умственным, нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием ребенка. По нашему мнению, решающее значение в развитии детей, укреплении их здоровья, организации воспитания, обучения и досуга имеет разностороннее развитие задатков и способностей дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных психофизиологических и моторных способностей в соответствии с естественным эволюционным их развитием.

В настоящее время необходимо рассматривать здоровье человека в динамическом аспекте, то есть как непрерывный процесс от рождения до глубокой старости. Согласно современным представлениям, особенно большую роль играет здесь период раннего развития. К сожалению, современное состояние дошкольной среды не в полной мере соответствует уровню, необходимому для решения задач дошкольного воспитания и личностного развития детей. В связи с нехваткой мест в детских садах увеличивается комплектация детей в группах, зачастую перестраиваются спортивные залы, кабинеты эстетического воспитания, специализированные логопедические кабинеты в помещения для новых групп. Все это ведет к нехватке двигательного режима в течение дня, гиподинамии в будущем, возникают пробелы в том или ином воспитании, в результате страдает общее физическое развитие детей.

В последние 25 лет наблюдается снижение здоровья всего подрастающего поколения. Реальный уровень состояния здоровья детей и молодежи отражает имеющиеся проблемы в различных сферах жизни общества. В последние годы активизировались научные исследования проблемы здоровья людей в системе образования (Р.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко, Э.Н. Вайнер, Л.А. Иванова, В.Н. Саяпин и др.), которая является предметом профессионального интереса специалистов в области медицины, психологии, педагогики и спорта [2, 4, 6].

Общеизвестно, что именно в детстве закладывается фундамент психического и физического здоровья. Если рассматривать этот вопрос в узком смысле слова, то мы должны решать его с точки зрения общих воспитательных задач: *оздоровительных* – развитие и укрепление тела и внутренних органов, развитие двигательных функций и закаливание дошкольников; *образовательных* – формирование у детей навыков гигиены, правильной осанки, представлений о режиме дня, активности и отдыхе, безопасности, освоении знаний о своем организме; *воспитательных* – формирование нравственно-физических, культурно-гигиенических навыков; выработка у детей потребности в физическом совершенствовании через привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями и спортом. Решение данных задач в первую очередь, ведет к укреплению здоровья и улучшению физической подготовленности ребенка, которая служит в дальнейшем его фундаментом работоспособности и предпосылкой к будущей профессиональной и возможно спортивной деятельности [2]. Поэтому, мы считаем, что начинать профориентационную работу в области спорта необходимо с раннего возраста.

Физкультурно-спортивная ориентация детей и молодежи, ранняя специализация, долготелетняя спортивная подготовка требуют очень осторожного, а главное научно обоснованного подхода к формированию и развитию детского организма.

Базовое дошкольное физическое воспитание призвано гармонично развивать детей в трех направлениях: воспитывать у них комплекс основных физических качеств (КОФК),

обучать детей определенному объему безупречных двигательных навыков (ДН), формировать у дошкольников разнообразные функциональные способности (ФС).

Еще А.С. Макаренко отмечал, что «основы воспитания закладываются до пяти лет, и то, что вы сделали до пяти лет – это 90% всего воспитательного процесса, а затем воспитание продолжается». Многие ученые считают, что особенности нервной системы, моральные установки, задатки интеллектуального развития определяются, по крайней мере на 50%, именно в указанном возрасте [5]. Это в полной мере относится и к физическому воспитанию. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер. Однако каждый возраст имеет свою физиологию, свои биологические особенности, свою психологию и моторику. Для того чтобы добиться успеха в физическом воспитании, надо много знать и уметь. Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Доказано, что слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья. Открытость организма ребенка внешним влияниям, высокая восприимчивость к движениям позволяют формировать у него приспособительные механизмы к реальным условиям жизнедеятельности с момента рождения, используя при этом целенаправленный комплекс оздоровительной физической культуры (В.И. Усаков, 2000; Л.Н. Волошина, 2001).

Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребенка.

Предлагаемые в дошкольных учреждениях современные инновационные технологии в развитии двигательной активности детей получили широкое распространение. Не отстают в данном вопросе и детские сады Самарской области. Так, на базе двух Самарских дошкольных учреждений МБДОУ детский сад №371 и №61 на протяжении трех лет проводился эксперимент по развитию двигательной активности. В эксперименте участвовали дошкольники старшей и подготовительной групп занимающиеся дополнительно в спортивно-оздоровительных секциях по направлениям «детский фитнес» и «черлидинг» [1]. С помощью специфических нетрадиционных, но современных тренировок дети через год принимали уже активное участие в соревнованиях по данным видам и добивались очень хороших результатов, как в виде деятельности, так и в физическом развитии.

Команда детского сада №378 г.о. Самара «Грация» за три года, становилась неоднократными победителями и призерами городских, областных и всероссийских соревнований по степ-аэробике. А самое главное, что данная команда, закончив дошкольное учреждение, не распалась, а продолжает серьезную спортивную деятельность, обучаясь в школе. Их родители вместе с тренером стали одной дружной семьей, выезжают на всероссийские соревнования в другие регионы страны, помогая своим детям добиваться высоких спортивных результатов.

Команда детского сада №61 г.о. Самара пошла по такому же пути в новом виде спорта «черлидинг».

Нами было проведено педагогическое исследование на базе двух дошкольных учреждений с целью выявления эффективности предложенных методик по физкультурно-спортивной ориентации детей и ранней спортивной специализации с выявлением динамики их физической подготовленности.

В педагогическом эксперименте приняли участие 60 детей 5-7 лет. Были сформированы: контрольная группа (КГ), в которую вошли здоровые дети, не занимающиеся спортом, но очень подвижные и две экспериментальные группы: (ЭГ-1), дети, занимающиеся степ-аэробикой в ДОУ «378» и (ЭГ-2) – дети, занимающиеся черлидингом, все по 20 человек.

Контрольная группа на протяжении года занимается физической культурой по традиционной схеме: два физкультурных занятия по 25-30 мин., утренняя гимнастика, физкультпаузы, прогулки на свежем воздухе или игровые занятия во второй половине дня. Экспериментальные группы – к общепринятым занятиям добавляли двух разовые тренировочные занятия в неделю по 25 мин. по ранее обозначенным видам спорта. На тренировках регулярно создавались условия для проявления и развития физических качеств дошкольников с помощью специальных упражнений, которые проверялись в первом полугодии и в конце года (КОФК).

Воспитание двигательных способностей (физических качеств) дифференцировалось с учетом возраста и двигательного опыта ребенка, разнообразных и доступных детям форм, средств и методов предварительной спортивной подготовки с преимущественным развитием координации, ловкости и гибкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, силы и выносливости.

В результате применения методик по физкультурно-спортивной ориентации детей и ранней спортивной специализации по данным видам за один год значительно улучшились результаты двигательных тестов: прирост скоростной выносливости возрос приблизительно на 0,5 больше, чем у Контрольной группы (бег 30 м); скоростно-силовые качества увеличились на 3 – 4 см (прыжок в длину); силовой тест в среднем вырос на 2,2 (сила мышц кисти); координационные способности улучшились \approx на 0,8 (челночный бег); возросло время удержания равновесия на одной ноге \approx в два раза.

Данные эксперимента показывают, что упражнения, применяемые в степ-аэробике и черлидинге, используемые в старших и подготовительных группах дошкольных образовательных учреждений позволяют: за два года занятий снизить число случаев с ортопедическими отклонениями на 33%, в том числе сколиотической осанки и нарушений осанки на 13%, плоскостопия и сколиоза на 9 и 11%; за один учебный год в подготовительных группах уменьшилось число случаев нарушений осанки на 35%, плоскостопия - на 45%, нормализовалась масса тела.

Таблица 1

Группы	Период экс-та	Бег 30 м (с)	Прыжки в дл. с места (см)	Сила кисти (кг)	Челн. бег 3*10м (с)	Равновесие (с)
КГ	До	8,6±0,5	100±4,5	7,2±0,2	12,5±0,5	10,3±0,5
	После	8,3±0,5	109±4,9	8,0±0,5	11,9±0,5	10,6±0,5
p		> 0,05	< 0,01	> 0,05	> 0,05	> 0,05
ЭГ-1	До	8,8±0,7	104±0,6	6,8±0,3	11,9±0,4	10,5±0,5
	После	8,1±0,5	115±0,5	9,7±0,5	10,3±0,5	11,1±0,6
p		> 0,05	< 0,01	< 0,01	> 0,05	> 0,05
ЭГ-2	До	8,7±0,5	98±0,5	7,3±0,5	12,4±0,6	9,5±0,5
	После	8,2±0,6	110±0,3	9,5±0,6	11,8±0,3	12,1±0,7
p		> 0,05	< 0,01	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Мы согласны с мнением некоторых ученых (Бальсевич В.К., Кравчук, А.И. и др.), что к 4 годам различные функциональные способности ребенка достигают высокого уровня развития. Это относится к точности движений сгибания и разгибания тела [3],

дифференцировке силовых напряжений, пространственных параметров и временных отрезков малых интервалов, координации простых движений, ориентационным способностям и другим функциональным способностям [4].

Анализируя значения показателей физической подготовленности дошкольников при различных методиках развития физических качеств в течении двух лет мы пришли к следующим выводам:

На 4-м году жизни у дошкольников умеренно и ускоренно развиваются статическая сила, быстрота, скоростная сила и гибкость, в то время как ловкость, выносливость и динамическая сила развиваются медленнее. На 5-м году жизни умеренно и ускоренно развиваются ловкость, выносливость, динамическая, статическая сила и быстрота, но замедленно - скоростная сила и гибкость.

В этот возрастной период жизни начинает происходить разделение детей по их способностям к овладению качеством различных видов, основных движений.

К 5-му году жизни, отмеченные у четырехлеток физические способности развиваются умеренно и ускоренно. Наиболее высокий уровень развития физических способностей сохраняется к 6-му году жизни, а дальнейшее умеренное и ускоренное развитие имеют только дифференцировка силовых напряжений и координация движений.

В данный возрастной период не всем детям доступны программные движения. Так, у детей 5-го года жизни только движения руками и ногами осваивают 100% детей, ходьбу – 96%, бег и лазание – по 85%, метание – 67%, равновесие – 56% и прыжки лишь 44% детей. Дети 6-го года жизни осваивают движения руками, бег и лазание по 89%, ходьбу и метание по 85%, движения ногами – 83%, прыжки – 70%, а равновесие только 44% детей. В этом возрасте происходит дальнейшая дифференцировка способностей детей к овладению качеством отдельных видов основных движений.

Поэтому, внедряя программы по ранней спортивной специализации следует учитывать возрастной период детей и их развитие физических способностей. Их содержание определяется на каждом годовом цикле определенным уровнем и степенью роста физических качеств, функциональных способностей и двигательных навыков (основных движений). Вместе с этим важное значение имеет их сочетание [7].

В процессе обучения детей двигательным действиям общими методическими требованиями являются «новизна» упражнений и постепенное повышение их координационной сложности. При этом обучение новому осуществляется постоянно. Постепенное повышение координационной трудности упражнения заключается в повышении требований:

- к их взаимной согласованности;
- к независимости изменений обстановки;
- к самой точности выполняемых и известных ребенку движений.

Для уточнения высоко координированных движений следует постоянно делать словесную коррекцию выполнения движений с помощью слов: выше, ниже, сильнее, правее и т.д. Воспитанию способностей к точной пространственной ориентировке способствует и самоконтроль ребенка. Для этого используются наглядные ориентиры, зеркала, предметы и т.д.

Высокая точность движений зависит от подготовленности мышечного аппарата ребенка к физической реализации именно того элемента двигательного действия, который осваивается или совершенствуется. Если мышцы и суставы будут еще не готовы к освоению

сложного движения, а ребенок начнет его осваивать это может привести к травмам. Поэтому не следует забывать о роли тщательной разминки всех мышц, а также не забывать сложное упражнение раскладывать на подводящие упражнения. Использование специальных упражнений в обучении например, прыжку на стэпе, предполагает широкий вариативный подход к применению его в различных фазах и положениях тела в пространстве, а также этапов выполнения двигательных действий всеми частями тела, осуществляющими прыжок.

Разработанные методики (степ-аэробика и черлидинг) в дошкольном образовательном учреждении позволили существенно улучшить у детей 5 – 7 лет уровень здоровья, содействовали их всестороннему и гармоничному физическому развитию, оказали положительное влияние на становление двигательной, физической подготовленности и функциональных способностей, а также позволили достигнуть и превысить возрастные показатели при направленном и комплексном физическом воспитании дошкольников.

Таким образом, достоверно больший прирост результатов наблюдается у детей экспериментальных групп в той или иной степени по всем показателям по сравнению с результатами детей контрольной группы. Результаты диагностики уровня развития детей 5-7 лет подтвердили то, что применение методик ранней спортивной специализации приемлемо уже в дошкольном возрасте для большинства видов спорта и может применяться во всех дошкольных учреждениях. Такие занятия способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, всех внутренних органов, и соответственно увеличивают двигательную активность детей, способствующую укреплению их здоровья. Но главное не переусердствовать.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова Л.А., Казакова Щ.Ф., Гавриш Г.И. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Международный науч.-практ. журнал «Olympus» №1 (1) – 2015. С. 123-128.
2. Ильина Г.В., Иванова Л.А., Савельева О.В. и др. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе: монография / Г.В. Ильина, Л.А. Иванова, О.В. Савельева [и др.]; под общ. Ред. А.П. Савина; Сиб. федер. ун-т; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева [и др.]. – Красноярск: Центр информации, ЦНИ «Монография», 2014. – 168 с.
3. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) / А.И. Кравчук. – Новосибирск: издательство НГПУ, 1998. С. 41-102.
4. Кравчук, Т.А. Методика оздоровительной тренировки детей 6 года жизни: Автореф. дис. канд. пед. наук / Т.А. Кравчук. – Омск, 1996. – 22 с.
5. Пегов В.А., Тарасевич К.А. Сопряженность двигательного и интеллектуального развития детей младшего школьного возраста // Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії» 29–30 Вересень, 2015. С. 224-226. <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2458>.
6. Саяпин В.Н., Саяпина Н.Н. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста // Международный науч.-практ. журнал «Olympus» №1 (1) – 2015. С. 141-144.
7. Сидорова П.Ю., Кропотухина О.С. Влияние физических упражнений, игр, развлечений на физическое развитие детей // Тезиси Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії» 29–30 Вересень, 2015. С. 131-133.

Рецензент: Печерская Эвелина Павловна, доктор педагогических наук, профессор, директор института систем управления ФГБОУ ВО «СГЭУ».

Ivanova Lidiya Aleksandrovna

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Samara State University of Economics»
Russia, Samara
E-mail: kfv2012@mail.ru

Kazakova Ol'ga Aleksandrovna

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Samara State University»
Russia, Samara
E-mail: kazakova.kpn@gmail.com

Methods of an early sports specialization applying in preschools

Abstract. A topic about additional movement regime introduction in the educational process of preschools (kindergartens) for the movement activity and loads increasing in the process of 5–6 years old kids physical education is touching upon in this article. The article is devoted to the research of an early sports specialization applying in preschools through additional work on the new kinds of sports: step aerobics and kids cheerleading. A comparative analysis of kids, who are engaged in traditional Physical Education, and kids, who attend additional lessons, is given. The authors of the article came to the conclusion that developed methods of an early sports specialization in preschools (in step aerobics and cheerleading) allowed to significantly improve the level of health of 5–7 years old kids; contributed to their all-round and harmonic physical development; had a positive impact on the movement, physical preparation and functional abilities; and also allowed to reach and improve age indicators because of the directed and complex education of preschoolers.

Keywords: mass children's sport; movement activity; step aerobics; kids cheerleading; additional lessons of Physical Education; features of the movement activity development; functional possibilities; harmonic physical development of children.

REFERENCES

1. Ivanova L.A., Kazakova Shch.F., Gavrish G.I. Realizatsiya zdorov'eformiruyushchey tekhnologii v DOU cherez novye formy dvigatel'noy aktivnosti // Mezhdunarodnyy nauch.-prakt. zhurnal «Olympus» №1 (1) – 2015. S. 123-128.
2. Il'ina G.V., Ivanova L.A., Savel'eva O.V. i dr. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v sovremennom obrazovatel'nom protsesse: monografiya / G.V. Il'ina, L.A. Ivanova, O.V. Savel'eva [i dr.]; pod obshch. Red. A.P. Savina; Sib. feder. un-t; Krasnoyar. gos. ped. un-t im. V.P. Astaf'eva [i dr.]. – Krasnoyarsk: Tsentr informatsii, TsNI «Monografiya», 2014. – 168 s.
3. Kravchuk, A.I. Fizicheskoe vospitanie detey rannego i doshkol'nogo vozrasta (nauchno-metodicheskie i organizatsionnye osnovy garmonichnogo doshkol'nogo kompleksnogo fizicheskogo vospitaniya) / A.I. Kravchuk. – Novosibirsk: izdatel'stvo NGPU, 1998. S. 41-102.
4. Kravchuk, T.A. Metodika ozdorovitel'noy trenirovki detey 6 goda zhizni: Atoref. dis. kand. ped. nauk / T.A. Kravchuk. – Omsk, 1996. – 22 s.
5. Pegov V.A., Tarasevich K.A. Sopryazhennost' dvigatel'nogo i intellektual'nogo razvitiya detey mladshego shkol'nogo vozrasta // Mizhnarodna naukovopraktichna internet-konferentsiya «Problemi ta perspektivi rozvitku nauki na pochatku tret'ogo tisyacholittya u kraïnakh Ėvropi ta Azii» 29–30 Veresen', 2015. S. 224-226. <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2458>.
6. Sayapin V.N., Sayapina N.N. Zdorov'esberegayushchie tekhnologi v rabote s det'mi doshkol'nogo vozrasta // Mezhdunarodnyy nauch.-prakt. zhurnal «Olympus» №1 (1) – 2015. S. 141-144.
7. Sidorova P.Yu., Kropotukhina O.S. Vliyanie fizicheskikh uprazhneniy, igr, razvlecheniy na fizicheskoe razvitie detey // Tezisy Mizhnarodna naukovopraktichna internet-konferentsiya «Problemi ta perspektivi rozvitku nauki na pochatku tret'ogo tisyacholittya u kraïnakh Ėvropi ta Azii» 29–30 Veresen', 2015. S. 131-133.