Консультация

**Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Диагностика уровня развития физических качеств и физической подготовленности дошкольников**

 Физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание так тесно не связано с общим воспитанием, как первые семь лет. В дошкольном детстве у ребенка закладываются основы здоровья и долголетия, хорошего физического развития и всесторонней двигательной подготовленности.

В современном мире одной из самых важных задач физического воспитания дошкольника выступает развитие у него *физических качеств*, так как состояние общей физической подготовленности детей зависит от того, насколько у них развиты основные физические качества и виды движений.

 ***Физические качества*** – это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными двигательными способностями.

 К физическим качествам относятся **быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость**. Практически невозможно представить себе изолированное развитие какого-либо одного качества. Воспитание различных физических качеств представляет собой разные стороны единого процесса всестороннего физического развития ребенка, так как в результате происходит общий подъем функциональных возможностей организма!

1. Одним из физических качеств является **сила.**

Под ***силой*** нужно понимать степень напряжения мышц при их сокращении. У дошкольников тонус мышц-сгибателей намного преобладает над тонусом мышц-разгибателей. Данную особенность можно заметить в особенности позы ребёнка: живот у дошкольника выпячен, голова немного наклонена вперёд, а также ноги согнуты в коленных суставах. Поэтому в данном возрасте важны упражнения для мышц, которые удерживают позу, и упражнения связанные со стимуляцией увеличения мышц разгибателей.

 Для развития силовых качеств дошкольников нужно:

* постепенно увеличивать вес предметов, используемых при проведении упражнений (мешочки с грузом, набивной мяч и др.); (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы).
* использовать упражнения на поднятие собственной массы (прыжки).

! Для измерения силы дошкольников используются такие контрольные упражнения, как бросок набивного мяча и прыжок в длину с места. Сила регистрируется с помощью динамометра. Каждое из упражнений ребёнок выполняет не менее двух раз, делая промежутки для отдыха. Регистрируется лучший результат из двух попыток.

 ***Быстрота -*** это способность человека выполнять двигательное действие за минимальное время.

 Развитию у детей быстроты способствует обучение основным видам движения:

* упражнения с ускорением (ходьба или бег с постепенно увеличивающейся скоростью),
* упражнения на скорость (добраться до указанного места за наикратчайшее время),
* упражнения с изменением темпа движений (начиная с медленного и оканчивая самым быстрым),
* подвижные игры, в которых дети должны выполнять упражнения с самой большой скоростью (догонялки и т. д.).
* Скоростно-силовые упражнения, такие как прыжки (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега), метание (бросок при метании совершается с большой скоростью) так же помогают развить быстроту детей.

! Быстроту определяют по времени, за которое ребенок с хода пробегает расстояние в 10 метров. По мнению С.Щ. Филлипова, лучше всего использовать бег в 30 м. Для бега используется прямая дорожка с плотным земляным покрытием или асфальтированная дорожка длиной не менее 20 метров. Длина разбега должно составлять 4-5 метров до линии старта и примерно такое же расстояние за линией финиша. Регистрируется время бега от старта до финиша, не включая времени бега до стартовой линии и времени бега после финиша.

 ***Выносливость*** – это способность ребенка наиболее длительное время выполнять физические упражнения допустимой сложности.

 Для развития выносливости необходимо многократное повторение одного и того же упражнения. Дошкольники очень быстро утоляются от однообразных нагрузок, поэтому эффективнее использовать:

* разнообразные физические упражнения, в особенности на свежем воздухе: ходьбу, бег, катание на коньках и санках, на лыжах, велосипеде, плавание и т. д.
* Для дошкольников очень полезны и интересны подвижные игры, вызывающие положительные эмоции, тем самым снижая ощущение усталости.
* Необходимы разные виды прогулок, во время которых упражнения и отдых чередуются между собой.
* Развитию выносливости дошкольников также способствует возрастание от группы к группе длительности занятий и дозировка упражнений.

! Выносливость можно определить с помощью тестов, предложенных Е. Н. Вавиловой. При проведении первого теста учитывается время выполнения ходьбы и бега на расстояние в 300 метров. Для этого выбирается прямая дорога длиной 50 метров, обозначается линия старта, которая так же является линией финиша и место разворота. Ребёнок сначала должен идти до линии разворота, а потом бежать обратно до линии старта, данное упражнение повторяется еще 2 раза и засекается общее время прохождения всего расстояния. Еще есть тесты на количество приседаний, прыжков и бега на месте за 30 секунд. При выполнении этих тестов необходимо учитывать тот факт, что пульс, который измеряется до и после тестирования, не должен увеличиваться более чем на 50 %.

 ***Гибкость*** – это способность отдельных частей тела человека достигать наивысшей амплитуды размаха, в нужном направлении. Гибкость определяется состоянием позвоночника, суставов, связок и эластичностью мышц.

 У дошколят очень высокий показатель гибкости опорно-двигательного аппарата, которую необходимо стремиться сохранять. При подборе упражнений на растягивание частей тела нужно действовать с большой осторожностью, так как упражнения с большой амплитудой могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов ребенка. Упражнения на развитие гибкости эффективнее сначала выполнять с небольшим размахом, например, сделать несколько полуприседания, и только потом приступать к выполнению глубокого приседания

 Различают *активную и пассивную гибкость.*

*Активная* гибкость характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям.

*Пассивная –* отличается максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (снарядов, усилий партнера).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разница между показателями активной и пассивной гибкости называется «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости».

 Различают также *общую и специальную гибкость*.

*Общая гибкость* характеризуется подвижностью во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

*Специальная гибкость* – это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

###  ! Гибкость у дошкольников можно определить по результатам выполнения упражнения «наклон туловища вперед». Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

 ***Ловкостью*** называется способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (Л.П. Матвеев,)

 У ребёнка ловкость развивается параллельно с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения. Развитию ловкости способствует:

* выполнение упражнений в изменяющихся условиях. например, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным.
* выполнение упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур)

! Ловкость у дошкольников определяют по времени челночного бега на общую дистанцию в 30 метров, выполняемого на той же дорожке, что и при выявлении быстроты. Ребенок пробегает по прямой дорожке 10 метров, потом поворачивается и бежит обратно до стартовой линии, где снова делает поворот и бежит до финиша еще 10 метров. На стартовой линии кладётся два кубика, а на финише ставится стул. Ребенку дается игровое задание: он должен взять один кубик и положить его на стул, а потом вернуться за другим кубиком и перенести его к первому кубику и остановиться рядом со стулом.

 Существует еще один способ выявления ловкости у дошкольников – обегание препятствий. Ребенку необходимо обежать 8 предметов на подставке, расстояние между которыми составляет 1 метр.

 Расстояние до первого флажка и после последнего составляет 1,5 метра, а общая дистанция 10 метров.

 В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

 Сами результаты не являются ни положительными, ни отрицательными: их нужно сравнить. Следует взять стандартные средние показатели, характерные для этого возрастного периода, но такой подход к оценке физической подготовленности не отражает потенциальных возможностей каждого ребенка. Наиболее эффективным методом служит ***прирост показателей физических качеств за период подготовки в течение всего учебного года***. Он показывает изменения в физической подготовленности детей под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий и выражается в разнице между исходными показателями первоначального тестирования и полученными в конце учебного года.

 Сама по себе такая разница несет объективную информацию, но дать оценку происходящим изменениям по ней затруднительно, так как прирост результатов увеличивается и за счет естественного роста.

 Наиболее простой способ определения темпов прироста показателей физических качеств, рассчитывается по формуле прироста физических качеств  В.И.Усакова.

 *W* = 100(*V2 - V1*)
         1/2 *(V1 + V2*)
где *W* — темпы прироста показателей физических качеств (%);
*V1*— исходный уровень;
*V2*— конечный уровень.

 Полученный результат поможет нам определить эффективность работы по физическому воспитанию.

**Шкала оценки темпов прироста физических качеств**

**детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| темпы приростав % | оценка | за счёт чего достигнут прирост |
| До 8% | **неудовлетворительно** | За счёт естественного роста. |
| 8 – 10% | **удовлетворительно** | За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности. |
| 10 – 15% | **хорошо** | За счёт естественного роста и целенап – равленной системы ФВ |
| Свыше 15% | **отлично** | За счёт более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений. |

**Методика обследования**

1. Т.И. Осокина. Физическая культура в детском саду.
2. В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак. Физическое воспитание дошкольников.
3. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста

***Возрастно-половые показатели***

***развития физических качеств детей 3 – 7 (лет)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВозрастТестовые задания | Пол | 3 – 4  | 4 – 5  | 5 – 6  | 6 – 7  |
| **Быстрота**Бег на 30м (с) | МД | 10,0 – 11,0 | 9,5 – 9,99,9 – 10,2 | 8,4 – 9,28,9 – 9,2 | 7,3 – 7,57,6 – 7,9 |
| **Общая выносливость**Бег на расстояние (с) |  |  | **90м** | **120м** | **150м** |
| МД | \_\_\_ | 30,6 – 25,0 | 35,7 – 29,2 | 41,2 – 33,6 |
| **Ловкость**Бег на 10м между предметами (с) | МД | \_\_\_ | 8,1 – 8,49,1 – 9,4 | 5,1 – 7,17,1 – 7,9 | 4,6 – 4,95,1 – 5,9 |
| **Скоростно-силовые****качества** | Прыжок в дли-ну с места (см) | МД | 49 – 60  | 70 – 86 62 – 78  | 89 – 97 80 – 92  | 100 – 11398 – 107 |
| Метание наби-вного мяча ве-сом 1кг (см) | МД | 117 – 130  | 138 – 189 135 – 162  | 190 – 218 164 – 191 | 220 – 287 192 - 229 |
| **Гибкость**Наклон вперёд из по-ложения стоя (см) | МД | \_\_\_ | 2,0 – 3,04,0 – 6,0  | 3,0 – 6,05,0 – 7.0 | 4,0 – 5,05,0 – 7,0 |