

Развитие физических качеств дошкольников – основа успешной сдачи норм ВФСК ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а так же упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (ходьба на лыжах, стрельба, плавание). Успешность выполнения каждым ребенком нормативов, которые определены Положением о ВФСК ГТО, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Двигательные умения тесно связаны с физическими качествами, основные из которых – **ловкость, быстрота, сила, выносливость**. Время появления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития физического качества, без которого оно не может быть выполнено. Например, ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не натолкнуться на стоящие по ее краям деревья, сильному – далеко бросить набивной мяч, способность к быстроте необходима в беге, езде на велосипеде, подвижных играх, ходьбе на лыжах.

Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования ребенка, овладения широким кругом движений, а так же успешной сдачи норм ГТО. Гармонично развитые физические качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Двигательные качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений.

Быстрота – способность человека выполнять движения в минимальный отрезок времени. Например, можно быстро добежать до близко

расположенного дерева, переплыть узкую речку, быстро подпрыгнуть и достать до ветки и др. способность к быстроте необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков и метаний, в подвижных играх, а так же для успешного овладения многими видами спортивных упражнений. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением – бег на скорость, прыжки, метание, ходьба с ускорением, а так же в подвижных играх, где дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяют две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение. Одна из задач – это упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать на сигнал (словесный, звуковой). Это качество необходимо во многих подвижных и спортивных играх, на старте в беге, плавании, любых эстафетах. Вторая задача – учить поддерживать высокий темп движения, например в беге наперегонки, за партнером, в катании мяча, обруча и др.

Успешное развитие быстроты движений поможет ребенку сдать такие нормативы (тесты) ГТО, как Бег на 10 и 30 м ; Прыжок в длину с места; Метание мяча

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения и их сочетаниями, а так же умение действовать в изменяющихся условиях. Например, бег «змейкой» с обеганием препятствий, спуск с горки на санках с быстрым поворотом вниз, ловля и увертывание с подвижных играх. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с ребенком новых упражнений, а так же ловкость возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения.

Ловкость необходима при выполнении всех основных видов движений, в подвижных играх, спортивных упражнениях. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, например при обегании предметов, в другом с хорошим чувством равновесия при ходьбе по ограниченной площади поверхности. В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых характеристик. Одним из проявлений ловкости является так же умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении, а так же метание в движущуюся цель.

Существует два пути развития ловкости:

Во-первых, ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. Во-вторых, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движений.

Успешное развитие ловкости поможет в выполнении таких тестов, как Челночный бег 10х3; Бег по пересеченной местности

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Развитие способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений, так как многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки с места, метание, лазанье. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро и долго бегать, плавать, высоко прыгать, далеко метать, кататься на велосипеде, плавать. Развивать силовые способности помогут упражнения с внешним сопротивлением, вызываемых весом толкаемых или бросаемых предметов, а так же упражнения, отягощенные собственным весом, например, ползание, лазанье, прыжки.

Учитывая возможности детей дошкольного возраста можно выделить две основные задачи развития силы:

1. Гармоничное укрепление всех мышечных групп двигательного аппарата детей.
2. Развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия деятельности.

Развитие силы поможет успешно пройти испытание – Бросок набивного мяча; Поднимание туловища из положения лежа на спине

Выносливость – способность к длительному выполнению какой либо деятельности без снижения интенсивности. Например, длительная езда на велосипеде, ходьба на лыжах, бег в медленном темпе, прыжки через скакалку. Основной метод развития выносливости – метод непрерывных упражнений (2мин) небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими интервалами. С повышением выносливости организм адаптируется к предложенным нагрузкам. Их надо повышать для дальнейшего повышения уровня выносливости.

Развитие выносливости поможет ребенку сдать такие нормативы, как Шестиминутный бег; Бег по пересеченной местности

Упражнения для развития физических качеств старших дошкольников

Быстрота

- ✚ Общеразвивающие упражнения с ускорением темпа движения
- ✚ Упражнения и игры с предметами – мячи, обручи, палки.
 - ❖ Раскручивание обруча вокруг своей оси и ловля его одной рукой
 - ❖ Прокатывание обруча вперед и ловля его, не допуская падения
 - ❖ Бросание и ловля мяча о пол, вверх, о стену и ловля его с различными заданиями
 - ❖ Перебрасывание мяча через веревку и ловля его, не допуская падения
- ✚ Подвижные игры с бегом, прыжками, ловлей и увертыванием, с элементами соревнований
- ✚ Игры-эстафеты
- ✚ Элементы спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон, городки)

Ловкость

- ✚ Общеразвивающие движения с предметами, выполняемые мелкими группами мышц, в особенности кистью (палочками, кольцами, обручем), использование предметов различных форм, объема, массы.
- ✚ Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений
- ✚ Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов
- ✚ Выполнение согласованных движений несколькими участниками
- ✚ Усложнение условий подвижных игр
- ✚ Игры и игровые задания с разнообразными двигательными действиями и динамичностью сюжета (быстро пролезть под скамейкой и сесть на нее, бегать по кругу за предметами, по сигналу впрыгнуть в круг, не задев предметы, спрыгивание с высоты с поворотом, различные виды пролезаний и подлезаний, прыжки и бег через вращающуюся веревку)
- ✚ Элементы спортивных игр

Сила

- ✚ Упражнения с набивными мячами (800г – 1 кг), гантелями на развитие мышц ног, туловища, плечевого пояса

- ✚ Упражнения для укрепления стопы (желательно босиком) – прыжки с заданиями, спрыгивания с возвышения, впрыгивание на возвышение, лазанье по гимнастической стенке.
- ✚ Упражнения, связанные с подниманием веса собственного тела – прыжки, приседания, лазание и ползание.

Выносливость

- ✚ Лыжные (20-25 минут), велосипедные(20-30 минут), пешеходные (1,5-2 часа) прогулки
- ✚ Бег в медленном темпе в течение 3 минут
- ✚ Раскачивание на качелях (20-30 раз непрерывно)
- ✚ Поточный способ выполнения упражнений на занятии
- ✚ Подвижные игры с бегом