

- проводил социометрическое исследование с целью измерения межличностных взаимоотношений в группе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коломейцев Ю.А. *Взаимоотношения в спортивной команде.* - М.: Физкультура и спорт, 1984.с. 128.
2. Особенности психологии взаимоотношения между тренером и спортсменом // CoolReferat [Электронный ресурс]: [сайт]. URL:<http://www.coolreferat.com/>
3. Корх А.Я. *Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников* /Корх А.Я., Корх В.А., Корх Н.Л.; Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Флинта. Наука, 2004. – 368.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.В. Русина

*студентка 5 курса (5лет), факультета дистанционного
обучения, специальности «Физическая культура и спорт».*

Научный руководитель

*старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры,
спорта и туризма **И.А.Шилов***

*Костанайский государственный педагогический институт,
г.Костанай, Республика Казахстан*

Аннотация: В статье дана характеристика двигательной активности детей дошкольного возраста. Показана эффективность комплекса специальных упражнений для развития двигательной активности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дети 5-7 лет, двигательная активность, разработка программы направленная на развитие двигательной активности детей дошкольного возраста.

У детей дошкольного возраста интенсивно развиваются все органы и системы, формируются двигательные умения и навыки, закладываются основы выполнения точностных движений, которые обеспечивают эффективность двигательной активности и в целом всей жизнедеятельности ребенка.

Положительное влияние занятий гимнастикой на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей. Сам комплекс гимнастики состоит из набора общеразвивающих упражнений на самые разные группы мышц. И практически каждое упражнение можно рассматривать как двигательную активность. А так как возраст 5-7 лет по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является весьма благоприятным для становления многих двигательных проявлений, именно в этот период работу по повышению двигательной активности нужно проводить более интенсивно.

Цель исследования изучить возможности спортивной гимнастики как средства повышения двигательной активности детей дошкольного возраста.

Организация исследования. Исследование проводилось на соревнованиях и на тренировках в г.Костанай. Наблюдения велись за детьми 5-7летнего возраста с сентября 2013 года по март 2014 года в ДЮСШ г.Костанай, условно

разделённых на две группы по 7 человек, 2010 года рождения. В исследовании приняли участие дети дошкольного возраста в количестве 14 человек.

На констатирующем этапе проводилась работа по изучению развития двигательной активности детей дошкольного возраста.

На формирующем этапе было отобрано содержание педагогической работы, направленной на развитие двигательной активности детей дошкольного возраста.

На контрольном этапе оценивалась эффективность педагогической работы.

Оценка двигательной активности проводится на основании комплекса показателей:

а) времени двигательной активности детей;
б) объема двигательной активности (количества движений – локомоций);
в) интенсивности двигательной активности – это количество движений в одну минуту. Она вычисляется путем деления объема двигательной активности (количество движений) на ее продолжительность (минуты) [1].

Качественное изучение двигательной активности осуществлялось с помощью метода педагогического наблюдения. В дневнике фиксировалась активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности, а также незапланированная, спонтанная физическая активность в свободное время. Поведение каждого ребенка анализировалось в сопоставлении с показателями двигательной активности. В зависимости от степени подвижности детей распределили на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность).

1-я подгруппа (Высокой подвижности). Очень подвижны, но не отличаются особой ловкостью и координацией движений, зачастую не внимательны во время выполнения физических упражнений, импульсивны, неорганизованны, возбудимы.

2-я подгруппа (Средней подвижности). Имеют неплохой уровень развития физических качеств. Для них характерны разнообразная самостоятельная двигательная деятельность, насыщенная играми и упражнениями различной степени интенсивности в целесообразном их чередовании.

3-я подгруппа (Низкой подвижности). Этим детям присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статического компонента. Часто они не уверены в себе и в своих способностях, отказываются выполнять сложные задания. При возникновении даже малых трудностей пассивно ждут помощи со стороны тренера, медлительны и обидчивы.

Проведенное исследование двигательной подготовленности гимнастов 5–7 лет на предварительном этапе в начале исследования показало следующие результаты ОФП на начало года экспериментальной группы (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Экспериментальная группа ОФП на начало года

№	Ф.И.О.	Бег 30 м., с	Челночный бег 3 по 10 м	Прыжок в длину с места (см)	Удержание в висе на согнутых руках (сек)	Сумма баллов
1	Головко Давид	7,2	10	120	10,0	14
2	Ерденов	7,3	9,8	135	8,0	14

	Нурасыл					
3	Клиновский Глеб	6,6	9,0	115	7,0	13
4	Бикбулатов Ян	6,8	9,3	110	10,0	15
5	Светлаков Саша	7,8	10,5	125	5,0	9
6	Зинченко Саша	6,7	9,0	120	15,0	16,5
7	Богер Данил	6,3	9,3	110	10,0	16

А данные результатов ОФП на начало года контрольной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2

Контрольная группа ОФП на начало года

№	Ф.И.О.	Бег 30 м.	Челночный бег 3 по 10	Прыжок в длину с места (см)	Удержание в висе на согнутых руках (сек)	Сумма баллов
1	Хопта Камиль	12,0	11,3	110	0	3
2	Садаев Кирилл	9,2	10,2	110	5	9
3	Охотин Сергей	9,3	10,5	120	12	15,5
4	Антащук Роман	12,2	12,0	80	0	3
5	Кияткин Давид	13,0	13,0	85	0	3
6	Алысханов Абдул	12,3	13,5	100	0	3
7	Бурлаев Матвей	10,0	9,5	100	12	15,5

Как мы видим, показатели физической подготовленности дошкольников из экспериментальной группы имеют небольшие различия с показателями контрольной группы. Таким образом, перед началом формирующего эксперимента наши испытуемые находились в неравных условиях.

Для полноценного физического развития детей, дополнительно к гимнастике, мы проводили дополнительные занятия основной гимнастикой. Дополнительные занятия проводились в течение года, дважды в неделю. Постепенно продолжительность занятий была увеличена до 40 минут. На занятиях использовались различные способы повышения двигательной активности детей.

Структура построения занятия общепринятая и известная, но мы старались разнообразить методы его проведения. Увеличена интенсивность упражнений за счет изменения их дозировки, темпа выполнения движений и прилагаемых усилий (применяются, например, упражнения с набивными мячами, на преодоление сопротивления партнера в парных упражнениях и т. п.).

Широко применяются упражнения из разных исходных положений — стоя, лёжа, сидя. Особенно любят дети гимнастику с предметами — флажками, мячами, гимнастическими палками. В каждый комплекс входят ходьба, бег и подскоки, а также от 5 до 8 общеразвивающих упражнений. Дозировка отдельных упражнений увеличена до 14-16 повторений с коротким отдыхом. Но это такие упражнения, выполнение которых не вызывает у детей особого затруднения (например, сидя на полу, достать флажками носки вытянутых ног) [2].

Дополнительные занятия основной гимнастикой проводятся в быстром темпе. Заканчиваются они прыжками и бегом. В конце даются упражнения, выполнение которых приводит в норму дыхание. При выполнении одних и тех же комплексов дети получают различную нагрузку в зависимости от степени подвижности. Поэтому нами систематически проводятся наблюдения за физиологическим состоянием детей после выполнения комплексов дополнительной гимнастики [3]. Эффективность занятий во многом определяется их плотностью. Моторная плотность характеризует двигательную активность детей в течение занятия. Многократность повторения тех или иных упражнений, движений способствует более прочному и основательному формированию двигательного навыка, обеспечивает достаточную физиологическую нагрузку на организм ребенка. Плотность занятия во многом зависит и от его содержания [4].

Очень важно, чтобы упражнения, составляющие содержание занятия, удачно сочетались по своей нагрузке, по продолжительности выполнения, по сложности, чтобы непременно вызывали положительный эмоциональный фон у детей. Неудачный подбор упражнений снижает плотность занятий, степень усвоения детьми двигательных навыков. Например, упражнения в лазанье по гимнастической стенке и по бревну, требующие страховки тренера и выполняемые в замедленном темпе, нежелательно включать в одно занятие, так как это обязательно снизит двигательную активность детей [5].

После завершения формирующего эксперимента мы провели итоговую диагностику физической подготовленности всех дошкольников в контрольной и экспериментальной группах. Результаты исследования представлены в таблице 3 и таблице 4.

Таблица 3

Экспериментальная группа ОФП на конец года

№	Ф.И.О.	Бег 30 м., с	Челночный бег 3 по 10 м	Прыжок в длину с места (см)	Удержание в висе на согнутых руках (сек)	Сумма баллов
1	Головко Давид	6,5	9,8	125	10,0	15
2	Ерденов Нурасыл	6,5	9,5	135,5	9,0	16
3	Клинковский Глеб	6,3	8,8	120	10,0	18
4	Бикбулатов Ян	6,8	9,0	115	12,0	16
5	Светлаков Саша	7,0	9,8	125,5	8,0	16
6	Зинченко Саша	6,3	8,8	130	16,0	16
7	Богер Данил	6,1	9,0	120	12,0	21

Таблица 4

Контрольная группа ОФП на конец года

№	Ф.И.О.	Бег 30 м.	Челночный бег 3 по 10	Прыжок в длину с места (см)	Удержание в висе на согнутых руках (сек)	Сумма баллов
1	Хопта Камиль	10	11,0	110,5	0	3

2	Садаев Кирилл	8,2	10,0	112	6,0	10
3	Охотин Сергей	9,1	9,9	125	12,0	17
4	Антащук Роман	12,1	11,8	90	0	3
5	Кияткин Давид	12,9	12,8	95	0	3
6	Алысханов Абдул	12,1	13,0	105	0	3
7	Бурлаев Матвей	9,8	9,3	110	13,0	19

Из данных приведенных таблиц мы видим, что показатели общей физической подготовленности дошкольников, по сравнению с прошлогодними результатами, улучшились.

В таблице 5 приведено сравнение показателей в баллах общей и специальной физической подготовленности детей экспериментальной группы на начало и на конец года. Подсчет баллов производился согласно таблицы нормативов оценки физической подготовленности.

Таблица 5

Показатели общей и специальной физической подготовленности детей экспериментальной группы на начало и на конец года (баллы)

№	Ф.И.О.	ОФП		СФП	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Головко Давид	14	15	45,5	56,1
2	Ерденев Нурасыл	14	16	52,7	57,6
3	Клиновский Глеб	13	18	52,7	60,3
4	Бикбулатов Ян	15	16	53,5	61,5
5	Светлаков Саша	9	16	52,1	58,1
6	Зинченко Саша	16,5	16	61,8	65,8
7	Богер Данил	16	21	59,9	66

По данным таблицы мы можем наблюдать прирост результатов во всех тестах, характеризующих двигательную активность, что указывает на достоверность различий. Данные таблицы 5 можно представить в виде рисунка 1.

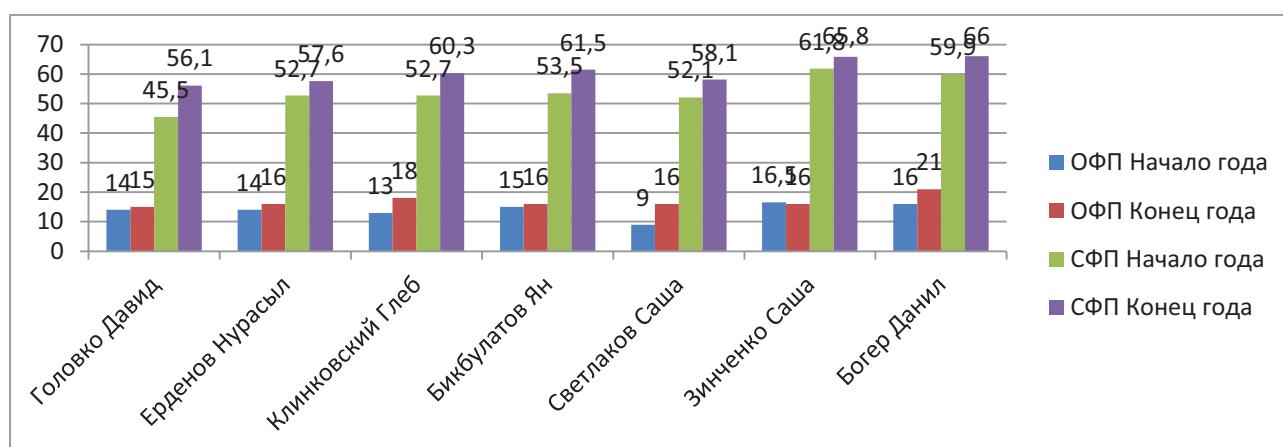


Рисунок 1. Показатели общей и специальной физической подготовленности детей экспериментальной группы на начало и на конец года (баллы)

В таблице 6 приведено сравнение показателей в баллах общей и специальной физической подготовленности детей контрольной группы на начало и на конец года.

Таблица 6

Показатели общей и специальной физической подготовленности детей контрольной группы на начало и на конец года (баллы)

№	Ф.И.О.	ОФП		СФП	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Хопта Камиль	3	3	29,5	40,1
2	Садаев Кирилл	9	10	40,3	52,2
3	Охотин Сергей	15,5	17	49,5	58,5
4	Антащук Роман	3	3	28,8	30,6
5	Кияткин Давид	3	3	20,3	36,9
6	Алысханов Абдул-Малик	3	3	28,8	38
7	Бурлаев Матвей	15,5	19	48,5	54

Данные таблицы 6 представлены в виде рисунка 2.

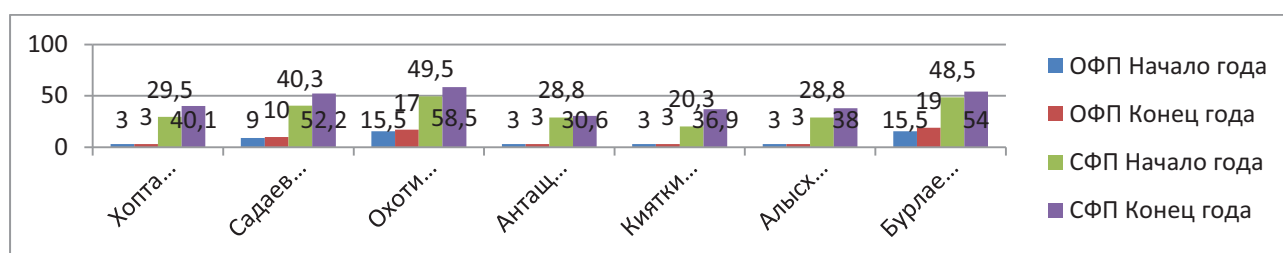


Рисунок 2. Показатели общей и специальной физической подготовленности детей контрольной группы на начало и на конец года (баллы)

Как мы видим, улучшение общей и специальной физической подготовленности на конец года наиболее выражено в экспериментальной группе, чем в контрольной группе.

В таблице 7 мы можем наблюдать динамику показателей, характеризующих общую двигательную подготовленность в процессе исследования.

Таблица 7

Динамика показателей, характеризующих общую двигательную подготовленность в процессе исследования (баллы)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Бег 20 м (сек)	31	42	11	16
Прыжок в длину с места (см)	46	51	39	47
Вис на согнутых руках (сек)	60	67	27	60

Как видно из таблицы 7, улучшение физической подготовленности на конец года, наиболее выражено в экспериментальной группе детей. Мы отразили полученные данные в виде рисунка 3.

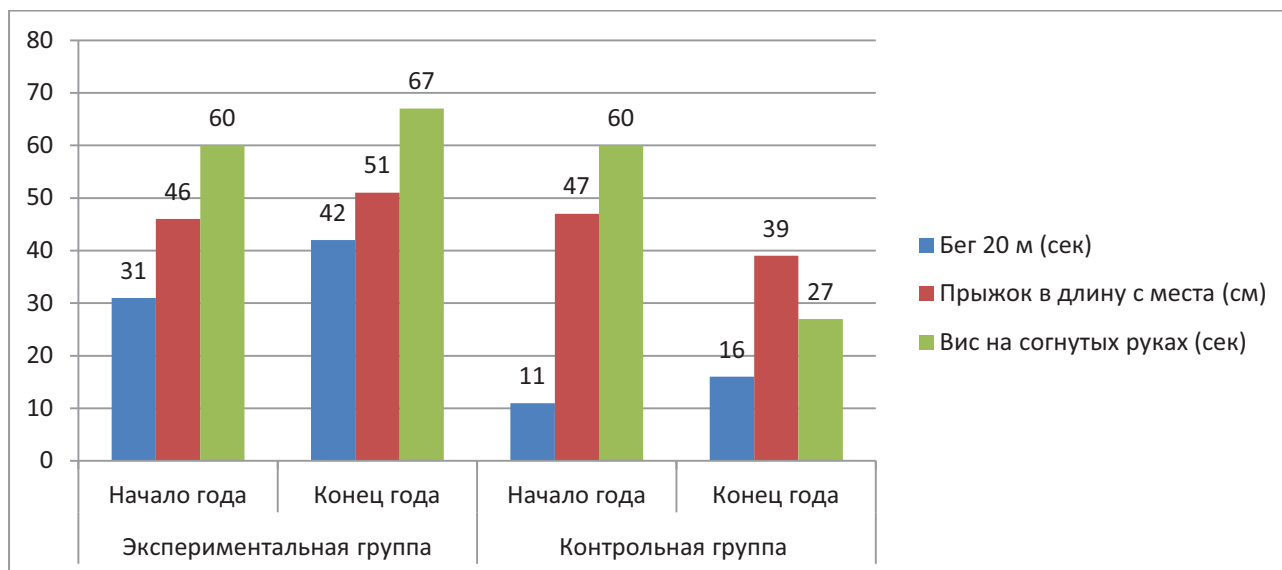


Рисунок 3. Общая двигательная подготовленность в процессе исследования (баллы)

Итак, рисунок показывает существенное различие физической подготовленности у дошкольников. Разность результатов скорости, длины прыжка с места и вис на согнутых руках у дошкольников из экспериментальной группы более выражено, чем у детей из контрольной группы.

По данным проведённого эксперимента, очевидно, что гимнастика оказывает существенное влияние на физическую подготовленность дошкольников.

Результаты исследования показали, что занятия гимнастикой способствуют развитию координационных способностей ребят. Это видно из показателей физических качеств детей в экспериментальной и контрольной группах, так как в экспериментальной группе показатели не только изменились, но и увеличились, а в контрольной группе показатели остались почти без изменений. Более высокий результат тестирования в экспериментальной группе, чем в контрольной говорит о том, что дети могут выполнять упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны, комбинируя двигательные навыки. Например, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнение по сигналу или за определённый промежуток времени.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Брыкин А.Т. Гимнастика / под общей редакцией канд. пед. наук А.Т. Брыкина. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1971. – 350 с.
2. Спортивная гимнастика (юноши) / Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., 1983. – 145с.
3. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. М., ФИС, 1979. – 300 с.

4. Розин Е.Ю. Способы оценки технической подготовленности гимнастов. Сб. Гимнастика, вып. 1. – М., ФиС, 1974. – 120 с.

5. Шлемин А.М. Юный гимнаст (обучение и тренировка) / Под ред. А.М. Шлемина. – М., ФиС, 1971. – 147 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

П.А.Степанюк

*студент 4 курса (4 года), факультета физической культуры,
спорта и туризма, специальности «Физическая культура и спорт».*

Научный руководитель

*старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры,
спорта и туризма* **Г.И.Евдокимов**

*Костанайский государственный педагогический институт,
г.Костанай, Республика Казахстан*

Аннотация. В данной статье рассмотрены современные этапы развития футбола качественной подготовки юных футболистов которые требуют применения в учебно-тренировочном процессе научно-обоснованных методов планирования и контроля.

Ключевые слова: тренировочный цикл, физическая и техническая подготовка, динамикой спортивных результатов.

Эффективное управление процессом спортивной подготовки неотделимо от научно-обоснованной системы контроля, результаты которого являются основой для различных форм планирования.

Практическое осуществление планирования, контроля за подготовленностью юных футболистов в настоящее время в основном базируется на педагогическом мастерстве тренеров, на их умении подметить достоинства и недостатки исполнения многочисленных приемов игры. Не принижая значения названной формы контроля, считаем необходимой разработку объективных методов контроля и оценки спортивной техники юных футболистов[3].

Планирование, контроль и учет - составные элементы управления подготовкой спортсменов. Привлекая спортсменов к разработке планов, анализу проделанной работы в течение определенного времени, надо иметь в виду, что эффективность подобного сотрудничества во многом зависит от того, насколько занимающиеся понимают значение планирования и учета, его содержание и технологию[5].

Технология планирования процесса спортивной подготовки - это совокупность методических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Всё планирование в футболе делится на 5 видов это: многолетние