

*Второе контрольное упражнение* — определение статической выносливости прямых мышц живота.

И. п. — сед согнув ноги, руки вперёд, ладонями книзу. Тестируемый с помощью педагога отклоняет туловище назад до угла 45°. Результат определяется по времени удержания позы в секундах.

*Третье контрольное упражнение* — определение статической выносливости наружных и внутренних мышц живота.

И. п. — сидя, ноги максимально согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки вперёд. Тестируемый с помощью педагога отклоняет туловище назад до угла 45° и ротирует его до угла 45°. Результат определяется по времени удержания позы в секундах.

*Примечание.* При выполнении упражнения развивается наружная косая мышца живота на стороне поворота и внутренняя косая мышца живота на противоположной стороне.

*Четвёртое контрольное упражнение* — определение статической выносливости большой ягодичной мышцы.

И. п. — лёжа на животе, руки вверх, удерживаясь за кушетку, передние подвздошные ости на краю кушетки. Ребёнок разгибает бедра, немного отводя их в стороны. Результат определяется по времени удержания позы в секундах. Тестирующий оценивает время выполнения упражнения и симметричность расположения ног.

*Пятое контрольное упражнение* — определение статической выносливости ромбовидных мышц.

И. п. — упор лёжа, ноги на ширине плеч. Результат определяется по времени удержания позы в секундах.

В среднем показатели в единицу времени у детей младшего школьного возраста должны находиться в пределах 15—20 секунд. Однако основная задача — определить гармоничность развития основных постуральных мышц.

Использование предлагаемой модели позволяет провести оценку функционального состояния постуральных мышц и выявить мышечные дисбалансы, что позволит своевременно скорректировать физические нагрузки.

Таким образом, применение предлагаемых тестовых упражнений в физическом воспитании дошкольников даст возможность оценить функциональное состояние мышц, формирующих правильную осанку, определить их асимметричность. При выявлении отклонений можно использовать плавание, корригирующие упражнения, танцевально-хореографические упражнения. Всё это позволит впоследствии создать у детей прочный мышечный корсет, укрепив позвоночный столб, так называемый «столб здоровья», постуральными мышцами, сохранив здоровье на долгие годы.

#### Список источников

1. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Т. Е. Виленская. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 256 с.

2. Физическая культура и здоровье учащихся : в 3 ч. : пособие для учителей физ. культуры / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского и А. Г. Фурманова. — Минск : МЕТ, 2011. — Ч. 1. Основы знаний. — 342 с.

*И. А. Ножко*

БарГУ, Барановичи,

*Г. Ч. Чесновская*

ГрГМУ, Гродно

### НАЧАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Современное общество предъявляет повышенные требования к молодому поколению и его здоровью. Педагогическая общественность всё в большей мере начинает понимать свою ответственность за социальное, психологическое, физическое благополучие нового поколения. В этой связи проблема сохранения и укрепления здоровья в белорусском обществе остаётся актуальной и активно разрабатывается научным сообществом.

Первым звеном системы физического воспитания являются учреждения дошкольного образования. Именно в этот период велика роль педагога, который организует процесс формирования физического здоровья ребёнка. Нередко в качестве педагога, занимающегося развитием двигательной сферы детей, выступает тренер. Это обусловлено таким явлением современного спорта, как резкое омоложение спорта. Многие виды спорта (акробатика, гимнастика, плавание, фигурное катание) стали «молодеть». Этап предварительной спортивной подготовки в этих видах спорта начинается в дошкольном возрасте.

Начальная возрастная граница для занятий гимнастикой, согласно положению о ДЮСШ, составляет пять—семь лет. О спортивной тренировке на этом этапе можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются. И здесь появляется проблемное поле.

Ещё П. Ф. Лесгафт писал, что «спорт с соревнованием не должны быть допущены ни в школьном, ни в семейном воспитании ребёнка», и «в играх должно исключаться всякое состязание между занимающимися», считая, что спорт воспитывает в ребёнке злобу и агрессивность. Участие детей в большом спорте ведёт к потере здоровья, истощению резервов организма юных спортсменов, снижает эстетическую привлекательность спорта (М. М. Боген, 1996; Ю. А. Власов, 1988; А. Г. Егоров, В. А. Пегов, 1994; В. В. Ким, 1999; М. Я. Сараф, 1997; В. И. Столяров, 1997).

Практика свидетельствует о том, что тренировочный процесс в учреждении дошкольного образования осуществляют молодые специалисты, не имеющие достаточного опыта работы. Результатами исследований установлено, что в спортивной практике на этапе предварительной подготовки нередко превалирует узкая специализация, не учитывающая возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка. Это негативно отражается на его физическом и психическом здоровье.

Преимущественными направлениями спортивной тренировки на этапе начальной подготовки в учреждениях дошкольного образования являются: укрепление здоровья дошкольников; формирование навыка правильной осанки; гармоничное физическое развитие; овладение элементами техники выполнения физических упражнений; приобретение разносторонней физической подготовленности; привитие интереса к занятиям спортом; развитие основных двигательных способностей, что достигается разнообразными средствами тренировочного воздействия.

Передовой опыт показывает, что на этом этапе начальной подготовки не следует спешить с узкой ориентацией спортивных интересов. Тренировочные занятия должны строиться в основном по типу широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования», с широким использованием игрового метода.

Занятия в группах начальной подготовки должны проводить только квалифицированные тренеры — руководители по физическому воспитанию, владеющие необходимыми профессиональными компетенциями, либо молодые специалисты при постоянном контроле со стороны опытных педагогов.

Таким образом, грамотно построенный процесс начальной спортивной подготовки под руководством компетентных специалистов позволит не только сохранить и укрепить физическое здоровье ребёнка, но и совершенствовать систему подготовки гимнастов.

#### Список источников

1. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Т. Е. Виленская. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 256 с.
2. Физическая культура и здоровье учащихся : пособие для учителей физ. культуры : в 3 ч. / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского и А. Г. Фурманова. — Минск : МЕТ, 2011. — Ч. 1 : Основы знаний. — 342 с.

*Е. В. Павлушкина*  
ХГПА, г. Хмельницкий, Украина

### ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Общественное дошкольное воспитание, являясь начальным звеном системы образования, призвано в тесном сотрудничестве с семьёй заложить основы личности ребёнка-дошкольника, сформировать базис его личностной культуры, подготовить детей к школе.

Психолого-педагогические исследования в области физического воспитания детей, дошкольной дидактики и психологии показали большие потенциальные возможности развития ребёнка дошкольного возраста. В государственных программах обучения и воспитания детей дошкольного возраста предусматривается значительное количество знаний по физическому воспитанию дошкольников. В связи с этим возникает потребность в создании в дошкольных образовательных учреждениях режима высокой двигательной активности, который предусматривает использование комплекса разнообразных средств физического воспитания, насыщения повседневной жизни детей подвижными и спортивными играми, упражнениями и развлечениями.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста элементы спорта следует использовать для оздоровления, формирования жизненно важных двигательных навыков и умений, развития физических качеств, физической подготовленности дошкольников. Различные по двигательному содержанию спортивные упражнения и игры могут всесторонне влиять на мышечную систему детей, на обмен веществ, усиливая его функциональный эффект, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную, сердечно-сосудистую системы. Благодаря спортивным играм и упражнениям дети быстрее усваивают технику выполнения движений, отдельные тактические комбинации в ходе игр, которые требуют взаимодействия между участниками, ориентации в пространстве и времени.

При их организации целесообразно использовать элементы состязательности, способствующие обогащению эмоциональной сферы детей, повышающие их активность, стимулирующие к общению ребят. В соревнованиях появляется стремление выиграть, что активизирует реакцию дошкольников на выполнение правил. Воспитатель должен подбирать упражнения и развлечения в определённом сочетании и последовательности и тем самым влиять на развитие у детей необходимых общественных отношений, обогащать их чувства и умения, стимулировать к упражнениям в движениях, усиливать функциональную активность организма, развивать физические качества (ловкость, быстроту, выносливость, ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве).