



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Методика воспитания детей дошкольного возраста с использованием
упражнений из спортивных игр**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.**

**Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»**

Форма обучения заочная

Проверка на объём заимствований:
_____ 79,34 % авторского текста

Работа _____ к защите
« 08 » _____ 2022 г.
Зав. кафедрой ТиМ ФК и С
_____ (к.п.н., доцент)
Жабиков В.Е.

Выполнил(а):
студент группы ЗФ-514-106-5-1
Опарин Михаил Сергеевич

Научный руководитель
Ст. преподаватель кафедры ТиМ ФКи С
Шакамалов Геннадий Мавлитович

Челябинск
2022

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ СПОРТИВНЫХ ИГР В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	11
1.1 Основные направления совершенствования физического воспитания в дошкольном возрасте	11
1.2. Отбор и систематизация средств спортивных игр, доступных для старших дошкольников.....	15
1.3 Методика организации спортивных игр с детьми старшего дошкольного возраста.....	19
Выводы по 1 главе.....	31
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВНЕДРЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.	32
2.1. Характеристика методов исследования	32
2.2 Реализация методики исследования	35
2.3. Результаты эксперимента	37
Выводы по 2 главе.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
Список использованных источников	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В соответствии с дальнейшим развитием современного общества, его социально-экономическими потребностями, совершенствованием образования, реализацией национальной образовательной инициативы выпускники дошкольных образовательных учреждений должны владеть основными культурными способами деятельности, проявлять инициативу и самостоятельность в различных видах деятельности, легко адаптироваться к стремительно изменяющимся условиям жизни на основе высокого уровня здоровья, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств. Данные приоритеты развития детей дошкольного возраста отражены в нормативных документах федерального уровня. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования от 17 октября 2013 года № 1155 указана необходимость решения в первую очередь задачи «...охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия...».

Подпрограмма «Развитие дошкольного и общего образования» государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2019-2025 годы от 26 декабря 2017 года № 1642 ориентирует систему дошкольного образования на начальную ступень общего образования, высокое качество учебных достижений и социализацию детей. Решение указанных правительством задач возможно в рамках «...модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, ... образовательных учреждениях ...» (Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 года № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»).

Исследования показывают, что одним из ключевых инструментов в решении поставленных задач в дошкольном возрасте выступает физическое

воспитание. Результаты такого воздействия находят свое отражение в совершенствовании физиологических функций, которые обеспечивают функционирование психических процессов, эффективную интеллектуальную деятельность, нормальное душевное состояние, обеспечивая тем самым должное развитие личностных качеств человека.

Полноценное развитие личности дошкольника должны обеспечивать специфические формы работы в детских садах, которые будут учитывать уникальность и самоценность детства, как важного этапа в общем развитии человека. Решение задач физического воспитания и развития дошкольников, которые находятся в контексте основных положений ФГОС, необходимо реализовывать в форме игры, так как именно эта форма занятий характерна для детей данного возраста [7].

Средством физического и общего социального воспитания детей выступает игра, так как она является наиболее эффективным средством самореализации в обществе, радости жизни, проведения свободного времени. Универсальным и популярным средством физического воспитания всех категорий населения являются спортивные игры. Значительный потенциал командных спортивных игр в процессе физического воспитания подрастающего поколения представляет их образовательный аспект и то, что они обладают большими воспитательными возможностями. Они приучают преодолевать различные ситуационные трудности, воспитывают выдержку, характер. Необходимость внедрения командных спортивных игр, в которых заранее прописан определенный свод правил в практику физического воспитания детей дошкольного возраста, отмечается многими учеными и специалистами. Значительный потенциал командных спортивных игр в процессе физического воспитания подрастающего поколения представляет их образовательный аспект, и то, что они обладают большими воспитательными возможностями.

Степень научной разработанности проблемы.

В настоящее время имеется определенный научно-исследовательский опыт включения элементов командных спортивных игр в процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Исследования Э.Й. Адашквичене, Г.Л. Драндрова, М.Н. Чапурина указывают на «...возможность формирования школы мяча у детей дошкольного возраста в таких спортивных играх как баскетбол, футбол и волейбол». В.П. Арсентьева рассматривает спортивные игры как средство повышения двигательной активности дошкольников. Л.Н. Волошина, Г. Тиунова, Ю.Н. Ермакова с помощью элементов игры в футбол решают вопросы повышения уровня физической подготовленности детей. А.Ю. Журавлева предлагает использовать методику обучения детей основам игры в теннис. Возможность использования спортивных игр в обучении двигательным действиям показана в исследованиях, выполненных на материале волейбола, гандбола.

Однако, как отмечается в исследованиях М.А. Правдова, В.И. Усакова, В.А. Шишкиной, О.Г. Галимской, Л.Н. Волошиной, обучение элементам спортивных игр в ДООУ носит зачастую фрагментарный характер и, как следствие, уровень овладения элементами спортивных игр не соответствует в должной мере программным требованиям и возрастным возможностям детей старшего дошкольного возраста.

Из выше сказанного вытекает ряд противоречий на:

- социальном уровне - между признанием того, что спортивные игры являются эффективным средством всестороннего развития занимающихся и неготовностью педагогической практики их использования в старшем дошкольном возрасте;
- практическом уровне - между значительным объемом накопленного опыта включения спортивных игр в образовательный процесс детей дошкольного возраста и отсутствием методического обоснования

использования командных спортивных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста;

– научно-методическом уровне - между высоким развивающим потенциалом командных спортивных игр и недостаточной научной разработанностью методики их применения в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, проведенный анализ накопленного научно-методического опыта и направлений использования средств командных спортивных игр в физическом воспитании старших дошкольников позволил сформулировать проблемную ситуацию между их значительным развивающим потенциалом, обеспечивающим последовательно поступательное повышение уровня физической подготовленности и показателей социально-психологического развития, и недостаточным научно-методическим обеспечением и включения упражнений из спортивных игр в физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с использованием упражнений из спортивных игр.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – комплекс упражнений для детей старшего дошкольного возраста с применением упражнений из спортивных игр.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что, разработанный нами комплекс упражнений для детей старшего дошкольного возраста с элементами спортивных игр, будет способствовать повышению их физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Выявить предпосылки для успешного использования элементов командных спортивных игр в физическом воспитании дошкольников.

2. Определить доступные для дошкольников 6-7 лет средства командных спортивных игр и систематизировать их с учетом воздействия на физическое и социально-психологическое развитие ребенка.

3. Разработать методику использования элементов командных спортивных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, направленную на повышение физического и социально-психологического развития.

4. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики в практике физического воспитания старших дошкольников.

Экспериментальной базой исследования является МБДОУ «Детский сад №17 «Улыбка», г. Трёхгорный.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в дополнении и развитии теории и методики физического воспитания дошкольников положениями и выводами диссертации, в которых:

- изложены теоретически обоснованные научные сведения о целесообразности использования командных спортивных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста с учетом воздействия на развитие ребенка;

- представлено описание содержания экспериментальной методики организованной деятельности по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях на основе реализации идей включения командных спортивных игр в процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста;

- объясняются пути позитивного воздействия организованной деятельности по физической культуре на социально-психологическое развитие старших дошкольников в контексте учета физической подготовленности детей;

- конкретизированы средства, методы и формы организации учебно - воспитательного процесса на основе включения в его содержание командных спортивных игр, технологически обеспечивающие усвоение этого содержания.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что их внедрение в педагогическую практику позволяет существенно повысить уровень двигательной подготовленности и показатели социально-психологического развития личности дошкольников.

Полученные результаты исследования, выводы и положения выпускной квалификационной работы могут использоваться для совершенствования содержания профессиональной подготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре в системе вузовского и послевузовского образования, а также для качественного улучшения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в образовательных учреждениях дополнительного образования, осуществляющих физическое развитие детей с предпочтительным использованием командных спортивных игр.

Теоретико-методологическую базу исследования составили:

- концепция спортивно-ориентированного физического воспитания В.К. Бальсевича;
- положения гуманистической концепции спортивного воспитания детей дошкольного возраста О.В. Козыревой;
- теория развивающего обучения В.В. Давыдова, А.Н. Леонтьева;
- идеи оптимизации систем физического воспитания на разных этапах онтогенеза В.П. Филина, Н.А. Фоминой, Б.А. Никитюка, Л.П. Матвеева;
- теория детского личностного развития Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна;
- методика организации и проведения подвижных игр Л.В. Былеевой, П.Ф. Лесгафта;

- концепция об игре как ведущей деятельности дошкольника
А.В. Запорожца, Д.Б. Эльконина;

- идея классификации подвижных игр в дошкольном возрасте по сопряженному развитию физических качеств и психических процессов
Н.И. Дворкиной;

- положения теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста о первоначальном обучении спортивным играм и физическим упражнениям
Э.И. Адашквичене, Л.Н. Волошиной, Д.М. Правдова, В.И. Усакова, Н.В. Финогеновой [13, 14, 15].

Этапы исследования:

Первый этап (май-декабрь 2021) - организационный, посвященный изучению, подбору и анализу научно-методической литературы, изучению средств и методов развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Изучалась литература по возрастной физиологии. Проводился подбор контингента испытуемых, уточнение их возраста, физических показателей, уточнение проблемы и темы исследования, постановка задач работы.

Второй этап (февраль-март 2022) предусматривал проведение сравнительного педагогического эксперимента. Для решения поставленных задач были изучены 2 группы детей старшего дошкольного возраста по 8 человек (4 девочки и 4 мальчика).

Третий этап (март-май 2022) предполагал выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

Структура и объем. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы. Работа изложена на 48 страницах, содержит 4 таблицы, 2 рисунка. Список представленной литературы включает 61 источник.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ СПОРТИВНЫХ ИГР В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Основные направления совершенствования физического воспитания в дошкольном возрасте

Проблема повышения уровня здоровья и физического развития детей в условиях пребывания в дошкольных образовательных учреждениях в современных социально-экономических условиях развития общества стоит достаточно остро. Одним из факторов, способствующих значительной коррекции негативных процессов, которые содействуют разрушению здоровья детей, является двигательная деятельность. Ведущей целью совершенствования физического воспитания в дошкольном возрасте является развитие здорового и физически крепкого гражданина, а также воспитание нравственных и духовных качеств личности.

В.В. Гориневский, изучая специфические особенности детей дошкольного возраста, отмечал: «...что физическое воспитание в дошкольном возрасте должно способствовать сохранению и укреплению здоровья, и профилактике различных заболеваний». Его положения о взаимосвязи физического и эстетического воспитания являются очень ценными. Им была доказана ведущая роль подвижных игр в системе физического воспитания ребенка, а также заложены научные основы тренировки.

Большой размах получили исследования, изучающие проблемы обучения детей в детском саду, в пятидесятые годы прошлого столетия. Так, А.П. Усовой были доказаны существующие условия для систематического обучения детей в дошкольном возрасте, определены особенности образовательной работы, средства и методы, формы и организация учебного процесса детей дошкольного возраста [57].

В разработках Е.Н. Вавиловой, имеют место наиболее доступные методы и приёмы обучения детей основным движениям в разных возрастных группах – это послужило основанием для создания методических приемов в физическом воспитании дошкольников с учётом возрастных особенностей [10, 11].

Исследования М.А. Руновой, Н.Н. Кожуховой, Л.А. Рыжковой, М.М. Борисовой раскрывают основные закономерности, методы и разнообразные приемы успешного освоения видов движений, которые основываются на поэтапном разучивании [30, 31].

В 70-90-х годах прошлого века специалисты в области физического воспитания начинают стремительно создавать условия гармоничного духовного и физического воспитания детей дошкольного возраста. Е.Н. Вавилова исследовала и рассматривала особенности проявления показателей скоростно-силовых качеств. Труды В.Г. Фролова, Е.С. Черник, Г.П. Юрко посвящены изучению выносливости. Изучению функции координационных способностей в дошкольном возрасте посвящены труды Т.И. Осокиной, Л.И. Пензулаевой, М.Ю. Кистяковской, Т.С. Грядкиной, Н.А. Ноткиной [32, 43, 44, 45].

До самого конца девяностых годов сохранили свою актуальность методики обучения детей общеразвивающим упражнениям, технологии системного обучения детей физическим упражнениям, которые разрабатывались параллельно, а также принципы сочетания в структуре занятия движений с учетом их подвижности и координационной трудности.

В конце XX века широкое распространение получают поиски новых модификационных технологий применения общеразвивающих упражнений – музыкально-ритмические комплексы, комплексы с внедрением простых тренажеров, элементов фитбол-аэробики.

В настоящее время многими учёными и специалистами достаточно бесперспективной признаётся система физического воспитания дошкольников, в основе которой лежат устаревшие научные теории.

Большое внимание обращают специалисты в области физической культуры и спорта на то, что необходимо уходить от традиционной системы физического воспитания, нацеленной на развитие определенного перечня физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, которые, в общем-то, не оказывают существенного воздействия на духовное и умственное развитие детей, к системе, которая предоставляет человеку обширные знания о свойствах своего организма, различных средствах целенаправленного воздействия на физическое развитие, поддержание и дальнейшее укрепление собственного здоровья.

Основной целью физического воспитания детей и подростков является формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение уровня состояния здоровья – считают многие ученые и специалисты. Как отмечается в исследованиях Е.Н. Ганова, С. Сухда, Л.А. Волошиной, Н.В. Финогеновой, данная цель для детей дошкольного возраста будет конкретизироваться в ряде задач:

- осознанное формирование потребностей и успешное освоение детьми ценностей физической культуры и спорта, а также поддержание состояния здоровья;

- индивидуально-посильное и свойственное каждому организму развитие имеющегося физического резерва, которое ориентируется на обеспечение достижения необходимого уровня проявления детьми двигательных умений, навыков и физических качеств;

- гармоничное физкультурное образование ребенка, нацеленное на освоение им этических, моральных, умственных, эстетических и технологических ценностей и приоритетов физической культуры;

- постепенная актуализация приобретаемых знаний, необходимых для проведения самостоятельных занятий, которая достигается с уровнем начальных навыков.

Различные варианты методик физического воспитания детей дошкольного возраста, которые разрабатываются в последние годы, дают возможность наряду с развитием двигательных способностей влиять на развитие творческого потенциала, коммуникативных способностей, произвольности поведения, социальной активности. Обоснован ряд интеграционных методик занятий по физической культуре, которые обеспечивают поступательное развитие познавательных способностей дошкольников на базе применения средств физического воспитания.

Физическое воспитание в дошкольном возрасте как процесс, который реализуется в контексте с закономерностями работы, гарантирующей развитие и улучшение двигательных умений и навыков одновременно с развитием основных физических качеств личности, успешное сочетание которых в значимой мере определяет физическую подготовленность человека, рассматривает в собственных трудах Л.Д. Глазырина. Ею экспериментально доказано, что возможность повышения уровня физической подготовленности ребенка одновременно с параллельным развитием его умственных способностей реализуется с учетом целенаправленного использования трех вместе связанных направлений: воспитательного, образовательного, оздоровительного с соответствующим развивающим потенциалом, который обозначается системой физического воспитания.

По мнению специалистов В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой, «...для увеличения культурологической эффективности физического воспитания различных слоев населения следует задействовать такие инноваторские подходы в контексте его модернизации, как: «спартианское движение», ориентированное на гуманизацию спортивного и физкультурного движения; спортизированное или спортивно-ориентированное физическое воспитание

на базе интеграции спортивной деятельности и физической культуры; валеологический вектор физического воспитания, предназначенный для формирования здорового стиля жизни молодого поколения; физическое воспитание с акцентом на его историко-культурологические ценности». В теории и методике физического воспитания детей старшего дошкольного возраста следует отметить такое направление, которое нацелено на оптимизацию интегрального процесса психологического и физического развития детей и представляет собой сопряженное использование средств психорегулирующих воздействий и двигательной активности, а также использование метода круговой тренировки, базирующегося на основах конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки [31,46].

Для использования в рамках основного физкультурного образования дошкольников, которое предполагает рациональное сочетание урочных форм организации работы по физической культуре и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, рассматриваются инновационные подходы.

1.2. Отбор и систематизация средств спортивных игр, доступных для старших дошкольников

Анализ научно-методической литературы по проблеме физического воспитания дошкольников, результаты собственных исследований, рассмотрение ФГОС ДО показывает, что одним из направлений совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста является изменение вектора использования спортивных игр в дошкольном возрасте с освоения отдельных элементов спортивных игр к созданию у детей начальных представлений о видах спорта и умению играть в них по упрощенным правилам. Это привело к необходимости внесения дополнений в содержание средств физического воспитания, используемых в дошкольных образовательных учреждениях.

Физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях осуществляется в рамках ФГОС ДО и строится на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования. Базовый компонент программы составляет основу общегосударственного стандарта и направлен на приобретение двигательного опыта в двигательных действиях, связанных с выполнением основных движений, упражнений, направленных на развитие физических качеств, крупной и мелкой моторики рук, формирование начальных представлений о видах спорта.

Вариативная (дифференцированная) часть программы, предусмотренная стандартом, строится в соответствии с потребностями образовательных организаций, индивидуальными способностями детей и направлена на поддержку основной части программы. Стандарт дошкольного образования ориентирует специалистов дошкольных организаций создавать условия, чтобы научить дошкольников сотрудничать со сверстниками в различных видах деятельности, сопереживать успехам и неудачам своих товарищей, разрешать конфликтные ситуации. Это становится возможным лишь в коллективных видах деятельности. Поэтому включение в содержание занятий по физическому воспитанию дошкольников командных спортивных игр мы посчитали целесообразным [9].

Для формирования у дошкольников начальных представлений о видах спорта мы в своем исследовании в содержание образовательного процесса по физической культуре включили такие командные спортивные игры, как гандбол, баскетбол и футбол. Данные спортивные игры, несмотря на внешние различия, имеют некоторые сходные технические элементы: перемещения без мяча, ведение мяча, ловля и передача мяча в баскетболе и гандболе. В футболе все действия с мячом выполняются ногами, но схожесть названий технических приемов (ведение мяча, обводка) позволяет детям легче понимать особенности их выполнения и быстрее осваивать.

Знакомство дошкольников со спортивными играми целесообразно проводить с использованием упражнений и подвижных игр, в основе которых лежат двигательные действия без мяча и с мячом, являющиеся основой техники каждой спортивной игры. Определяя содержание двигательных заданий, мы принимали во внимание рекомендации специалистов дошкольного воспитания для включения разнообразных спортивных игр и упражнений в содержание занятий по физической культуре, а также опирались на требования примерных образовательных программ для детей дошкольного возраста. Анализировали такие элементы спортивных игр, которые являются доступными для освоения дошкольниками и дадут наибольший эффект и результат при решении игровых задач.

Освоение детьми трех спортивных игр представляется возможным из-за выявления в них схожих по структуре игровых приемов. В баскетболе – это стойки и перемещения без мяча, ведение мяча, ловля и передача мяча, броски мяча по кольцу, в гандболе – стойки и перемещения без мяча, ведение, ловля и передача мяча, броски по воротам, обводка мяча, в футболе – ведение и обводка, остановка, удары по мячу партнерам и по воротам. Двигательный опыт, приобретаемый детьми в спортивных играх, можно охарактеризовать как «обширный», так как дети учатся согласовывать движения руками и ногами с выполнением сложных мыслительных операций при решении игровых задач. Основу техники всех спортивных игр (выбранных для включения в содержание эксперимента) составляют различные перемещения, ведение мяча, ловля и передача мяча (руками и ногами) и броски в цель (кольцо или ворота). При этом исключались игровые элементы, связанные с противодействием соперников в борьбе за мяч. Выполнение данных игровых действий составляют основные движения: ходьба, бег, бросание, что позволяет решать задачи, поставленные в ФГОС

дошкольного образования, и осваиваются детьми с постепенным усложнением от игры к игре [13].

При знакомстве детей с основами игры в гандбол, мы выделили игровые приемы, которые в силу физиологических и психологических особенностей доступны дошкольникам для освоения, и на основе которых строится игра в гандбол по упрощенным правилам. Овладение игровыми приемами начинается с освоения различных перемещений, удержания, ловли и передачи мяча. Знакомство с этими приемами происходит одновременно и начинается с удержания мяча. А после того, как дети овладеют ловлей и передачей мяча, переходят к освоению бросков по воротам [1, 37].

Сначала ловлю мяча выполняют на месте, далее – в движении. Поочередно изменяется и направление переданного для ловли мяча. При этом с самого начала необходимо одинаково уделять внимание передачам левой и правой рукой.

Обучение игре в баскетбол начинают с перемещений, ловли и передачи мяча. Знакомство с игрой происходит сначала на месте, далее – с выполнением шагов и ускорений в различных направлениях. Затем выполняют ловлю мяча при встречном движении.

Ознакомление с приемами передачи мяча происходит в следующей последовательности: двумя руками от груди и одной рукой от плеча; двумя руками сверху, одной и двумя руками снизу. Вначале выполняют передачу мяча на месте, далее – после выполнения движения или прыжка.

При освоении бросков в корзину главная задача – добиться точного попадания. В первую очередь дети познакомились с броском по корзине двумя руками на месте, а по мере закрепления данного умения переходили к освоению этих же приемов в движении.

При обучении ведению мяча ставили цель: научить детей управлению мячом одинаково качественно правой и левой рукой. Знакомство с ведением

мяча начинали с выполнения заданий на месте, а в дальнейшем – в движении с изменением направления и темпа.

В основе двигательных заданий для подготовки дошкольников к игре в баскетбол и гандбол, лежат упражнения и подвижные игры, включающие технические приемы данных игр, доступные для выполнения детьми этого возраста.

1.3 Методика организации спортивных игр с детьми старшего дошкольного возраста

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках.

Занятия спортивными играми и упражнениями прежде всего направлены на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Основной целью является ознакомление детей с элементами спортивных игр и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Но это ни в коем случае не должно стать узкоспециализированными тренировками, подготовкой к участию в соревнованиях. Настоящие соревнования, где борьба ведется за очки, за места, являются непосильной психологической нагрузкой для ребенка.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями - их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям.

Во время занятия очень важно определить оптимальное число повторений упражнений, чтобы у детей не возникали вредные привычки, мешающие дальнейшему обучению. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно

повторить его всего лишь несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

Подводящими упражнениями могут служить:

1. Отдельные части изучаемого двигательного действия.
2. Имитация изучаемых двигательных действий.
3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падения и травм.
4. Само изучаемое двигательное движение, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.

Более сложные действия спортивных игр можно разучивать в специально созданных условиях (вне игры). При этом внимание ребенка целесообразно направлять на качество выполнения движения. В дальнейшем можно усложнять условия выполнения действий, подводить детей к более трудным заданиям. Например, упражнения с элементами соревнования можно проводить в следующей последовательности усложнения: в начале обучения соревнования проводятся на точность выполнения действий, а затем – на скорость выполнения движений сначала между отдельными детьми, а в дальнейшем между группами детей. После этого возможно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точно, но и быстро выполнять движения. Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепление правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей дошкольного возраста работы над техникой [29].

В процессе обучения спортивным упражнениям и играм чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми

смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

Занятие спортивными играми и упражнениями, как и занятие, обучающее основным движениям, состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия может варьироваться в зависимости от содержания упражнений в основной части занятий. В этой части занятий проводится разминка с целью подготовки организма ребенка к более интенсивной работе в основной части. Важной задачей первой части занятия является развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале. В эту часть занятия можно включать и упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Продолжительность вводной части во второй младшей группе от 3 до 4 мин, в средней – от 4 до 5 мин, в старшей – от 4 до 6 мин. Например, в обучении ходьбе на лыжах входят разнообразные движения с лыжами: дети должны научиться поочередно поднимать то правую, то левую ногу с лыжей, делать повороты на лыжах переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж (задний конец лыж при этом остается в неподвижном состоянии), переставлять лыжи "лесенкой" и др. Или же во вводной части им можно предложить знакомые общеразвивающие упражнения, разные виды бега, подвижные игры, не требующие много времени на объяснение, перегруппировку детей [7, 23].

В основной части занятия намечаются задачи по обучению детей спортивным упражнениям и играм, по воспитанию физических качеств. Сначала идет ознакомление с материалом, затем – повторение и закрепление уже изученного и совершенствование уже имеющихся навыков.

Содержание основной части занятия может быть разнообразным: упражнения, игры, эстафеты и т.д. Здесь сочетаются упражнения более

интенсивные с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребенка. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, повышающие функциональное состояние организма. Продолжительность основной части занятия от 12 до 20 мин.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс ребенка снижается и приближается к норме. Эту часть занятий составляют ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, а также упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра. Противопоказаны упражнения с длительными статическими положениями тела. Продолжительность заключительной части занятия во второй младшей группе 3 мин, в средней – 4 мин, в старшей – 5 мин.

Занятия спортивными играми и упражнениями отличаются многообразием форм проведения. На начальном этапе обучения иногда целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей (с мячом, с клюшкой, с велосипедом и др.) При этом можно предложить детям выполнить те занятия, которыми они слабо владеют или, выполняя их, допускают много ошибок.

В конце зимнего и летнего сезона целесообразно проводить контрольные занятия, целью которых являются учет двигательных навыков, умений детей и анализ усвоения программного материала по развитию спортивных действий. Эти занятия начинаются с разминки, в основной части проводятся контрольные упражнения в виде состязаний, и заканчиваются занятием малоподвижной, спокойной игрой, спокойной ходьбой в сочетании с дыхательными упражнениями, сбором инвентаря и подведение итогов.

Общие требования к воспитателю точно выражены в словах Н.Г. Чернышевского: "Воспитатель сам должен быть тем, кем он хочет

сделать воспитанника... или, по крайней мере, всеми силами к тому стремиться". Дети безотчетно склонны подражать движениям, манере держаться, речи воспитателя и т.д. Педагог всегда должен помнить, что он воспитатель - и на занятиях, и на спортивном празднике, и в туристическом походе. Он воздействует на ребенка всем: своим мировоззрением, внешним обликом, манерами, поведением и т.д. [59]

Спортивные упражнения

1) зимой

- Катание на санках: оно оказывает большое влияние на физическое влияние и закалку организма ребенка. Вызвать активность, самостоятельность, инициативу помотает окружающая обстановка, содержание игр и упражнений. Дети приучаются проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу.

Техника катания на санках:

А) Ведение санок. Дети ведут санки взявшись за шнур обеими руками или одной рукой (поочередно). Передвижение осуществляется шагом или бегом, туловище при этом должно быть наклонено вперед.

б) Сидение на санках. Ребенок становится сбоку санок, берет шнур обеими руками, переносит ногу через санки и опускает ее на полоз. Затем садится на середину санок, вторую ногу ставит на другой полоз. Когда ребенок сидит на санках, спина при этом должна быть прямая, смотреть надо вперед.

В) Спуски с горы. Дети должны кататься сидя, ноги при этом должны быть поставлены на полозья. После того, как старшие дети научатся хорошо управлять санками при спуске с горы вниз, можно разрешать спускаться и более сложными способами: лежа на животе, лежа на спине (ногами вперед), стоя на коленях, стоя на санках и держась за шнур. Это способствует совершенствованию движения, развитию координации, ловкости, чувства равновесия и, повышает эмоциональный подъем на занятиях.

г) Торможение. Для торможения ноги следует поставить на снег и пятки прижать к земле, руками нужно держаться за шнур и, легко подтянуть его к себе, слегка отклоняться назад.

д) Повороты. Осуществляются в правую и левую сторону. Для замедления движения перед поворотом применяется торможение обеими ногами. Во время поворота торможение продолжается той ногой, в сторону которой выполняется поворот. Шнур подтягивается руками к себе, при этом следует слегка отклониться назад.

Для детей старших групп уже доступны более сложные действия, которые требуют ловкости и координации движений в свою очередь воспитывают смелость и решительность. Например, при спуске с горы можно предложить ребенку попасть снежком в цель, повернуться в сторону в указанном месте, объехать препятствие и т.д.

Скольжение по ледяным дорожкам: Способствует предупреждению заболеваний, укреплению защитных сил организма, повышению работоспособности, организованности, дисциплинированности, самостоятельности, активности и проявлению волевых качеств (смелости, решительности, уверенности в своих силах и т.д.).

А) Разбег. Движения рук согласовываются с движениями ног, туловище немного обращается вперед. Руки слегка согнуты в локтях, кисти расслаблены, пальцы легко согнуты, стопа ставится с перекатом с пятки на носок. Скорость постепенно нарастает и достигает предельной величины к моменту отталкивания.

б) Отталкивание. В начале обучения отталкивание осуществляется той ногой, которой ребенку более удобно. На этапе углубленного разучивания целесообразно отталкиваться поочередно, то правой, то левой ногой. Дети обучаются отталкиваться после разбега без замедления темпа и остановки.

В) Скольжение. После разбега и толчка одной ногой другая нога выносится вперед и вес тела переносится на нее. Скольжение осуществляется

на обеих ногах без отрыва их от льда. Руки свободно опущены вдоль туловища или выносятся вперед. Скорость скольжения постепенно снижается, и в конце дорожки ребенок начинает бежать короткими шагами.

Ходьба на лыжах: Закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все группы мышц, усиливается дыхание и кровообращению. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия, способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений, профилактика простудных заболеваний.

А) Ступающий шаг. Является хорошим средством для развития "чувства лыж", "чувства снега". Это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают прекрасно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

Б) Скользящий шаг. Ребенок отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

В) Попеременный двухшажный ход.

- Скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию;
- Отталкивание.

Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько

сгибается в коленном и голеностопных суставах. Туловище наклонено под углом около 45 градусов, отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопных суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнута в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед.

Г) Повороты. Выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Поворот переступанием вокруг пяток лыж наиболее простой. Для этого ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку. Дальше цикл повторяется, до тех пор, пока ребенок не повернется до нужного ему направления. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимаются только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая. Поворот махом и прыжками в работе с дошкольниками используется редко[43].

Д) Подъемы. Подъема "лесенкой" используются на крутых склонах и осуществляются в боковом повороте к склону. Ребенок поднимается приставными шагами.

Способ "елочка" применяется при подъеме в гору в прямом направлении в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя: лыжи начинают проскальзывать назад. Носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.

Способ "полуелочка". Одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние ребра.

Е) Спуски. Можно выполнять из основной, высокой и низкой стоек. Чаще основная: ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога выдвинута вперед примерно наполовину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно.

Ж) Торможение. "Плугом" используется на пологих склонах при небольшой скорости. При торможении ребенок, смыкая носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени друг к другу. Лыжи ставятся на внутренние ребра.

Катание на коньках: Укрепляет мышцы свода стопы, развивает вестибулярный аппарат.

А) Посадка конькобежца. Ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки свободно согнуты и разведены вниз в стороны. Голову следует держать прямо, смотреть вперед.

Б) Отталкивание ногами. При отталкивании толчковая нога легко сгибается в колене и плавно выносится вперед, чуть впереди опорной ноги. В этот момент начинает отталкивание уже другой ногой [9].

В) Повороты. Совершают по кругу, чаще всего влево. Левую ногу ставят на внешнее ребро конька, а отталкиваются только правым коньком в сторону, противоположную повороту. Туловище наклоняется вперед - влево к центру круга, ребенок скользит на внешнем ребре левого конька, правая нога располагается сбоку и несколько отстает от левой ноги.

Г) Торможение. Можно несколькими способами; "полуплугом", "плугом" т.д. "Полуплуг" выполняется так: после скольжения по прямой ноге ставят близко друг к другу. Одну ногу, например, правую, выдвигают вперед, повернув ее носком внутрь, пяткой снаружи, и упираются в лед внутренним

ребром конька. Левая нога еще немного сгибается, тяжесть тела на левую ногу, туловище падает назад. Упор тормозящим коньком сильный.

Можно тормозить и поворотом направо или на лево, но это более трудный способ.

- **Метание.** Развивает глазомер, точность, ловкость движений. Кроме упражнений в метании в цель и на дальность, предлагается для включения в занятия ряд упражнений в бросании, ловле, перебрасывании мяча. Все эти упражнения развивают физические качества детей.

- **Ходьба и бег.** Ко времени перехода в школу дети должны освоить наиболее существенные элементы ходьбы и бега. Ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.

- **Прыжки.** Надо учить детей сочетать при прыжках разбег и отталкивание.

- **Лазание.** Лазание, перелезание, пролезание это различные способы преодоления препятствий. Лазание развивает смелость, координацию движений, помогает преодолеть боязнь высоты.

Упражнения для равновесия. Равновесие зависит от площади опоры, положения центра тяжести тела, от состояния вестибулярного аппарата, от степени напряжения нервной системы. Для усложнения упражнений в равновесии надо постепенно уменьшать ширину опоры (доски) и повышать высоту. Для этого рекомендуется, кроме гимнастических скамеек, иметь стремянки с набором досок разной ширины.

Катание на велосипеде. Способствует ориентировке в пространстве, сохранению равновесия, развитию личностных качеств.

Обучение проходит в три этапа: садятся, педалирование и повороты.

Правила катания:

1. Ездить по дорожке необходимо только в одном направлении, держась правой стороны.

2. Обгонять товарища надо осторожно, объезжая его с левой стороны дорожки.

3. Общепринятое направление передвижения по кругу - по часовой стрелке.

4. Ездить надо осторожно, внимательно, чтобы никого не столкнуть.

5. Если на дорожке встретиться кто-нибудь из детей, надо спокойно его объехать.

Плавание. Оказывает положительное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы.

Дошкольников учат плавать "кролем на груди". Изучается положение тела, движения ног, движения рук, а также дыхание.

Спортивные игры на свежем воздухе. "Перегонки", "кто дальше", "Кто быстрее", "Догони", "Змейка" и т.д.

Летом физкультурные занятия должны отличаться динамичностью, быстрой сменой деятельности. Исходные положения не должны быть стабильными, раз и навсегда закрепленными за данными упражнениями, их надо чаще менять.

На участке желательно иметь специальную физкультурную площадку, оборудованную всеми необходимыми для развития основных движений пособиями. Хорошо иметь на площадке большие "Чурки" - отрезки бревна диаметром 20-25 см и высотой 25-30 см (25-30 штук). Чурки можно использовать как самостоятельное пособие, а также в сочетании с рейками, шнурами и т.д.

Катание на самокате. Самокат нужно подбирать по росту: ребенок должен встать на самокат прямо, не сгибая туловища, держаться за руль. Одной ногой он встает на платформу, другой набегу отталкивается; как только самокат раскатился, на платформу ставится обе ноги.

Настольный теннис (пинг-понг). Игра проводится на столе, длина которого 2,7 м, ширина 1,5 м, высота 0,7 м. На середине стола натягивается

невысокая сетка. Еще для игры нужны две специальные ракетки с короткой ручкой и маленький целлулойдный мяч. Дети становятся у противоположных сторон стола. Один ребенок подбрасывает мяч левой рукой и, после того как мяч ударился о стол, ударяет по мячу ракеткой так, чтобы он перелетел через сетку, не задев ее, и ударился о стол на стороне другого ребенка. Тот в свою очередь отбивает мяч обратно только после отскока его от стола. Принимать мяч в воздухе нельзя. Каждая ошибка одного играющего приносит очко другому.

Выводы по 1 главе

1. Дети старшего дошкольного возраста овладевают различными движениями и упражняются в них осознанно. Они приобретают широкий круг специальных знаний, умения анализировать свои действия, выделять их существенные звенья, изменять и перестраивать их в зависимости от получаемого результата, оценки и ситуации. Все это содействует активизации двигательной деятельности детей в процессе обучения, проявлению волевых усилий, инициативы, воспитанию у детей интереса к занятиям по физической культуре.

2. Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках. Занятия спортивными играми и упражнениями прежде всего направлены на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВНЕДРЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

2.1. Характеристика методов исследования

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.

Осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении литературы по: теории и методике физического воспитания и спорта, воспитанию физических качеств, возрастная физиология.

2. Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации процесса физического воспитания дошкольников без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Такое наблюдение имеет конкретный объект изучения, наличие специфических приемов регистрации явлений и фактов (условных обозначений при записях и пр.) и конечно, проверку результатов наблюдения.

3. Тестирование.

В эксперименте были использованы контрольные упражнения для измерения уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. На выявление ловкости у детей старшего дошкольного возраста были использованы тесты Тарасовой Т. А. Методика проведения тестирования: перед тестированием проводилась общая разминка 5-7 минут. Затем выполнялись пробные попытки одновременно всей группой или подгруппой.

Тест 1 «Прыжок в длину с места» (см).

Цель: Оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в прыжке в длину с места. Оборудование: Не скользкая поверхность с линией, мерная лента и большой т-образный угольник.

Описание теста: Тестируемый становится носками к линии, готовится к прыжку. Сначала он делает мах руками назад, затем резко выносит вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше. Результат: Длину прыжка измеряют в сантиметрах, засчитывают лучшую из двух попыток. Общие указания и замечания: Длину прыжка измеряют от линии до точки самого заднего касания ноги прыгуна с полом. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

Тест 2 «Полоса препятствий»

Цель: оценить физические качества в полосе препятствий. С интересом выполняют дошкольники 6-7 лет и более сложные задания, например, "полосу препятствий". В это задание входят:

- Бег по гимнастической скамейке (длина 5 м);
- Прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга;
- Подлезание под дугу (высота 40 см) Каждому ребёнку даётся по три попытки. Засчитывается лучший результат в секундах.

Тест 3 «Челночный бег 3x5»

Цель: оценить ловкость по результатам бега на дистанцию 3x5 м. Ребёнок должен пробежать общую дистанцию 15м., состоящую из 3 участков по 5 м., и имеющую 2 разворота на 180 гр. Ему следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Оценка производится в секундах. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше проводить в условиях соревнования.

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования.

Ценность его заключается в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут, поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление.

Мы использовали разработанную нами программу использования упражнений из спортивных игр в физическом воспитании старших дошкольников экспериментальной группы. Для того, чтобы ознакомиться с ней подробнее необходимо изучить параграф 2.2. «Реализация методики исследования».

Целью данной методики является введение в занятия физической культурой экспериментальной группы дополнительных упражнений из различных игровых видов спорта: баскетбол, футбол, пионербол, гандбол, настольный теннис, бадминтон, не увеличивая при этом нагрузку занятиями по времени.

Мы предполагаем, что введение дополнительных упражнений из спортивных игр благоприятно повлияет на физическое развитие экспериментальной группы.

5. Методы математической статистики.

Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись показатели: среднего арифметического \bar{X} в работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности: (1) где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2.2 Реализация методики исследования

Исследование проходило на базе Дошкольного образовательного учреждения № 17 «Улыбка» г. Трёхгорный.

В эксперименте принимали участие дети старшей группы (5-6 лет). Выборка данной группы детей составила 16 человек, из них мальчиков - 8, девочек - 8.

Исследование состояло из III этапов. Все испытуемые были разделены на две подгруппы: контрольная и экспериментальная. Обе подгруппы имели однородность в количественном составе, т.е. по 8 человек в каждой.

Программа исследований была поделена на три этапа.

Первый этап (май-декабрь 2021) - организационный, посвященный изучению, подбору и анализу научно-методической литературы, изучению средств и методов развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Изучалась литература по возрастной физиологии. Проводился подбор контингента испытуемых, уточнение их возраста, физических показателей, уточнение проблемы и темы исследования, постановка задач работы.

Второй этап (февраль-март 2022) предусматривал проведение сравнительного педагогического эксперимента. Для решения поставленных задач были изучены 2 группы детей старшего дошкольного возраста.

Контрольная группа занималась по стандартной программе.

Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе с использованием упражнений из спортивных игр. Возрастной и половой состав дошкольников в обеих группах был идентичным. В обеих группах было проведено тестирование, состоящее из 3-х контрольных упражнений, которое дает возможность определить:

а) каким уровнем развития физических качеств (сила, ловкость, скорость, выносливость, координация) обладают дети старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп;

б) разницу в развитии физических качеств между двумя группами после эксперимента. Определение уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста осуществлялось при помощи контрольных упражнений, выполнение которых демонстрирует уровень их развития у ребенка.

Третий этап (март-май 2022) предполагал выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

Программа с использованием упражнений из спортивных игр предполагает дополнительное введение или замещение некоторых упражнений из стандартных программ.

Мы использовали элементы из спортивных игр, чередуя их по очереди на каждом занятии, всего каждое упражнение удалось использовать порядка 15 раз за время эксперимента. На некоторых занятиях мы имели возможность использовать 2-3 упражнения из списка.

Элементы, использованные при занятиях физической культурой с экспериментальной группой:

- передача волана в парах ударами сверху и снизу (бадминтон);
- подача мяча, выполнение падающих ударов сверху (настольный теннис).
- передача мяча друг другу, стоя на месте и в движении (гандбол, баскетбол);
- отнимание мяча у противника (гандбол);
- перехват летящего мяча (гандбол, баскетбол);
- ведение мяча по прямой (футбол);
- ведение мяча с обводкой предметов (футбол);
- передача мяча друг другу (футбол);
- ведения мяча по кругу, обводка предметов (баскетбол);
- броски мяча в кольцо двумя руками от головы, одной рукой от плеча (баскетбол);
- перебрасывание мяча через перекладину/сетку (пионербол);
- подбрасывание и ловля мяча в две руки (пионербол);

- броски мяча в стену и ловля мяча от стены (баскетбол, волейбол);
- набивание мячика на ракетке (настольный теннис);
- набивание волана на ракетке (бадминтон).

Благодаря использованию данных элементов, в такие игры как: пионербол, баскетбол, гандбол и футбол удалось поиграть по упрощённым правилам, по инициативе детей.

Также используя усвоенные элементы, мы смогли поиграть в детские игры: «утки-охотники», «съедобное-не съедобное», «квадрат», «хали-холо», «горячая картошка».

Используя данные элементы в экспериментальной группе, мы смогли подтвердить наше предположение, что с помощью использования упражнений из спортивных игр мы смогли улучшить физическое развитие, относительно дошкольников контрольной группы.

2.3. Результаты эксперимента

Для определения результатов и подсчёта показателей эксперимента мы использовали 3 теста, с помощью сбора информации мы смогли определить среднее арифметическое с каждой группе и сравнить результаты. Для достоверности информации мы использовали t-критерий Стьюдента.

Для сравнения прироста показателей физических качеств у дошкольников в начале эксперимента мы проверили их нормативы, показатели которых можно увидеть в таблице 1 - для контрольной группы и в таблице 2 - для экспериментальной группы.

После окончания эксперимента нами были проведены контрольные тестирования, таблица 3 – показатели контрольной группы, таблица 4 – показатели экспериментальной группы

Таблица 1. Показатели физических качеств у старших дошкольников контрольной группы в начале эксперимента

№	Испытуемый	Тест 1	Тест 2	Тест 3
1	Испытуемый 1	111	1,02	5,0
2	Испытуемый 2	110	2,0	6,2
3	Испытуемый 3	107	1,59	5,9
4	Испытуемый 4	116	2,23	5,7
5	Испытуемый 5	104	1,43	5,1
6	Испытуемый 6	122	1,57	6,0
7	Испытуемый 7	105	1,59	6,9
8	Испытуемый 8	109	2,22	6,4

Таблица 2. Показатели физических качеств у старших дошкольников экспериментальной группы в начале эксперимента

№	Испытуемый	Тест 1	Тест 2	Тест 3
1	Испытуемый 1	113	1,57	6,6
2	Испытуемый 2	108	2,23	6,0
3	Испытуемый 3	125	2,54	5,8
4	Испытуемый 4	104	1,41	5,5
5	Испытуемый 5	106	1,14	5,9
6	Испытуемый 6	114	1,54	5,8
7	Испытуемый 7	111	2,35	6,4
8	Испытуемый 8	120	1,25	6,0

Таблица 3. Показатели физических качеств у старших дошкольников контрольной группы в конце эксперимента

№	Испытуемый	Тест 1	Тест 2	Тест 3
1	Испытуемый 1	113	1,14	5,0
2	Испытуемый 2	107	1,55	5,9
3	Испытуемый 3	109	1,52	5,1
4	Испытуемый 4	119	2,08	5,6
5	Испытуемый 5	107	1,45	5,2
6	Испытуемый 6	122	1,5	5,8
7	Испытуемый 7	112	1,53	6,1
8	Испытуемый 8	110	1,49	6,4

Таблица 4. Показатели физических качеств у старших дошкольников экспериментальной группы в конце эксперимента

№	Испытуемый	Тест 1	Тест 2	Тест 3
1	Испытуемый 1	116	1,19	6,1
2	Испытуемый 2	115	1,42	5,2
3	Испытуемый 3	125	2,08	5,3
4	Испытуемый 4	109	1,38	5,1
5	Испытуемый 5	107	1,06	5,7
6	Испытуемый 6	122	1,27	5,8
7	Испытуемый 7	118	1,54	5,5
8	Испытуемый 8	123	1,24	5,3

Чтобы наглядно увидеть показатели прироста необходимо высчитать среднее арифметическое (в начале эксперимента/в конце эксперимента).

Контрольная группа:

- тест 1: 110,5/ 112,375
- тест 2: 1,55/ 1,48
- тест 3: 5,9/ 5,64

Экспериментальная группа:

- тест 1: 112,625/ 116,875
- тест 2: 2,0 / 1,34
- тест 3: 6/ 5,5

Если посмотреть на показатели в начале и в конце эксперимента, то можно увидеть, что и в контрольной, и в экспериментальной группах произошли изменения показателей в положительную сторону. Однако можно увидеть, что в экспериментальной группе показатели увеличились более значительно.

Прирост тестовых показателей контрольной группы, которая занималась по стандартной программе, можно наглядно увидеть на диаграмме – рисунок 1. Для того, чтобы было более удобно рассмотреть прирост средние показатели теста 1, поделим на 10.

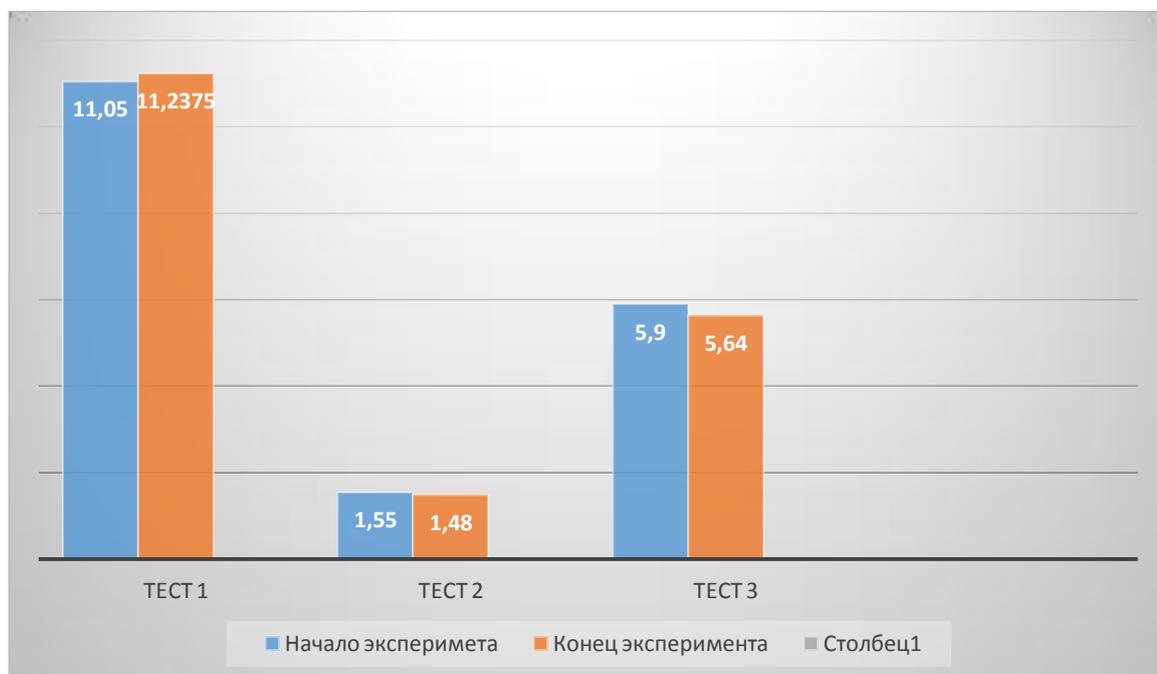


Рисунок 1 – Показатели контрольной группы

Мы видим, что показатели теста 1- увеличились, потому что тест 1 – прыжок в длину с места, показатели теста 2 – полоса препятствий и теста 3 – челночный бег уменьшились, так как уменьшилось время. Из этого следует, что за время нашего эксперимента воспитанники контрольной группы улучшили свои физические качества, занимаясь по стандартной программе по физической культуре детского сада.

Показатели эффективности использования методики использования упражнений из спортивных игр у дошкольников экспериментальной группы мы наглядно покажем на диаграмме – рисунок 2. Для того, чтобы было более удобно рассмотреть прирост средние показатели теста 1, поделим на 10.

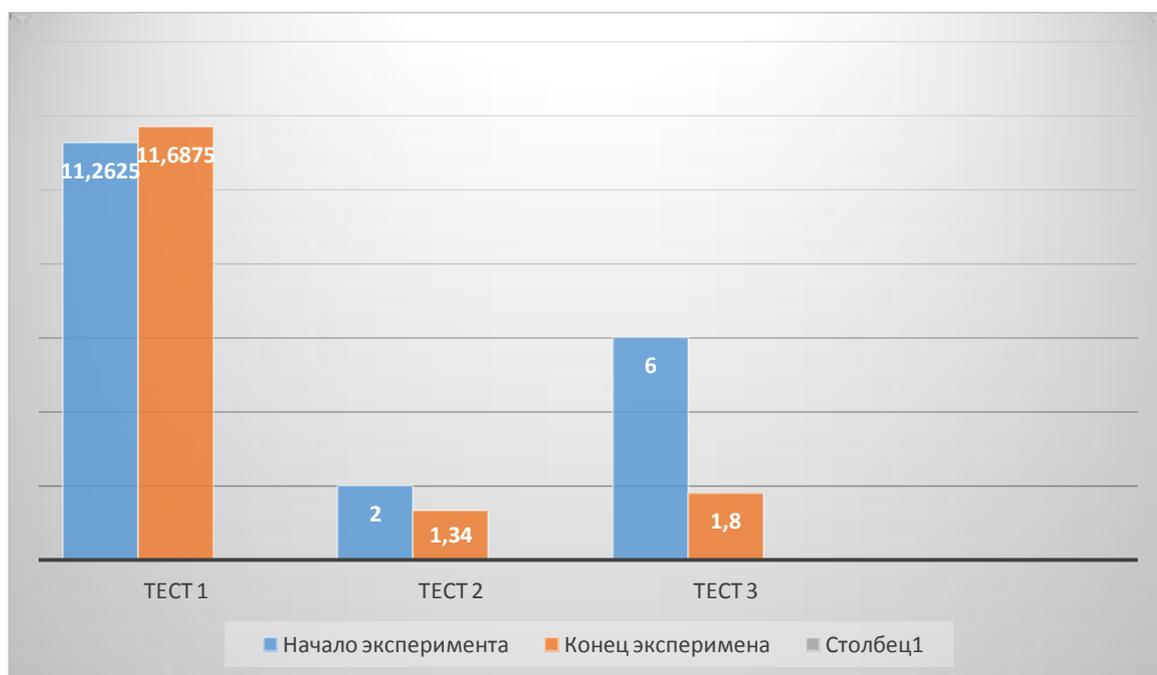


Рисунок 2 – Показатели экспериментальной группы

Выводы по 2 главе

1. В развитии двигательной деятельности упражнениям спортивным играм принадлежит ведущая роль. Упражнения из спортивных игр как двигательная деятельность обладают определённой спецификой: они требуют от ребёнка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Можно сделать вывод, что использование упражнений и элементов из спортивных игр благотворно повлияли на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

2. По специально подобранным контрольным упражнениям был определен исходный уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста: Тест «Прыжок в длину с места»; Тест «Полоса препятствий»; Тест «Челночный бег 3х5», в конце эксперимента по этим же упражнениям мы определили прирост показателей физического развития.

Эксперимент показал достаточно невысокий уровень развития физических качеств как в контрольной, так и в экспериментальной группах в начале эксперимента.

3. Опытным экспериментальным путем была доказана актуальность развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с применением упражнений из спортивных игр, для чего была разработана и апробирована методика применения упражнений из спортивных игр у детей старшего дошкольного возраста.

4. Разработанная методика с применением упражнений из спортивных игр позволила улучшить уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, что и было подтверждено опытно-экспериментальным путем.

5. Используя наглядные диаграммы, мы увидели, что прирост показателей экспериментальной группы отличается от прироста показателей контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дети старшего дошкольного возраста овладевают различными движениями и упражняются в них осознанно. Они приобретают широкий круг специальных знаний, умения анализировать свои действия, выделять их существенные звенья, изменять и перестраивать их в зависимости от получаемого результата, оценки и ситуации. Все это содействует активизации двигательной деятельности детей в процессе обучения, проявлению волевых усилий, инициативы, воспитанию у детей интереса к занятиям по физической культуре.

Спортивные игры – это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения в процессе противоборства определённой цели спортивным снарядом (обычно им является мяч спортивный, целью – ворота, площадка и т.д.

В старших группах детского сада практикуются спортивные игры по упрощённым правилам, элементы спортивных игр. Они вводятся тогда, когда дети уже самостоятельно организуют подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр требуют большей, чем в подвижных играх, собранности, организованности, наблюдательности, определённой, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Спортивные игры дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Большинство популярных спортивных игр (футбол, хоккей, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон, регби и т.д.) относятся к сложным играм большой подвижности с бегом, прыжками, метаниями и формированием всех основных физических качеств. Следовательно, спортивные игры требуют хорошего уровня развития основных движений и физических качеств.

На занятиях воспитатели и педагоги – инструктора по физической культуре используют теоретическую подготовку, в которой дается информация на доступном для дошкольников уровне, например: история возникновения игр; национальные игры с элементами спорта; достижения и успехи России в данной области спорта; достижения и успехи местных спортсменов в данной области спорта; беседы с дошкольниками о выдающихся спортсменах; показ фотографий, слайдов, видеофильмов, чтение книг на тему «Спортивные игры» с последующим их обсуждением.

Значение обучения элементам спортивных игр состоит в том, что спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основ физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи, формируют интерес к физической культуре, потребность к самостоятельным занятиям, удовлетворяют биологическую потребность в движениях, воспитывает любовь к спорту.

Кроме практических занятий спортивными играми, формирующих и развивающих у старших дошкольников основные виды движений и физических качеств проводятся теоретические занятия с детьми.

Список использованных источников

1. Аксенова, Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях [Текст]// Дошкольное воспитание, 2000. № 6. – С. 37-48.
2. Алейникова, Т.В. Возрастная психофизиология [Текст] / Т.В. Алейникова. – Ростов н/Д: Феникс. – 2017. – 146 с.
3. Аршавский, И. А. Ваш ребенок может не болеть [Текст]. – М., 2011. - С. 7.
4. Асташина, М. П. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет[Текст] / М.П. Асташина. - М.: Учитель, 2017. - 112 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт [Текст]: методология, теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров, Н.Н. Маликова. - 3-е изд. - М.: Академия, 2019. - 528 с.
6. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст]. Методическое пособие / Т.Л.Богина. – М.: Мозаика – Синтез, 2007. – 112 с.
7. Бочарова, Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду: новые подходы, методические рекомендации [Текст] // Дошкольное воспитание, 2014. – № 1. – С. 46-51.
8. Бродская, С.Л.: Возрастная психология в вопросах и ответах [Текст] / С.Л. Бродская. – М.: КНОРУС. – 2016. – 254 с.
9. Буцинская, П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] / П.П. Буцинская. – М: Новость. – 2018. –175 с.
10. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость [Текст]: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
11. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [Текст]: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.

12. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков [Текст] / Л.В. Волков. – Киев: Здоровье, 2017. – 177 с.
13. Волошина, Л. Будущий воспитатель и культура здоровья [Текст] / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2018. – №3. – С.117-122.
14. Волошина Л., Новичкова Л. Играем в баскетбол [Текст] // Ребенок в детском саду, 2001. – № 3.
15. Волошина Л., Лунина Т., Новичкова Л. Играем в хоккей [Текст]// Дошкольное воспитание, 2003. № 1. – С.34-39.
16. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам [Текст]: Программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2008. – 330 с.
17. Горбатова, М.С. Оздоровительная работа в ДОУ [Текст] / М.С. Горбатова. – Волгоград: Учитель, 2017. – 413с.
18. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2017. – 384 с.
19. Змановский, Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях [Текст] / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 2015. – № 9. – С. 23-25
20. Давыдова, О.И. Работа с родителями в детском саду [Текст]/ О.И. Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А. Майер. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 144 с.
21. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей [Текст]/ Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 1. – С. 63-66.
22. Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника [Текст]/ Е.С.Евдокимова. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.
23. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. – М.: ИЦ «Академия», 2006. – 160 с.

24. Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: Учеб. пособие / А.А.Зайцев, Е.В.Конеева, Н.К.Полещук и др. / Калининград: Калинингр. ун-т., 2005. - 71 с.
25. Зверева, О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ[Текст]: Методический аспект / О.Л.Зверева, Т.В.Кротова. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 80 с.
26. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века [Текст]. / Авт. сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. – М.: АРКТИ, 2006. – 80 с.
27. Каштанова, Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников [Текст] // Практическое пособие / Г.В.Каштанова, Е.Г.Мамаева. – М.: АРКТИ, 2009. – 64 с.
28. Квашук, П.В. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков [Текст]. Методическое пособие / П.В.Квашук, Г.Н.Семаева. – М.: Де-Ново, 2007. – 35 с.
29. Кенеман, А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]. – М.: Просвещение, 1985. – 271с.
30. Кожухова, Н.Н., Рыжова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. и сред.пед. учеб.заведений / Под ред.С.А. Козловой. – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – 320 с.
31. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: Учеб. пособие / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Самодурова; под ред. С.А.Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 320 с.
32. Коровина, Л.М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и

творческих заданий [Текст]/ Л.М.Коровина; под ред. А.В.Кенеман, М.Ю.Кистяковой, Т.И.Осокиной. – М.: Наука, 2004. – 176 с.

33. Кудрявцев, В.Т. Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление [Текст]: Монография / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Институт ДО и СВ РАО. – 2017. – 178с.

34. Кузнецова, М. Современные пути оздоровления дошкольников [Текст]/ М.Кузнецова // Дошкольное воспитание. – 2015. - №11.

35. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: развитие человека от рождения до поздней зрелости [Текст] / И.Ю. Кулагина. – М.: ТЦ Сфера. – 2015. – 176 с.

36. Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание [Текст]/ Т.А.Куликова. – М.: Академия, 2014. – 232 с.

37. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст]. Собр. пед. соч., т. 4, «Физкультура и спорт» / П.Ф. Лесгафт. – 2016. – 270 с.

38. Лысенко, Е.М.: Возрастная психология [Текст] / Е.М. Лысенко. – М.: Владос. – 2016. – 173 с.

39. Лях, В., Панфилов Н. Развивать координационные способности [Текст]// Дошкольное воспитание, 1991. – № 7. – С.16-19.

40. Максаков, А. Учите, играя [Текст]/ А.Максаков, Т.Тумакова. – М.: Просвещение, 2018. – 144 с.

41. Маханева, М. Здоровый ребенок [Текст]: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М.Маханева. – М.: АРКТИ, 2007. – 263 с.

42. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология [Текст]/ Л.Ф. Обухова. – М.: Высшее образование. – 2017. – 413 с.

43. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст]/ Т.И. Осокина. – М. Просвещение. – 2018. – 288 с.

44. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст]/ Сост. Н.А.Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н.Бойнович. – СПб.: Акцидент, 2018. – 32 с.
45. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст]/ Л.И.Пензулаева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 157 с.
46. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей [Текст]/ Авт.-сост. И.А. Дядюнова. – М.: АПК и ПРО, 2013. – 32 с.
47. Рукова, М. Особенности организации занятий по физкультуре [Текст] / М. Рукова // Дошкольное воспитание. – 2016. - №9.
48. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста [Текст]/ Сост. С.С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2016. – 64 с.
49. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст]: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: Детство-Пресс – 2008. – 416 с.
50. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников [Текст]/ Э.Я.Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 368 с.
51. Степаненкова, Э.Я. Подвижные игры как следствие гармоничного развития дошкольников [Текст]/ Э.Я. Степаненкова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 12. – с.23–25.
52. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст]. – М.: Новая школа, 2012. – 288 с.
53. Утробина, К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет [Текст]. – М.: ГНОМ, 2013. – 103с.

54. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателя подгот к школе группы [Текст]. 2-е изд., дораб. / А.И. Фомина. – М.: Просвещение. – 2016. – 159 с.
55. Фельдштейн, Д.И. Возрастная и педагогическая психология [Текст]. Избранные психологические труды / Д.И. Фельдштейн. – М.: Московский психолого-социальный институт. – 2018. – 190 с.
56. Шилкова, И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие [Текст]: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / И.К. Шилкова, А.С.Большев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. – 2011. – 336с.
57. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст]. Практикум / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Педагогика – 2017. – 189 с.
58. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? [Текст] / В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – М.: Академия – 2016. – 197 с.
59. Шустова, А.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст]/ Л.И. Баканенкова, Л.В. Русскова. – М.: Просвещение, 2016. – 159 с.
60. Щербак, А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении [Текст]: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2013. – 233с.