

## РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

*Абдусаломов Абдусаттор Хабибулло угли*  
*Студент 2 ступени Узбекского государственного*  
*университета физической культуры и спорта*

*Научный руководитель: Тилляходжаев Азизхон Алохонович*  
*Доктор философии (PhD) в области экономических наук, доцент*

**Аннотация.** В дошкольном возрасте осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребёнка является физическое воспитание, направленное на формирование основных жизненно важных двигательных навыков. Занятия плаванием формируют у дошкольников не только двигательные навыки, но и успешно развивают двигательно-координационные способности, которые необходимы в различных жизненных ситуациях и в занятиях физическими упражнениями. Выяснению того, как занятия плаванием способствуют развитию таких физических качеств старших дошкольников, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений, и посвящена данная работа.

**Ключевые слова:** физические качества, ловкость, выносливость, сила, гибкость, плавание, «басс», «кроль на груди», «кроль на спине».

### ВВЕДЕНИЕ

Формирование человека на всех этапах его эволюции происходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Целенаправленное выполнение физических упражнений связано с постоянной коррекцией врождённых двигательных рефлексов, которые входят в самые разные способности. Они без тонких и точных движений не могут существовать и

развиваться. Формирование двигательных способностей дошкольников происходит в соответствии с законами роста и развития ребёнка. В основе развития двигательных способностей лежат задатки. Генетическая программа определяет темп роста и развития, порядок созревания отдельных органов и систем (Москатова, 1983).

## **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ**

Готовность организма ребёнка к разным видам двигательной деятельности определяется уровнем созревания соответствующих функциональных систем. В 6 лет происходит переход к текущему контролю за точностью движений на базе проприоцептивной обратной связи, в 7 лет – программирование произвольных движений, которое осуществляется зрительно-двигательной функциональной системой. Период активного развития двигательных способностей приходится на возраст от 5 до 7 лет (Анохин, 1996).

По данным исследования С. О. Филипповой, дети дошкольного возраста не обладают достаточно развитыми двигательными способностями, такими, как быстрота и мышечная сила. Так, около 20–25 % 6–7-летних детей характеризуются низкой подвижностью нервных процессов. Это «медленные дети, их реакции замедленны, а работоспособность почти в 2–3 раза ниже, чем у других детей. Чаще всего проявления быстроты наблюдаются в тех движениях, которые в известной степени уже освоены детьми (бег на скорость) и в играх» [1, с. 133].

## **РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ**

По исследованиям Э. С. Вильчаковского (1983), изучавшего скоростные способности детей, доказано, что самая низкая скорость бега у старших дошкольников зафиксирована на дистанции 10 м; на дистанции 20 м скорость бега наблюдается выше. Это связано со скоростью развития возбуждения и скоростью проведения импульсов в нервных и мышечных волокнах, которые влияют на скорость бега у дошкольников. Поэтому с ними

необходимо больше проводить упражнения, связанные с убеганием, увёртыванием, на скорость, эстафеты [1, с. 136].

Ловкость выступает как интегральное проявление координационных способностей. Ю. Ф. Курамшин (2003) выделил различия между координационной способностью и ловкостью. Координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением согласованностью и соразмерностью движений и с удержанием позы, а ловкость – в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений. Одним из видов физических упражнений для развития координационных способностей являются плавательные движения [2, с. 136]

Н. А. Бернштейн даёт определение ловкости так: «Ловкость есть способность двигателью выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникающей двигательной задачей правильно, быстро, рационально и находчиво». В практике физического воспитания в качестве средств развития координационных способностей применяют физические упражнения, в которых есть новизна и обусловленные этим неординарные требования к координации движений [3, с. 267].

Из опыта работы с дошкольниками (В. С. Васильев и Н. Ж. Булгакова) доказано, что физические качества у них развиты недостаточно, поэтому дошкольники не могут проплыть длинные дистанции, показывать высокую скорость на отрезках в силу возрастного развития [5].

Выносливость у дошкольников определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов (А. Н. Крестовников). В дошкольном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие. У ребёнка следует постепенно воспитывать общую выносливость к продолжительной работе умеренной мощности, интенсивности,

повышающей функцию основных систем организма. Поэтому продолжительность занятий составляла вначале 30 минут, а потом постепенно увеличивалось до 40–45 мин. Объём плавательных упражнений и дозировку каждого упражнения постепенно увеличивали. Для формирования выносливости мы увеличивали такие показатели, как длина дистанции, количество отрезков (например, 5 раз по 10 м), продолжительность занятия и варьировали интенсивность выполненной работы. К концу года дети могли проплыть дистанцию 50 м в умеренной мощности работы.

Развитие ловкости у дошкольников происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Успешное выполнение двигательной задачи определяется точностью пространственных, временных и силовых компонентов данного движения. В плавании ловкость даёт возможность правильно управлять своими движениями в водной среде, удерживать тело в горизонтальном положении, согласованно координировать движения рук и ног с одновременным выдохом в воду. Для воспитания ловкости использовали различные плавательные упражнения: повороты и кувырки в воде, изменение направления движения, разноименные движения руками, согласование движения рук и ног различными способами плавания (проплавание разными способами на груди и на спине с чередованием работы рук и ног). Для совершенствования ловкости использовали задания на лучшее выполнение упражнений или применяли их в новых вариантах для поддержания новизны и повышения координационной трудности. Чем больше у ребёнка накапливаются двигательные плавательные навыки, тем легче идёт усвоение новых движений и совершенствуется такое физическое качество, как ловкость.

Быстрота у дошкольников определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся циклов. Для развития скоростных качеств мы использовали упражнения в

чередовании быстрого и медленного проплывания отдельных дистанций разными способами. Выполнение плавательных упражнений в разном темпе способствовало развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с предложенным темпом.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты исследования подтверждают предположение о том, что внедрение комплексов специальных плавательных упражнений и игр на занятиях по плаванию в группах старших дошкольников способствует повышению уровня двигательной подготовленности детей экспериментальной группы со статистической достоверностью по всем проверяемым показателям на уровне значимости ( $P < 0,01$ ). Выявленная разница в темпах прироста свидетельствует о высоком уровне развития физических качеств детей ЭГ.

### **ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие / С. О. Филиппова, Г. Н. Пономарева. – СПб.: «Детство- Пресс», 2018.
2. Берштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 288 с.
3. Гончар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учеб. / И. Л. Гончар. – Минск, 2015.
4. Фирсов, З. П. Плавание для всех / З. П. Фирсов. – М: Физкультура и спорт, 2013.
5. Еремеева, Л. Ф. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: методическое пособие / Л. Ф. Еремеева. – СПб.: «Детство-пресс», 2015. – 112 с.