

А. А. Борисок, В. Ф. Дранец, Н. Н. Тукач

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Физическая культура детей в учреждениях дошкольного образования направлена на охрану и укрепление здоровья, развитие физических способностей детей, совершенствование их двигательной активности.

Содержание, формы и организация физической культуры в учреждении дошкольного образования регламентируются программой дошкольного образования, программами по физической культуре, утвержденными Министерством образования Республики Беларусь.

Основой физической культуры является оптимальная двигательная активность детей, представленная разными видами двигательной деятельности и формами ее организации [1, с. 7].

На базе дошкольного учреждения № 17 г. Мозыря в группе «Фантазеры» с 2006 по 2010 год был организован педагогический эксперимент, в ходе которого апробирована система планирования физических упражнений и приемов.

План – это важнейшее средство реализации программы воспитания и обучения в дошкольном учреждении. Он должен иметь конкретные количественные параметры, опираясь на которые можно контролировать его выполнение и иметь возможность модифицировать содержание в зависимости от географических показателей региона и конкретных условий работы дошкольного учреждения (наличия бассейна, спортивных городков, достаточности и разнообразия физкультурного инвентаря, педагогического микроклимата) и прочих критериев.

Стержнем любого плана является прогнозирование предполагаемых результатов, постановка задач на определенный период. В качестве основополагающего документа следует рассматривать перспективный план, определяющий стратегию и тактику работы по физической культуре в дошкольном учреждении.

Овладеть системой планирования – значит научиться управлять воспитательно-образовательным процессом и обеспечивать опережающее развитие каждого ребенка на основе индивидуального подхода.

*Цель эксперимента* – проследить взаимосвязь рациональной системы планирования физических упражнений и темпов прироста физической подготовленности в группе «Фантазеры».

## К 10-летию факультета физической культуры

---

В наших исследованиях мы опирались на уже разработанные и использованные на практике теоретические положения и практические рекомендации по распределению физических упражнений в течение года.

На первом этапе проводилась диагностика исходного физического состояния ребенка и его двигательного развития. Двигательное развитие детей оценивалось по трем критериям: уровню двигательной активности, составу движений в самостоятельной деятельности и физической подготовленности.

Диагностика физической подготовленности дошкольника осуществляется с помощью специальных контрольных упражнений-тестов. *Быстрота* оценивается по скоростному бегу на дистанции 30 м. *Силовые способности* оцениваются показателем метания вдаль набивного мяча весом 1 кг из стойки ноги врозь способом из-за головы двумя руками. *Сила нижних конечностей* – по прыжкам в длину с места. *Ловкость* оценивается по времени пробегания дистанции 10 м между предметами. *Гибкость* измеряется по степени наклона туловища из основной стойки, не сгибая колен. Упражнение выполняется на гимнастической скамейке высотой 20–25 см, к которой прикрепляется специальная измерительная линейка. *Выносливость* оценивается по результату непрерывного бега. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал дистанцию 660–680 м без остановки. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте. Дается одна попытка [2, с. 8–15]. Контрольным упражнениям отводится 7,6% занятий.

После анализа результатов физической подготовленности в начале учебного года группа делится на две подгруппы по 10–14 детей. Первую подгруппу составляют дети со средним и низким уровнем, вторую – дети с уровнем выше среднего и высоким уровнем физической подготовленности. Занятия с каждой подгруппой проходят отдельно. Первая подгруппа находится на занятиях по физической культуре, вторая параллельно работает с воспитателем в группе по другим развивающим предметам. Через 35–40 минут подгруппы меняются местами.

Наблюдается положительный эмоциональный фон занятий, где дети равны по уровню исходного физического состояния и развития физических качеств, по координации движений. К концу учебного года в первой подгруппе физическая подготовленность детей достигает стабильного среднего уровня и выше. Во второй подгруппе дети выполняют физические упражнения свободно, технически верно, с огромным желанием и на высоком уровне. На занятиях используется классический показ упражнений, современное красочное оборудование, музыкальное сопровождение, преобладает игровой метод. В конце каждого квартала проводится серия открытых занятий, с последующим анализом.

Из трех занятий в неделю одно проводится во второй половине дня. На этом занятии закрепляются знания и умения выполнения элементов

## К 10-летию факультета физической культуры

спортивных игр. С элементами баскетбола и хоккея дошкольники знакомятся в период второго и третьего квартала. Овладевают ведением баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. В движении мяч ведут по периметру площадки, враспынную, между предметами. Передают мяч в парах на месте и в движении. Выполняют бросок мяча в кольцо.

Элементы хоккея изучают в зимний период. Дошкольники знакомятся с техникой ведения шайбы по прямой и между предметами; передачей шайбы в парах и в тройках. Большое внимание уделяется броску шайбы в ворота в связи с огромным интересом детей к этому упражнению. В каникулярный период дошкольники овладевают навыками игры в футбол. Элементам спортивных игр отводится 33,1% занятий.

Упражнения легкой атлетики выполняются в течение всего учебного года. В программу включаются упражнения в беге на короткие дистанции в парах; длительный бег в сопровождении взрослого (более 200 м); разновидности прыжков в длину с места и с разбега; метание малого теннисного мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; бег между предметами; бег в чередовании с ходьбой за территорией дошкольного учреждения по пересеченной местности. Упражнениям легкой атлетики мы отводим до 21% от общего времени.

Упражнениям прикладной и основной гимнастики отводится 38,3%. Этот раздел программы является основным. Научить ребенка правильно и красиво выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; правильно ходить, бегать; сформировать красивую осанку – значит построить хороший фундамент для будущих успехов в учебе, в спорте и в профессиональной деятельности. Ребенок, легко, с интересом выполняющий упражнения, чувствует себя уверенно в коллективе; у него формируется интерес к дальнейшему изучению физических упражнений.

Подбираемые к этим занятиям специально адаптированные подвижные игры помогают овладению и закреплению необходимых знаний, умений и навыков, способствуют развитию и укреплению костно-связочного аппарата, нервно-мышечной системы и формированию красивой и правильной осанки дошкольников.

При мониторинге темпов прироста физических качеств мы использовали формулу, разработанную В. И. Усачёвым [3, с. 354]:

$$W = \frac{100 * (V_2 - V_1)}{\frac{1}{2} * (V_1 + V_2)},$$

где W – темпы прироста физических качеств,

V<sub>1</sub> – исходные показатели;

V<sub>2</sub> – конечные показатели.

## К 10-летию факультета физической культуры

Она используется для оценки эффективности системы физического воспитания, т. е. четко продуманной последовательности обучения физическим упражнениям, и закрепления двигательных умений и навыков. Если темп прироста составляет не более 8% в год, то никакой системы физического воспитания в дошкольном учреждении не существует. При приросте физических качеств от 9 до 10% можно сделать вывод, что, хотя в дошкольном учреждении целенаправленной работы по физическому воспитанию не проводится, но, по крайней мере, педагоги не ограничивают самостоятельную двигательную деятельность детей. Если показатели темпов прироста физических качеств составили от 11 до 15%, то это указывает на наличие в дошкольном учреждении целенаправленной системы физического воспитания. Но до совершенства эта система еще не дотягивает. Темпы прироста 15% и выше говорят не только о целенаправленной системе физического воспитания, но также об активном использовании естественных сил природы: солнца, воздуха и воды, т. е. закалывающих процедур.

Мониторинг темпов прироста физических качеств в 2009/2010 учебном году в дошкольном учреждении №17 г. Мозыря в группе «Фантазеры», показал прирост на 12% и выше: прыжок в длину с места – 14,1%; бег 10 м между предметами – 12,8%; бег 30 м – 12,3%; гибкость – 12%; бросок набивного мяча – 12,1%; бег на выносливость – 15,4%.

При планировании и дозировании физических нагрузок мы опирались на следующие рекомендации:

- Система физического воспитания в дошкольном учреждении должна быть ориентирована на повышение резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем за счет регулярных занятий на свежем воздухе.
- Основным принципом построения недельного цикла является чередование больших, средних и малых тренировочных нагрузок, а также взаимосвязь всех форм организации и видов двигательной деятельности.
- Планирование недельного цикла включает сюжет (конкретный спортивный инвентарь на неделю для решения двигательных задач) и усложнение сюжета при повторении через определенный промежуток времени (2–3 недели).
- В планах должна соблюдаться взаимосвязь и взаимообусловленность всех форм организации и видов двигательной деятельности.
- Необходимо четко определить объем двигательной активности, методы воспитания и обучения.
- Обеспечение качества календарного планирования связано с разработкой перспективного плана-графика, с распределением физических упражнений (программных и взятых из различных литературных

## К 10-летию факультета физической культуры

источников) сроком на три месяца (квартальный план-график) и более (годовой план-график).

- С целью удобства планирования и достижения системности целесообразно разрабатывать расписание видов основных движений на каждую неделю соответственно программе каждой возрастной группы.

При разработке *годового план-графика* перечень структурных компонентов учебного материала определяется на основе программы для конкретной группы дошкольного учреждения. К общим методическим рекомендациям для составления годового плана относятся:

- сезонно-климатический подход к планированию;
- рациональная последовательность освоения учебного материала программы;
- реальная продолжительность циклов (количество занятий), необходимых для решения образовательных задач и для сдачи контрольных нормативов;
- расчет примерных затрат времени, необходимого для усвоения учебного материала детьми.

Для удобства пользования *рабочим планом на квартал* целесообразно придерживаться определенной последовательности при планировании упражнений:

- строевые упражнения;
- основные движения;
- спортивные упражнения;
- подвижные игры.

*План-конспект* отличается наибольшей детализацией. Основанием для планирования занятия выступают учебные задачи:

- Каждое занятие включает не более 2–4 основных образовательных задач, которые формулируются точно и конкретно.
- Определяется последовательность решения задач в ходе основной части занятия, а также средства, методы, формы, дозировка, организационно-методические указания по решению конкретной задачи.
- Разрабатывается содержание вводно-подготовительной и заключительной частей занятия.

### Литература

1. Пралеска: программа дошкольного образования / Е. А. Панько [и др.]. – Минск: НИО; Аверсэв, 2007. – 320 с.
2. Логвина, Т. Ю. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендации / Т. Ю. Логвина, В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина. – Минск: изд. В. М. Скакун, 1996. – 32 с.
3. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – 3 изд., стер. – М.: изд. центр «Академия», 2007. – 368 с.