

зачастую испытывают растерянность, неуверенность в своих силах в возможности освоить непрерывно возрастающий учебный материал. А эта в свою очередь может сопровождаться формированием нервно-психической напряженности, ведущей постепенно к астенизации нервной системы. Только своевременное создание условий включения защитно-приспособительных реакций организма позволит предупредить развитие функциональных и психологических деструкций.

В заключении необходимо отметить, что успешность обучения, психологический комфорт, удовлетворенность личности сделанным профессиональным выбором будет напрямую зависеть от того насколько быстро и эффективно студенты смогут адаптироваться к новой для них ситуации. А своевременно организованная диагностика, коррекция и профилактика развития дезадаптации может помочь в становлении личности специалиста, сохранив студента как здоровую личность.

Метёлкин В.П.

*Уральский государственный экономический университет (УрГЭУ),  
г. Екатеринбург*

## ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению, т.е. выполнять какую-либо работу длительное время. Этим физическим качеством обладают далеко не все, хотя возможности его развития и совершенствования заложены практически в каждом ребенке.

Условно выносливость принято делить на:

–общую выносливость (способность противостоять утомлению при умеренных нагрузках, например, в беге на средние и длинные дистанции);

–скоростной выносливости (способность противостоять утомлению при большой величине нагрузки: средние дистанции до 4 минут, также в спортивных играх, в боксе, борьбе и т.п.);

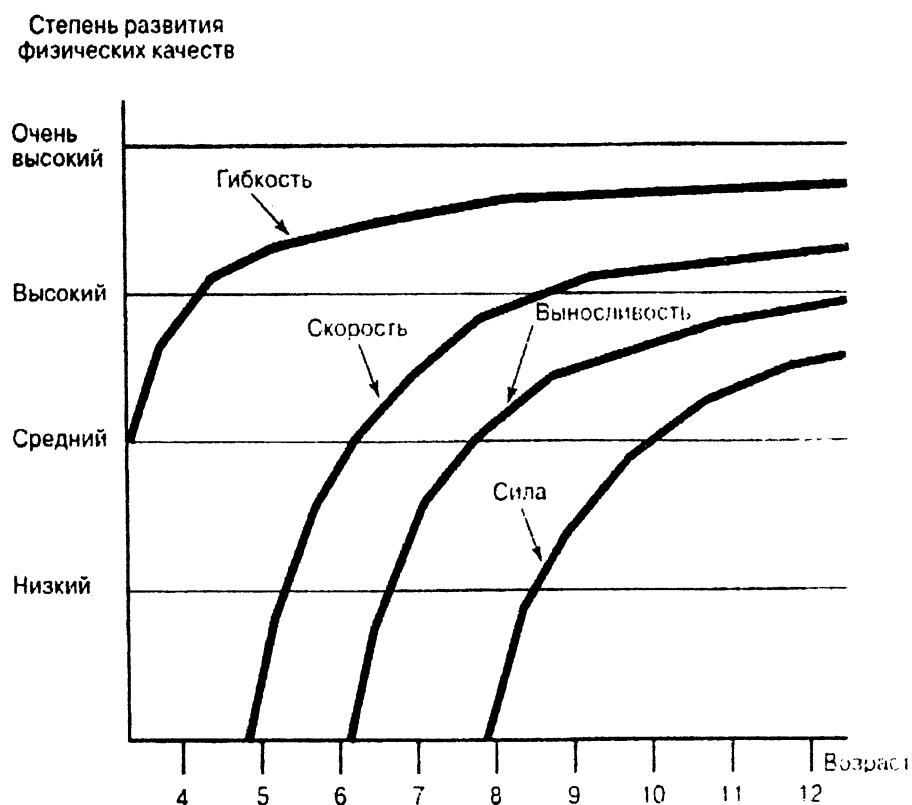
–спринтерской выносливости (при максимальных нагрузках – спринт 20-30 сек и дистанции до 120 сек)

В мини-футболе всем этим типам выносливости следует уделять пристальное внимание. Но всё же основной является скоростно-силовая выносливость, так как эта игра характеризуется быстрой сменой игровых ситуаций на площадке, множеством единоборств и противостояний между соперниками, а также необходимостью двигаться на игровой площадке определенное количество времени до замены другим игроком. Зачастую в играх между равными соперниками выигрывает именно тот, который обладает более высокой степенью скоростно-силовой выносливости.

Основным средством воспитания у детей выносливости – спокойный бег в сочетании с ходьбой при постепенном увеличении продолжительности упражнения. Сама игра в мини-футбол позволяет успешно развивать это качество у дошкольников. В своих занятиях, для воспитания у юных спортсменов выносливости, мы использовали также другие подвижные игры (гандбол, баскетбол и т.п.) и различные эстафеты с элементами мини-футбола. Это привносило в занятия элементы эмоциональности.

Основным критерием развитости выносливости в мини-футболе является способность выполнять работу (движения с мячом в единоборстве с соперником) без снижения эффективности игровых действий.

Выносливость – это качество, которое тесно взаимосвязано с другими физическими качествами человека. Существуют сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств (Рис. 1). Согласно с этими периодами, отмечено, что выносливость начинает развиваться именно со старшего дошкольного возраста, то есть организм к этому возрасту уже готов сопротивляться умеренным физическим нагрузкам, хотя начало развития выносливости приходится на более поздний срок (8-9 лет).



**Рисунок 1.** Сенситивные периоды и развитие двигательных (физических) качеств. Стрелками обозначены возрастные максимумы сенситивных периодов.

Для определения выносливости занимающихся, в своих исследованиях мы применяли самые распространенные тесты: бег – 120 метров, с возможно максимальной скоростью и упражнением на пресс из положения лежа на спине(руки в захвате за голову), с переходом в положение сидя –30 сек. На

наш взгляд, эти тесты прекрасно подходят для оценки развития выносливости у детей и являются достаточно комфортными в эмоциональном плане для ребенка. Тестирование проводилось по окончании каждого месяца, согласно плана тренировочного цикла.

Для развития выносливости мы применяли спокойный бег на площадке по кругу на время до 5-10 минут, а также кросс на улице. Беговые упражнения включали в тренировки еженедельно на одном из занятий. Упражнения на мышцы брюшного пресса выполнялись детьми на каждом занятии, после его окончания, на количество раз: до 50 раз за 3-4- подхода. Каждый раз мы применяли принцип разнообразия этих упражнений. Бег проводили с ускорениями по дистанции, а также с переходом на ходьбу. Упражнения для мышц живота предлагали выполнять в разном темпе и каждый раз меняли сами упражнения на пресс (например, с подъемом ног в упоре сидя и т.п.). Дети выполняли эти упражнения с хорошим настроением, то есть не было каких-либо нареканий со стороны тренера.

Таблица 1

*Динамика показателей выносливости в годичном тренировочном цикле у детей 6-летнего возраста*

| Тесты  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май  |
|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|------|
| Бег на 120 метров (сек)  | 31,5     | 32,0    | 31,5   | 31,0    | 31,0   | 31,0    | 31,5 | 30,0   | 29,5 |
| Подъем туловища из положения лежа в положение сидя (количество раз/30 сек) | 10       | 15      | 15     | 15      | 16     | 17      | 18   | 18     | 19   |

Подвергая анализу динамику показателей тестирования на выносливость, можно сделать вывод, что эти показатели имеют качественный рост. Они соответствуют средним показателям по России. Это согласуется с утверждениями, что на этом этапе физического развития (5-7 лет) выносливость ребёнка слабо развита. Рост показателей тестирования в этом возрасте, на наш взгляд, идёт за счёт приобретения ребёнком согласованных действий при выполнении физического действия. Очевидно и то, что в этом возрасте крайне мало уделяется внимания для развития этого качества у ребёнка. Надо руководствоваться принципом перехода количества в качество. Работать с ребёнком, помогать ему становиться более физически развитым необходимо с самого раннего возраста. Наши исследования направлены на то, чтобы обратить внимание тренеров детских спортивных

команд, педагогов ДОУ по физическому воспитанию на эту проблему. Выносливость напрямую связана со здоровьем человека.

Могилевская Т.Е.

ГОУ ВПО «Российский государственный университет» (РГППУ),  
г. Екатеринбург

## КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ АКТИВНОСТИ

Движение это врожденная, жизненно необходимая потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Детям свойственна частая смена движений и поз до 550 – 1000 раз за день [1], благодаря этому происходят поочередное напряжение и отдых различных мышечных групп. Установлено, что уровень двигательной активности и физиологическая потребность в движении определяется не только возрастом, но и степенью самостоятельности ребенка, его индивидуально-типологическими особенностями центральной нервной системы. Неустойчивость нервной системы ребенка чаще всего выражается в преобладании процессов возбуждения над процессами торможения, что проявляется в гиперактивности детей.

Для определения условий оптимизации двигательной деятельности ребенка в течение дня мы провели исследования физиологических и физических особенностей детей старшего дошкольного возраста муниципальных дошкольных образовательных учреждений № 478 и № 514 г. Екатеринбурга. В процессе педагогического наблюдения, нами были выявлены дети с разной степенью активности в период бодрствования.

На основании данных Э.Я. Степаненковой [2] все обследованные дети были разделены на три группы с учетом уровня их двигательной активности:

1 группа – дети склонные к гиперкинезии (> 58 локомоций в мин.), 2 группа – дети склонные к гипокинезии (<34 локомоций в мин.), 3 группа – дети со средним уровнем активности (38–49 локомоций в мин.). Всего было обследовано 85 детей 5 – 6 летнего возраста, из них 22 ребенка с высокой интенсивностью движений, 17 – с низкой, 46 –со средней интенсивностью движений. В таблице представлены физические и функциональные показатели детей склонных к гиперкинезии и гипокинезии.