

УДК 796.011

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ НА
ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ БЛОЧНО-МОДУЛЬНЫХ КОНСТРУКЦИЙ**

Садовая Светлана Сергеевна, кандидат педагогических наук

Михеева Юлия Сергеевна

Волгоградская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье представлена разработанная авторами методика развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций. Предложены комплексы упражнений с применением различных видов мягких модульных блоков. Сделано заключение об эффективности использования методики с детьми дошкольного возраста. Разработанная методика может быть использована тренерами детских спортивных школ, а также педагогами по физической культуре в детских садах.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, координационные способности, блочно-модульные конструкции, физическая подготовка дошкольников.

**THE METHODOLOGY OF DEVELOPING SPEED-STRENGTH QUALITIES
AND COORDINATION ABILITIES OF PRESCHOOLERS BASED ON THE
USE OF BLOCK-MODULAR STRUCTURES**

Sadovaya Svetlana Sergeevna, candidate of pedagogical sciences

Mikheeva Yulia Sergeevna

Volgograd State Academy of Physical Culture

Abstract. The article developed a developed methodology for the development of speed-strength qualities and coordination abilities of preschoolers based on block-modular structures. The proposed set of measures using various types of soft modular blocks. Observations were made on the effectiveness of using the technique in preschool children. The developed methodology can be used by trainers in kindergartens, as well as physical education teachers in kindergartens.

Keywords: speed-strength qualities, coordination abilities, block-modular constructions, physical training of preschoolers.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер, что подтверждается ростом хронической патологии, увеличением врожденной заболеваемости, инвалидности. Охрана здоровья детей, его укрепление составляют предмет особой заботы взрослых. Современная государственная политика поддерживает здоровый образ жизни своих граждан, декларируя его аспекты во всех сферах деятельности. Дошкольное образовательное учреждение является одной из отправных точек в формировании здоровой психической и физической личности человека [1]. Физической культуре принадлежит важная роль в воспитании физически крепкого поколения с гармоническим развитием физического и духовного стержня [2].

Физическое развитие в системе дошкольного образования должно занимать одно из центральных мест. Физическое воспитание для детей – то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем двигательной активности [3].

Поскольку в настоящее время не обнаружено методик развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей при помощи модульно-блочных конструкций, данная проблема является актуальной. Применение мягких модульных блоков дает возможность улучшить и разнообразить учебно-тренировочный процесс дошкольников.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс дошкольников.

Предмет исследования – средства, методы и методические приемы развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у дошкольников.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций.

Мягкие модульные блоки позволяют ребенку развивать творческие способности и пространственное мышление в игровой среде. Спортивные мягкие модули при использовании на физкультурных занятиях развивают чувство равновесия и координацию движений, ловкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве, а также формируют способность к сотрудничеству и взаимодействию [4].

Изготавливаются детские модульные блоки и спортивный инвентарь различных видов и размеров, например, тоннели, арки, трапеции и многое другое. Мягкие конструкторы из модульных блоков идеально подходят для детских развивающих центров, спортивных залов, залов для физкультуры и ЛФК, игровых комнат, дошкольных и школьных учреждений.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Эффективность созданной нами методики развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций проверялась в ходе педагогического эксперимента, который проводился в Kinderyum г. Волгограда. В эксперименте приняло участие 20 дошкольников 5-7 лет. Были созданы две группы: экспериментальная и контрольная, по 10 человек каждая. Тренировки проводились 3 раза в неделю по 55 мин.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Мягкие блочно-модульные конструкции — это обобщенное наименование детского игрового и спортивного оборудования. Их используют для развития мелкой моторики, социальных навыков, творчества, фантазии, а также для занятий физической культурой.

Различают следующие виды мягких модульных блоков (рис. 1-6).



Рисунок 1 - «Куб»



Рисунок 2 - «Бревно»



Рисунок 3 - «Цифры»



Рисунок 4 - «Арка»

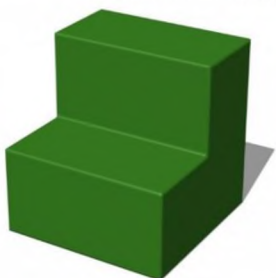


Рисунок 5 - «Лестница»



Рисунок 6 - «Горка»

На основе анализа литературных данных, педагогических наблюдений, устного опроса специалистов нами была разработана методика развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций. Общая схема приведена на рисунке 7.



Рисунок 7 – Методика развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций.

В ходе исследования мы вели педагогический контроль, направленный на проверку уровня развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменения показателей физической подготовленности испытуемых до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах ($n_1=n_2=10$)

Тесты Параметры		Челночный бег 2х10 м (с)		Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 20 с (кол-во раз)		Поднимание туловища за 20 сек (кол-во раз)		Удержание равновесия на одной ноге (с)		Прохождение полосы препятствий (с)	
		До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
К Г	М	16,2	13,44	12,3	12,6	8,8	10,2	16,3	20,4	30,4 5	24,65
	$\pm m$	1,3	1,46	0,21	0,16	1,85	1,46	4,2	3,8	4,35	6,2
Т		1,41		1,2		0,59		0,72		0,77	
Р		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	
Прирост, %		17,03		2,44		15,91		25,15		19,05	
Э Г	М	16,3 5	11,5	12,5	13,5	8,6	13,5	16,8	27,15	32,1 5	21,65
	$\pm m$	0,8	1,4	0,22	0,22	1,2	1,66	3,35	2,2	3,85	3,2
Т		3,57		3,2		2,39		2,58		2,1	
Р		< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05	
Прирост, %		29,6		8		57		61,61		32,66	

Примечание: * достоверность различий при $P < 0,05$ ($t_{кр.} > 2,10$).

ВЫВОДЫ. В результате оценки физической подготовленности испытуемых было установлено, что в ходе эксперимента уровень скоростно-силовых и координационных способностей экспериментальной группы значительно повысился ($P < 0,05$).

Следовательно, можно утверждать, что разработанная методика развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей дошкольников на основе применения блочно-модульных конструкций эффективна и может широко использоваться на практике.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва : Просвещение, 2015. 271 с.
2. Бутырская Е. В., Егорова Ю. А. Технология развития физических качеств старших дошкольников в системе ДОУ // Аксиологические проблемы педагогики. 2021. № 12. С. 5–12.
3. Алексеев С. В., Гостев Р. Г., Курамшин Ю. Ф. и др. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография. Москва : Теор. и практ. физ. культуры, 2013. 780 с.
4. Князева О. В. Возможности нетрадиционного физкультурного оборудования в физическом развитии младших дошкольников. Оренбург : Издательство "ТЦ Сфера", 2021.

REFERENCES

1. Keneman A. V., Khukhlaeva D. V. (2015), Theory and methods of physical education of preschool children, Moscow, Education, 271 p.
2. Butyrskaya E. V., Egorova Yu. A. (2021), "Technology for the development of physical qualities of older preschoolers in the preschool educational system", *Axiological problems of pedagogy*, No. 12, pp. 5–12.
3. Alekseev S. V., Gostev R. G., Kuramshin Yu. F. et al. (2013), Physical culture and sports in the Russian Federation: new challenges of our time, monograph, Moscow, Theor. and practical physical culture, 780 p.
4. Knyazeva O. V. Possibilities of non-traditional physical education equipment in the physical development of younger preschoolers. Orenburg: Publishing house "TC Sfera", 2021.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024