

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**И. В. Кожуленко**

(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье обсуждаются вопросы совершенствования процесса физического воспитания старших дошкольников. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой предлагается использовать элементы единоборств в занятиях по физической культуре с ребятами старших дошкольных групп.

*Введение.* Среди задач физического воспитания выделяются задачи обучения движениям, управления развитием физических качеств, овладения специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Дошкольное физическое воспитание направлено на решение каждой

из этих задач, но доминировать должна, по-нашему мнению, задача формирования потребности в систематических занятиях физкультурой. Ведь дошкольный возраст – это та база, на которой строится вся система школьного физического воспитания и работа детско-юношеских спортивных школ. Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного, направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка [1].

*Основная часть.* Цель нашего исследования заключалась в разработке методики физического воспитания дошкольников с использованием элементов единоборств. Использование таких элементов позволяет решить две задачи – это, прежде всего, задача повышения мотивации к занятиям физической культурой у дошкольников, а также, с другой стороны, задача предварительного отбора для групп начальной подготовки по единоборствам. Кроме того, введение дополнительных занятий по физической культуре в практику работы с дошкольниками позволяет решить задачу опережающего развития физических качеств ребят.

Дополнительные занятия по физической культуре проводились 2 раза в неделю по 45 минут. Ключевым элементов данных занятий являлось использование элементов спортивных единоборств – спортивной борьбы и бокса. Используемые элементы повышают мотивацию ребят, возникает дух соперничества, что позволяет повысить моторную плотность занятий. Кроме того, важным компонентом занятий выступал игровой метод. Большинство предложенных игр для ребят имели направленность на развитие координационных способностей.

Для доказательства эффективности предложенного подхода по работе с дошкольниками мы провели тестирование, направленное на проверку уровня развития физических качеств ребят. Результаты тестирования ребят, занимавшихся в экспериментальной группе, сравнивались с результатами тестирования ребят, не посещавших дополнительные занятия либо посещавших другие кружки. Контрольные испытания были выбраны из батареи тестов, предлагаемых программой физического воспитания детей в детском саду [2] и включали в себя следующие тесты:

- 1) бег 10 м (быстрота);
- 2) бег 10 м между предметами (ловкость);
- 3) прыжок в длину с места (сила);
- 4) бросок набивного мяча (сила);
- 5) кистевая динамометрия (сила);
- 6) наклон туловища вперед (гибкость);
- 7) удержание равновесия на одной ноге (ловкость).

*Заключение.* Проведенное тестирование уровня развития физических качеств ребят экспериментальной группы показало достоверные различия в сравнении с ребятами контрольной группы. Наиболее существенный прирост результатов получен в тестах, связанных с силовыми и координационными способностями ребят. Следовательно, дополнительные занятия со старшими дошкольниками не только повышают мотивацию ребят к занятиям физкультурой, но и решают задачу развития физических качеств дошкольников. Кроме того, проведенный опрос среди родителей дошкольников, посещающих дополнительные занятия, указал на высокую заинтересованность в них и непосредственно родителей, и самих ребят. Родители отметили возросший уровень дисциплинированности и самоорганизованности своих детей.

### **Список использованной литературы**

1. Коломийцева, Н. С. Комплексная методика развития физических качеств дошкольников (педагогика оздоровления): уч.-метод. пособие для воспитателей и работников по физической культуре детских дошкольных учреждений / Н. С. Коломийцева, А. Я. Ханжиева. – Майкоп : Адыгейский государственный университет, 2010. – 171 с.
2. Шебеко, В. Н. Физкультура : авторская программа физического воспитания детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин; под ред. В. Н. Шебеко. – Мозырь : Белый Ветер, 2006. – 89 с.