



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

Формирование точности двигательных действий у старших
дошкольников в процессе физического воспитания

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»

Выполнил:

студент группы ЗФ-111/106-4-1А

Печников Евгений Юрьевич

Проверка на объем заимствований:

65,05 % авторского текста

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор

Сиваков Владимир Ильич

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

« 15 » 04 2017 г.

декан факультета

Е.И. Иголкина Е.И. Иголкина

Челябинск

2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. СОДЕРЖАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОСПИТАНИИ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	
1.1. Двигательные действия в развитии функциональной системы старших дошкольников.....	6
1.2. Повышение функциональных возможностей старших дошкольников в процессе физического воспитания.....	15
1.3. Формирование координационных качеств у старших дошкольников.....	25
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	34
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТОЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	
2.1. Методы и этапы организации исследования.....	36
2.2. Изучение физической подготовленности старших дошкольников	42
2.3. Обоснование точности двигательных действий в повышении физической подготовки старших дошкольников	46
2.4. Экспериментальное обоснование точности двигательных действий в повышении физической подготовки старших дошкольников	53
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	58
ЛИТЕРАТУРА.....	61

Актуальность выполняемой работы. Двигательные действия на точность движения связаны с согласованием движений и средств музыкальной выразительности старших дошкольников и, конечно, использование элементов физического воспитания. Ценность занятий физическим воспитанием состоит в том, что большинство заданий даётся на коллективное выполнение упражнений с концентрацией внимания на точность двигательных действий в повышении физической подготовки старших дошкольников

В физическом воспитании в повышении физической подготовки старших дошкольников используются в двигательных инсценировках, осуществляется разыгрывание сюжета игры в форме двигательной точности действий. Особое значение необходимо придавать организации совместной игровой деятельности старших дошкольников в воспитании точности движений.

На воспитание точности движений оказывают влияние такие факторы, как типологические особенности нервной системы, уровень развития физических и координационных качеств, эмоциональное состояние и др. Согласно вышесказанному физическое воспитание располагает средствами для решения воспитательных и оздоровительных задач при воспитании точно движений старших дошкольников.

Регламентированный порядок упражнений на точность двигательных действий, движений обеспечивает осознанное и самостоятельное выполнение физических упражнений, которые способствуют развитию не только функциональной системы, но творческих способностей, а также воспитания личностных качеств самостоятельности, организованности и дисциплинированности старших дошкольников в процессе физического воспитания.

Физические упражнения на точность двигательных действий, движений повышают эмоциональность занятий, воспитывают согласованность,

выразительность, ритмичность и точность движений во время занятий физическим воспитанием. Важную роль в организации выполнения физических упражнений на точность движений играет обучение в процессе, которого формируется с умением оценивать двигательные возможности, усваивая общие закономерности двигательной деятельности. Физические упражнения на точность движения воспитывают: смелость, решительность, активность, а также доброжелательные отношения к сверстникам.

Организованное выполнение физических упражнений на точность движений укрепляют как функциональную систему, так и нравственную основу старших дошкольников. У старших дошкольников физические упражнения на точность движения влияют на поведение, эмоции, чувства, что является одним из высших проявлений психических процессов.

Вышеизложенное обоснование темы исследования позволило сформировать **проблему** исследования, которая заключается в том, что не достаточно учитываются потенциальные возможности физического воспитания в воспитании точности двигательных действий, движений старших дошкольников. В этом случае точность движений можно использовать как в воспитательном, так и в развивающем воздействии на старших дошкольников в процессе физического воспитания.

Цель исследования: экспериментальное обоснование физических упражнений на точность движений в развитии и в воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: физические упражнения на точность движений в воспитании старших дошкольников в процессе физического воспитания.

Предмет исследования: процесс формирования у детей старшего дошкольного возраста точности двигательных действий, движений в физическом воспитании.

Определив цель, объект, предмет исследования установили следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу о влиянии физических

упражнений на точность движений в развитии детей старшего дошкольного возраста.

2. Определить физическую подготовленность и точности движений у детей старшего дошкольного возраста.

3. Обосновать физические упражнения, подвижные игры на точность двигательных действий, движений в воспитании старших дошкольников.

4. Оценить экспериментально эффективность физических упражнений, подвижных игр, двигательных действий на точность движений в воспитании старших дошкольников.

Гипотеза исследования: развитие двигательных действий на точность движений у детей старшего дошкольного возраста будет осуществляться более эффективно в том случае, если в процессе физического воспитания будут использованы физические упражнения, подвижные игры с концентрацией внимания на регламентированную точность, ритмичность, согласованность и выразительность движений.

ГЛАВА I. СОДЕРЖАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОСПИТАНИИ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Двигательные действия в развитии функциональной системы старших дошкольников

Под воздействием двигательных действий на точность движений физических упражнений на регламентированную выразительность движений, можно научить детей точно выполнять действие на уровне умения. Точность функциональных процессов одно из условий жизнедеятельности здорового организма старших дошкольников в процессе физического воспитания. Двигательные действия в развитии функциональной системы старших дошкольников на точность функциональных процессов проявляется во всех игровых действиях старших дошкольников.

Развитие физической подготовленности и точности движений у детей старшего дошкольного возраста влияют физические упражнения на цикличность, ацикличность на различном уровне функциональной системы. При этом движение совершается с определенной точностью физических упражнений на цикличность, ацикличность в процессе физического воспитания.

У детей старшего дошкольного возраста точные движения представляет собой сочетание по времени сильных движений со слабыми, пассивными проявлениями. Точное чередование мышечного напряжения и расслабления у детей старшего дошкольного возраста является показателем эффективности, правильности выполнения физического упражнения.

При воспитании точности двигательного действия у детей старшего дошкольного возраста, каждое движение должно совершаться в определенном ритме. Основу точности движения физического упражнения составляют временные, пространственно временные и динамические действия в определенной последовательности. Старший дошкольник имеет

индивидуальную точность движений с учетом психофизиологических особенностей организма. Если старший дошкольник совершает движения на точность действия, то он получает физическое, эмоциональное удовлетворение.

Старший дошкольник с удовольствием выполняет физические упражнения на точность движений в процессе физического воспитания. Во время занятий физическими упражнениями на точность движения старшими дошкольниками, можно изменить соотношение длительности активных и пассивных частей движения в главном звене и в деталях физического упражнения [58].

В процессе физического воспитания изменение мышечного напряжения и расслабления старших дошкольников является одним из показателей правильного, экономного и рационального выполнения физического упражнения на точность двигательного действия. Если во время выполнения физических упражнений у старших дошкольников присутствует точность движений, а движения выполняются легко в течение длительного времени не вызывают утомления свидетельствует о формировании двигательного действия.

В теории физического воспитания у старших дошкольников используются количественные и качественные характеристики точности движений. Однако не менее важны и качественные их характеристики физического упражнения на точность двигательного действия. В процессе физического воспитания качественные характеристики многообразны, тем не менее, некоторые можно у старших дошкольников выделить. Понятие точность двигательного действия раскрывает и обозначает пространственные, временные и силовые параметры техники физического упражнения [18].

Из вышесказанного дадим определение точности двигательного действия. Точность двигательного действия – это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена старшими дошкольниками,

если движения будут сопровождаться:

- экономичными двигательными действиями, движениями, где отмечается отсутствие напряжения двигательного, отсутствие лишних движений и незначительные затраты энергии;

- энергичными двигательными действиями, движениями, которые характеризуются проявлением выраженной силой, скоростью, выносливостью, мощностью выполняемой работы;

- плавными двигательными действиями, движения, которые выполняются с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с определенными траекториями, направлениями, амплитудой движений. Плавные двигательные действия, движения характерны для различных физических упражнений;

- выразительными движениями проявлением положительного эмоционального состояния старших дошкольников [45].

Воспитание выразительности, точности двигательных действий, движений имеет огромное значение, поскольку обеспечивает:

- развитие и управление психическими процессами;
- взаимосвязь между внутренними переживаниями и внешними проявлениями;
- развитие психики;
- воспитание психофизических качеств;
- развитие отделов коры головного мозга;
- воспитание личности и т. д. [17].

У детей старшего дошкольного возраста средствами формирования точных двигательных действий, движений являются имитационные упражнения и сюжетные подвижные игры в процессе физического воспитания. В процессе физического воспитания двигательные действия, на точность движения совершаемые старшими дошкольниками проявляются в игровой деятельности.

У старших дошкольников в игровой деятельности выполнение движений на точность действия, объединенных в целостный компонент, проявляются в активном отношении к физическому воспитанию. Из вышесказанного следует сказать, что двигательные действия на точность движения способствуют удовлетворению потребности ребенка в движении и одновременно развивают его интерес к физическим упражнениям в условиях дошкольного учреждения [33].

Во время выполнения физических упражнений старшими дошкольниками обозначенное исходное положение опорно-двигательного аппарата создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих действий. От сохранения наиболее выгодного положения тела у старших дошкольников в игровой деятельности и его частей зависит эффективность выполняемых физических упражнений в условиях дошкольного учреждения.

Изменение исходного положения тела или его частей старших дошкольников в игровой деятельности в условиях дошкольного учреждения, можно изменить сложность упражнения, усилить или снизить нагрузку на разные мышечные группы.

При принятии исходного положения в теле или отдельных его частях старших дошкольников в игровой деятельности наблюдается статическое напряжение во время выполнения физического упражнения. У старших дошкольников в игровой деятельности некоторые исходные положения и статические позы необходимо исключать, но иногда они имеют традиционное значение во время занятий физическим воспитанием, например, команда «смирно» [22].

Во время занятий физическим воспитанием со старшими дошкольниками в целях снижения статического положения используются разнообразные исходные положения: для мышц ног – ноги вместе; на ширине плеч или слегка расставлены и т.д.

У старших дошкольников в игровой деятельности в процессе физического воспитания для мышц верхнего плечевого пояса применяются положения рук вдоль туловища, вперед, на поясе и т.д.

Двигательные действия в развитии функциональной системы старших дошкольников во многом зависят от траектории движения. У старших дошкольников траектории движения во многом зависят от движущейся части тела или предмета во время выполнения физического упражнения. От траектории движения зависит точное выполнение физических упражнений и решение двигательных задач. В процессе выполнения физического упражнения старшими дошкольниками траектория состоит из формы, направления и амплитуду движения.

В процессе физического воспитания траектории физического упражнения бывают прямолинейные и криволинейные. У старших дошкольников во время занятий прямолинейные движения применяются, когда требуется развивать скоростные способности в игровой деятельности. Если говорить о криволинейных движениях в процессе физического воспитания то они не требуют дополнительных мышечных усилий для преодоления инерции тела, эмоционального напряжения и поэтому физические упражнения, подвижные игры используются в занятиях на точность и ритмичность действия старших дошкольников.

Сложность траектории у старших дошкольников во время занятий физическим воспитанием во многом зависит от движений на точность действия верхнего плечевого пояса, чем от движений нижних конечностей [42].

Развитие функциональной системы старших дошкольников определяется направлением движений на точность действия по плоскости тела, применяя движения вперед, назад, вправо, влево во время выполнения физических упражнений.

У старших дошкольников во время занятий физическим воспитанием

применяются физические упражнения на точность движений в боковой плоскости, наклон назад, вперед, наклоны в сторону, направо, налево, вращательные движения, повороты направо, налево.

Во время занятий физическим воспитанием у старших дошкольников применяются на точность движений также и направления вполборота налево и др. для повышения эффективности двигательных действий [36].

В повышении точности двигательного действия необходимо учитывать амплитуду движения старших дошкольников в игровой деятельности при этом величина разнообразных перемещений имеет развивающее и воспитательное воздействие. Амплитуду движения старших дошкольников в игровой деятельности на точность движения определяется как в градусах, длине шага, так и условными обозначениями (полуприседание) или внешними ориентирами во время выполнения физического упражнения. Точные двигательные действия у старших дошкольников эффективно развиваются во время выполнения физических упражнений с использованием ориентировки на собственном осушении.

Точные двигательные действия у старших дошкольников во многом зависят во время выполнения физических упражнений от амплитуды движений, а также от строения суставов и эластичности связок и мышц.

Для достижения максимальной амплитуды у старших дошкольников во время занятий физическим воспитанием применяются физические упражнения на точность движений, которые требуют строгой согласованности в работе нервно-мышечных усилий.

В игровой деятельности точность движений старших дошкольников непосредственно связана гибкостью и растяжением мышц-антагонистов и синергистов нервно-мышечной системы [62].

При выполнении физических упражнений на точность движений старших дошкольников имеет функциональное значение равноценная скорость движений не только отдельных мышечных групп, но нервно-мышечной

системы в целом. Если подготовленность нервно-мышечной системы старших дошкольников в игровой деятельности на точность движений не соответствует требованиям функциональной подготовленности тогда, качественное выполнение физического упражнения окажется неэффективным.

От согласованности всей функциональной системы во время выполнения точных движений по времени в составе сложного двигательного действия будет, зависит возможность дальнейшего обучения физическим упражнениям. В процессе физического воспитания точности движения физическими упражнениями у старших дошкольников необходимо воспитывать и скорость движений при увеличении или замедлении двигательного действия во время игры [28].

Точные движения во время выполнения физических упражнений старших дошкольников определяются временным характеристикам, длительностью выполнения упражнений и его отдельных элементов, отдельных статических положений и темп движения. Физические упражнения на точность движения старшие дошкольники выполняют в течение ограниченного времени и в определенной последовательности.

По длительности выполнения упражнений на точность движения старших дошкольников определяется качественная сторона двигательной и физической подготовленности, а также общий объем выполненной физической нагрузки [33].

Точность движения старших дошкольников во многом определяется темпом движения в единицу времени или частотой повторения движений. Умение сохранять точность физического упражнения в игровой деятельности старших дошкольников определяется темпом движения, который приводит к увеличению или уменьшению физической нагрузки в процессе физического воспитания.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения на точность

движения в умеренном темпе, в большом темпе они не формируют качественную основу точности выполнения физического упражнения. У старших дошкольников применяются физические упражнения на точность движений, при этом формируется свой индивидуальный темп движений.

Формирование точности выполнения физического упражнения во многом зависит от состояния нервной системы, физической подготовленности и физического развития старших дошкольников [58].

Физические упражнения в воспитании точности движения старших дошкольников относятся те, которые направлены на строго согласованную работу функциональной системы в процессе физического воспитания и подчинены определенным закономерностям образовательного процесса. Физические упражнения в воспитании точности движения старших дошкольников отличаются от ритмичных физических упражнений формой и содержанием.

В воспитании точности движения старших дошкольников в физическом воспитании используются двигательные действия ходьба, бег, метание, плавание и т.д. Они обеспечивают функциональную активность организма и соответствие эффективного воспитания психофизическим качествам [28].

Физические упражнения на точность движения не отождествляются и не могут быть подменены определенными трудовыми, бытовыми действиями. Количество используемых в физическом воспитании физических упражнений достаточно большое и разнообразное.

Упражнение на точность движения старших дошкольников отличаются по форме и содержанию, что следует учитывать при выборе физических упражнений [11].

Выполнение физических упражнений на точность движений старших дошкольников предполагает сознательную установку на достижение результата действия. Физические упражнения, игры на точность действия активизируют мыслительные процессы, двигательные представления, память,

внимание, воображение старших дошкольников в процессе физического воспитания и т.д. [7].

Результативность физических упражнений на точность движений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений. При этом физические упражнения на точность движений активизируют работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, нервно-мышечной систем [46].

Физические упражнения на точность движений требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции. Владением содержания физических упражнений на точность движений позволяет определить их значение в реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач (формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств).

В физическом воспитании старших дошкольников при формировании точности двигательного действия влияют и кинематические двигательные действия, которые и определяют качество точности движений.

К кинематическим двигательным действиям можно отнести пространственные, пространственно-временные, временные и ритмические характеристики [14].

В параграфе представили обоснование в формировании точности двигательного действия старших дошкольников. Проанализированный литературный обзор позволяет прояснить основные положения физического воспитания при воспитании точности выполнения физического упражнения старших дошкольников. Физические упражнения на точность движений требуют волевых усилий и согласованности внутренних и внешних воздействий.

1.2. Повышение функциональных возможностей старших дошкольников в

процессе физического воспитания

У старших дошкольников в процессе физического воспитания развитие физических качеств, в том числе и выносливости, осуществляется постепенно и происходит в разные возрастные периоды. В исследованиях определена возрастно-половая динамика выносливости старших дошкольников в процессе физического воспитания, показано, что она повышается на протяжении всего дошкольного возраста при целенаправленном воздействии со стороны инструктора физического воспитания.

Развитие выносливости старших дошкольников зависит от специфики реагирования детей на физическую нагрузку при пульсе 135–145 ударов в минуту. При воспитании выносливости необходимо определять приспособление функциональной системы к выполняемой работе, а также восстановительный процесс учитывать по окончании выполнения физической нагрузки [43].

Повышение функциональной работоспособности в двигательной деятельности происходит постепенно у старших дошкольников от одной физической нагрузки к другой в процессе физического воспитания. Одним из основных критериев адаптации к физической нагрузке является процесс «вработывание».

Воспитание выносливости у старших дошкольников во многом зависит от повышения уровня функциональной работоспособности, который определяется физическим развитием, степенью функциональных возможностей, физической подготовкой и психологической готовностью. У старших дошкольников воспитание выносливости во многом зависит от функциональной оценке и взаимосвязи физических факторов в процессе физического воспитания.

При воспитании выносливости старших дошкольников в игровой

деятельности необходимо, постепенно повышать физическую нагрузку, которая будет способствовать всестороннему физическому развитию. В процессе игровой деятельности старших дошкольников необходимо учитывать уровень физической работоспособности, физической подготовленности, психологической готовности, что будет способствовать в дальнейшем укреплению здоровья [8].

Функциональные возможности выносливости детей старшего дошкольного возраста во многом определяют их готовность к функциональной работоспособности. При этом важно учитывать, что у старших дошкольников выносливость не сохраняется на одном уровне в течение недели, месяца в процессе физического воспитания.

На воспитание выносливости старших дошкольников влияет естественные колебания функциональной системы, связанные с постепенно нарастающим утомлением в период активной, игровой деятельности [24].

У старших дошкольников в игровой деятельности необходимо постепенно повышать функциональную работоспособность в воспитании общей выносливости, где приоритетом является интерес к двигательной деятельности, к физическим упражнениям, к игре в процессе физического воспитания. Функциональных возможностей старших дошкольников в процессе физического воспитания успешно развиваются с учетом выполненного, интересного физического упражнения, в котором проявляется состязательность, проявляется соревновательный компонент, при этом повышается эмоциональное состояние.

Аналогичные физические упражнения у старших дошкольников в игровой деятельности повышают эффективность занятий физическим воспитанием, что приводит к снижению возникающему утомлению. Игровая деятельность старших дошкольников способствует преодолению возникающих трудностей в процессе физического воспитания.

В процессе физического воспитания старших дошкольников приоритетная

направленность занятий должна проходить через игровую деятельность с планированием недлительных циклических движений с небольшой интенсивностью. У старших дошкольников в игровой деятельности захватывает интерес, который позволяет дошкольникам развивать функциональную систему, нервно-мышечную систему, психологические качества, волевые усилия, способствующие развитию общей выносливости в процессе физического воспитания.

Повышение функциональных возможностей старших дошкольников в процессе физического воспитания зависит от продолжительной физической нагрузкой [48].

Приспособление функциональной системы старших дошкольников к физической нагрузке на выносливость обеспечивает только оптимальный режим работы всех физиологических систем. Во время выполнения физической нагрузки на выносливость старших дошкольников необходимо учитывать организацию физических упражнений, игровых заданий физического воспитания.

Определение физической нагрузки на общую выносливость старших дошкольников следует полагаться только на пульс, определяемый по частоте сердечных сокращений (ЧСС) [44].

В воспитании общей выносливости старших дошкольников следует учитывать функциональную систему детского организма на физическую нагрузку, которая слабо переносит недостаток кислорода. По этой причине не следует при воспитании общей выносливости у старших дошкольников повышать интенсивность физической нагрузки, а если она повышается, то постепенно с использованием пульсометра. У старших дошкольников оптимальной физической нагрузкой является нагрузка при пульсе 140 ударов в минуту в процессе физического воспитания [9].

При воспитании общей выносливости старших дошкольников восстановительный процесс, требующий достаточного отдыха в процессе

физического воспитания. У старших дошкольников при средней интенсивности физической нагрузки, восстановительный процесс протекает эффективней за счет мобильной функциональной системы [11].

У старших дошкольников со слабой нервной системой при выполнении физической нагрузки в сравнении с сильной нервной системой работоспособность функциональной системы понижается в процессе физического воспитания. У старших дошкольников со слабой нервной системой при выполнении средней физической нагрузки, нервная вегетативная система быстро утомляется и следует выполнять физическую нагрузку в умеренной интенсивности при пульсе 125 ударов в минуту, чтобы не вызвать перенапряжения функциональной системы.

В процессе физического воспитания у старших дошкольников в воспитании общей выносливости, при интенсивном выполнении физической нагрузки приводит к постепенному повышению утомления. Показателем общей выносливости у старших дошкольников является физическая нагрузка 60% от максимальных возможностей без снижения интенсивности выполняемого физического упражнения [35].

Физическую нагрузку у старших дошкольников при воспитании общей выносливости и оценку выполняемой нагрузки производят следующим образом. У старших дошкольников физическая нагрузка выполняется, во-первых, до появления чувства усталости, но не всегда ему соответствует как по времени, так и по силе выражения; и во-вторых физическая нагрузка на выносливость выполняется до тех пор, пока старший дошкольник сможет поддерживать выполняемую интенсивность в процессе выполнения физического упражнения [35].

Таким образом, в воспитании общей выносливости имеет значение волевой фактор, за счет которого продолжается физическая нагрузка на выносливость.

Следует отметить, что в воспитании общей выносливости, одним из

ведущих факторов воспитания волевых качеств у старших дошкольников является выполнение физической нагрузки, выполняемой в умеренной зоне мощности в течение длительного времени. Физические упражнения, подвижные игры у старших дошкольников используются в различных играх. При воспитании общей выносливости.

В процессе физического воспитания физические упражнения, подвижные игры у старших дошкольников способствуют не только воспитанию общей выносливости, но оказывает эмоциональное воздействие на старших дошкольников, способствуют воспитанию психофизических качеств, воспитывают самостоятельность, активность, чувство коллективизма, стремление к творчеству, нравственные качества.

При воспитании общей выносливости у старших дошкольников необходимо учитывать индивидуальный подход в дозировании физических нагрузок с учетом особенностей функциональной подготовленности, физической и психической готовности в процессе физического воспитания.

У старших дошкольников в игровой деятельности при воспитании общей выносливости необходимо изменять продолжительность и интенсивность выполнения физической нагрузки, количество повторений в движении [57].

При воспитании общей выносливости у старших дошкольников следует сказать, восстановительный процесс после выполненной физической нагрузки различный и обусловлен индивидуальными особенностями, уровнем физической подготовки.

На восстановительный процесс старших дошкольников при воспитании общей выносливости оказывают влияние систематические занятия физическими упражнениями в процессе физического воспитания [54].

Таким образом, воспитание общей выносливости в игровой деятельности у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма. Морфологические, функциональные

психологические и педагогические особенности у детей в дошкольном возрасте их учет в процессе физического воспитания будут способствовать рациональному отбору и систематизации средств и методов, физической нагрузки и отдыха при воспитании общей выносливости.

На воспитание общей выносливости в игровой деятельности у детей в дошкольном возрасте влияет гибкость в процессе физического воспитания. Дадим определение гибкости. Гибкость – способность нервно-мышечной системы проявлять подвижность во всех звеньях опорно-двигательного аппарата старших дошкольников в процессе выполнения физических упражнений. Одним из важных признаков гибкости старших дошкольников является эластичность нервно-мышечной системы, мышц и связок.

У старших дошкольников в процессе выполнения физических упражнений гибкость определяют по оптимальной амплитуде движений. Для воспитания общей выносливости старших дошкольников в процессе выполнения физических упражнений необходимо создавать психолого-педагогические предпосылки для гармоничного и всестороннего развития движения. В процессе физического воспитания старших дошкольников в процессе выполнения физических упражнений на гибкость необходимо учитывать величину амплитуды сгибаний – разгибаний в суставах, мышцах.

Очевидно, что от того, как будет развита амплитуда движений старших дошкольников в процессе выполнения физических упражнений, которая определяется в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) и будет зависеть проявление показателей общей выносливости в процессе физического воспитания [39].

В процессе выполнения физических упражнений на общую выносливость старших дошкольников, гибкость способствует координации деятельности нервно-мышечной системы, больших и мелких мышечных групп, а также осуществляется дифференцировка мышечных усилий по скорости и амплитуде движения в игровой деятельности.

При воспитании общей выносливости старших дошкольников гибкость способствует эффективности во время выполнения физических упражнений, физической нагрузки рациональному движению и точности выполнения двигательного действия. Это способствует эффективности и рациональности при воспитании общей выносливости старших дошкольников в процессе развития функциональной системы. Общая выносливость будет развиваться эффективней у старших дошкольников, если они обладают гибкостью, растягиванием и повышенным тонусом нервно-мышечной системы.

Оптимально воспитанная гибкость при воспитании общей выносливости старших дошкольников способствует координации и функциональной работоспособности в процессе выполнения движения [39].

Недостаточно воспитанная гибкость при воспитании общей выносливости старших дошкольников при выполнении физической нагрузки приводит к травматизму. В физкультурно-спортивной деятельности старших дошкольников гибкость способствует эффективному восстановительному процессу.

У старших дошкольников во время выполнения физических упражнений на общую выносливость гибкость позволяет быстрее овладеть техникой физического упражнения.[45].

В процессе физического воспитания у старших дошкольников во время выполнения физических упражнений гибкость проявляется и имеет значение при занятиях различными физическими упражнениями: прыжки, лазание, лыжи, велосипед, бег и т.д.

Во время выполнения физического упражнения на выносливость гибкость дошкольникам облегчает и снижает напряжение в мышцах от чрезмерного напряжения за счет эластичности и растяжения мышц опорно-двигательного аппарата [49].

При воспитании общей выносливости старших дошкольников гибкость

определяет амплитуду движения при выполнении двигательного действия, а мышцы, сухожилия удлиняют и сокращают подвижность суставов.

На подвижность суставов старших дошкольников при воспитании общей выносливости влияют разнообразные физические упражнения упражнений во время занятий физическим воспитанием [14].

Следует отметить, что, развитие гибкости старших дошкольников способствует условию для совершенствования не только общей выносливости, но и психофизических качеств. Развитие гибкости старших дошкольников способствует не только общей выносливости, но и создает функциональные предпосылки в развитии силовых, скоростных, координационных качеств.

Завершение анализа во взаимовлиянии гибкости на воспитание общей выносливости старших дошкольников во время выполнения физической нагрузки, а теперь рассмотрим при воспитании скоростных способностей в процессе физического воспитания. Дадим определение скоростным способностям. Быстрота – это способность совершать двигательные действия дошкольником за минимальный промежуток времени во время выполнения скоростных упражнений в процессе физического воспитания.

У старших дошкольников во время выполнения физических упражнений на быстроту движения утомление не вызывает во время игровой деятельности [41].

Развитие скоростных качеств у старших дошкольников во время выполнения физических упражнений на быстроту движения, необходимо использовать физические упражнения с быстрой и медленной интенсивностью бега при пульсе 190 ударов в минуту по окончании выполнения физического упражнения. Развитие скоростных способностей у старших дошкольников во время выполнения физических упражнений на быстроту движения способствуют подвижные игры, двигательные реакции на определенные сигналы с изменяем скорости движения.

Развитие быстроты у старших дошкольников влияет на подвижность нервных процессов, на формирование пространственных, временных параметров в условиях физического воспитания [1].

Завершение анализа специальной литературы о влиянии скоростных способностей на воспитание общей выносливости старших дошкольников во время выполнения физической нагрузки, перейдем к силовым способностям в процессе физического воспитания. Дадим определение силовым способностям.

Силовые способности – это психофизические качества необходимые для преодоления внешнего сопротивления или противодействия внешнему сопротивлению за счет мышечных усилий. При воспитании общей выносливости старших дошкольников, развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела во время бега во время выполнения физических упражнений.

Развитие силовых способностей старших дошкольников оказывает положительный перенос в развитии быстроты, ловкости, выносливости, гибкости в игровой деятельности физического воспитания [40].

Таким образом, можно полагать, что комплексное развитие физических качеств у старших дошкольников является показателем функциональной, психологической и физической подготовленности к начальному обучению во время занятий физическим воспитанием. Развитие физических качеств у старших дошкольников является необходимостью в раскрытии и в развитии природных задатков во время игры.

В процессе физического воспитания слабо развитые физических качеств у старших дошкольников способствуют нарушению координации движения, при этом нарушаются механизмы согласованности движений. При этом движения у старших дошкольников выполняются неэффективно, не способствующие развитию других физических качеств.

Развитие силовых способностей у старших дошкольников влияет на

развитие нервно-мышечной системы при выполнении силовых упражнений. При воспитании силовых способностей у старших дошкольников необходимо учитывать возрастные психофизиологические особенности нервно-мышечной системы, где отмечается незавершенность развития нервной системы, с преобладанием мышц-сгибателей, над разгибателями во время выполнения силовых физических упражнений в процессе физического воспитания.

У старших дошкольников во время выполнения физических упражнений силовой направленности, способствующие развитию основных мышечных групп и мышц позвоночника, должны постепенно развивать большие и мелкие мышцы опорно-двигательного аппарата. Силовые физические упражнения при воспитании силовых способностей у старших дошкольников выполняются быстротечно и без напряжения.

Силовые физические упражнения у старших дошкольников подбираются с учетом возможностей нервно-мышечной системы, функциональной подготовки [53].

Для развития силы у старших дошкольников во время выполнения физических упражнений силовой направленностью следует одновременно воспитывать и скоростные способности во время выполнения двигательных действий, при этом физическое упражнение должно находиться на уровне умения. К физическим упражнениям силовой направленности можно отнести прыжки, бег на 10 м, метание на дальность и точность движения, спрыгивания с небольшой высоты с последующим прыжком вверх, прыжок вверх.

Во время выполнения силовых упражнений следует обратить на отталкивание одной, двумя ногами. Старшие дошкольники во время выполнения скоростно-силовых упражнений должны приземляться слегка на согнутые в коленях ноги.

1.3. Формирование координационных качеств у старших дошкольников

Эмоциональная ритмическая гимнастика старших дошкольников представляет систему ритмичных упражнений, выполняемых под ритмичную музыку в процессе физического воспитания. Эмоциональная ритмическая гимнастика старших дошкольников способствует развитию эмоциональной выразительности, точности, ритмичности двигательных движений. Эмоциональная ритмическая гимнастика старших дошкольников развивает музыкальность, формирует чувство ритма во время выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

У старших дошкольников ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях используется в процессе физического воспитания и прежде всего в двигательной деятельности при воспитании координационных качеств в утренней гимнастике, вводной, основной и заключительной частей физкультурного занятия [24].

Лечебная гимнастика старших дошкольников, направлена на восстановление функциональной системы и укрепления здоровья в процессе физического воспитания. Лечебная гимнастика старших дошкольников направлена на улучшение состояния нервной системы, снижение психоэмоциональной напряженности и на повышения тонуса нервно-мышечной системы, способствующих улучшению телосложения и осанки дошкольников в игровой деятельности [9].

Эмоциональная ритмическая гимнастика старших дошкольников в процессе выполнения ритмичных физических упражнений базируется на содержание основных двигательных действий во время движения. У старших дошкольников формирование основных движений является одной из педагогических проблем теории и практики физического воспитания.

Эмоциональная ритмическая гимнастика старших дошкольников в процессе выполнения ритмичных физических упражнений неотделима от

развития основных движений в формировании дошкольников. У старших дошкольников эмоциональная ритмическая гимнастика способствует формированию основ двигательного действия, движения с естественным содержанием в развитии функциональной системы, укрепления здоровья организма, а также способствует всестороннему и гармоничному воспитанию личностных качеств.

Методика эмоциональной ритмической гимнастики старших дошкольников изучает основные движения физических упражнений в процессе физического воспитания, имеющие фундаментальную физиологическую предпосылку для развития дошкольников [18].

Эмоциональная ритмическая гимнастика старших дошкольников в процессе выполнения физических упражнений способствует развитию двигательных качеств, формирует разнообразный фонд двигательных и произвольных движений, что непосредственно оказывает позитивное влияние на психоэмоциональное состояние дошкольников в игровой деятельности.

Выполнение физических упражнений старших дошкольников в процессе эмоциональной ритмической гимнастики развивает рефлекторную основу двигательного действия, у старших дошкольников раскрывает скрытые способности в процессе физического воспитания. У старших дошкольников раскрываются способности в процессе физического воспитания, где определяющая роль отводится центральной нервной системе, коры головного мозга, нервной вегетативной системы в регуляции двигательных действий.

Позитивное влияние эмоциональной ритмической гимнастики на старших дошкольников во время выполнения физических упражнений, игр проявляется в эмоциональности двигательных действий и в эффективном формировании двигательных умений в процессе физического воспитания. Под воздействием эмоциональной ритмической гимнастики на старших дошкольников во время выполнения ритмичных физических упражнений,

игр намного быстрее развивается физиологический, функциональный, психологический и педагогический механизм двигательного действия. Эмоциональная ритмическая гимнастика во время выполнения ритмичных физических упражнений старших дошкольников воспитывает не только общие физические качества, но и координационные качества в овладении двигательными умениями.

В процессе формирования двигательного действия старших дошкольников применяются словесные, наглядные и практические методы обучения двигательному умению в игровой деятельности [60].

В процессе формирования двигательного действия старших дошкольников эмоционально ритмической гимнастикой во время выполнения ритмичных физических упражнений активно развивается гибкость как одно из ведущих физических качеств. Под влиянием эмоционально ритмической гимнастикой во время выполнения ритмичных физических упражнений на старших дошкольников улучшается деятельность вегетативной системы, при этом повышается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат.

Таким образом, можно отметить из вышеизложенного анализа литературных источников, что в процессе формирования двигательного действия старших дошкольников эмоционально ритмической гимнастикой во время выполнения ритмичных, различных физических упражнений, игр развиваются и различные мышечные группы, при этом эмоциональные занятия способствуют формированию умений различной направленности по форме и содержанию. Эмоциональная ритмическая гимнастика старших дошкольников способствует активизации сенсорной системы, что повышает эффективность и качество процесса обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания.

Физическая нагрузка эмоционально ритмической гимнастики во время выполнения ритмичных физических упражнений, игр при развитии

различных мышечных групп выполняется точная при пульсе 135-145, определяется интервал, характер, восстановительный интервал отдыха, а также темп, ритм двигательного действия в процессе физического воспитания [15].

В процессе физического воспитания старших дошкольников применяется эмоционально ритмичная гимнастика, и используются упражнения:

- динамические физические упражнения, способствующие воспитанию физических качеств;
- статические физические упражнения при этом отсутствует движение.

Позитивное влияние эмоциональной ритмической гимнастики на старших дошкольников во время выполнения физических упражнений, игр проявляется в координации движений, которые выполняются с различной скоростью и эмоциональным воздействием. В эмоциональной ритмической гимнастики старших дошкольников используются физические упражнения с проявлением ритмичности, пластичности, выразительности, точности, эмоциональности.

Эмоционально ритмичной гимнастики старших дошкольников используются отдельные элементы акробатики, акробатические упражнения, которые позволяют успешно развивать вестибулярный аппарат и воспитывать равновесие в процессе физического воспитания[46].

Ритмичные упражнения, выполняемые в эмоционально ритмичной гимнастике старших дошкольников, развивают как анаэробный, так и аэробный режим энергообеспечения. Из вышеизложенного анализа литературы можно сделать вывод и о том, что одним из важных условий в повышении функциональной, двигательной активности старших дошкольников являются эмоционально ритмичные физические упражнения.

У старших дошкольников использование ритмичных физических упражнений будет способствовать не только формированию двигательных умений, но и развитию сенсорной системы, как проявление целостности

движения. Развитая сенсомоторная система старших дошкольников обеспечивает эффективность процесса обучения. Соответственно, с развитой сенсорной системой старший дошкольник быстрее за небольшой промежуток времени сформирует двигательное умение, нежели дошкольник, имеющий слабо развитую сенсорную систему в процессе физического воспитания.

Развитие сенсомоторной системы старших дошкольников происходит во время выполнения ритмичных, эмоциональных физических упражнений в процессе физического воспитания через формирование двигательных умений и навыков, которые зависят от:

- сознательного, эмоционального и тактильного влияния на старших дошкольников;
- самостоятельного анализа различных, эмоциональных ситуаций в игровой деятельности, где определяется наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия на уровне предумений, умений и навыка старших дошкольников;
- особенности физического развития, физической подготовленности и психологической готовности во время выполнения физических упражнений старших дошкольников;
- тонкой мышечной координации, тонких и точных мышечных ощущений на уровне межмышечной, внутримышечной координации выполнения физического упражнения[47].

Развитие сенсорной системы старших дошкольников способствует проявлению двигательной чувствительности, позволяет прочувствовать мышечные ощущения через двигательные рецепторы выполняемого физического упражнения в процессе выполнения двигательных действий. Сенсорная система старших дошкольников эффективно развивается через физические упражнения, кинестетические ощущения нервно-мышечной системы. Следует отметить, что у старших дошкольников формирование двигательного действия во многом зависит от сенсорной системы и чем она

развита, тем быстрее формируется представление о выполнении двигательного действия в процессе физического воспитания.

Поэтому развитая сенсорная система старших дошкольников способствует ритмичному, точному, координационному и эмоциональному восприятию игровой деятельности и сознательному выполнению запечатленных двигательных действий на уровне умения во время двигательной активности [53].

Развитие сенсорной системы старших дошкольников в процессе физического воспитания осуществляется через комплексную нервно-мышечную чувствительность различных мышечных групп, через рецепторы ощущается основа двигательного действия и через многократное двигательное, осознанное повторение физического упражнения происходит динамичное формирование ощущений и развитие рецепторов всех мышечных групп.

Динамичное изменение в сенсорной системе старших дошкольников происходит за счет развитой чувствительной системы при восприятии ощущения движений, а также происходит это за счет кожно-мышечной чувствительности, которая создает полное представление о физическом упражнении во время движений. При развитии сенсорной системы старших дошкольников во время выполнения физических упражнений оказывают существенное влияние анализаторы (зрения, слуха, обоняния осязания, вестибулярный аппарат и рецепторы мышц).

Эффективное воздействие сенсорной системы на старших дошкольников в процессе физического воспитания проявляется не только через кинестетические ощущения и положения тела в пространстве, но и через системный, динамичный и многократный процесс выполнения основных движений. Системный, динамичный и многократный процесс выполнения основных движений старших дошкольников в процессе физического воспитания способствует высокому уровню проявления кинестетических ощущений, что

позволяет эффективней и целенаправленней совершенствовать качество физического упражнения в движении за счет системной и комплексной работы сенсорных анализаторов и дифференцированно осуществлять педагогический контроль в процессе обучения двигательному умению.

Развитые сенсорные анализаторы у старших дошкольников в процессе физического воспитания способствуют безошибочному выполнению физического упражнения и успешной обработке поступающей информации во время обучения физическому упражнению [10].

Достаточно развитая сенсорная система, анализаторы у старших дошкольников в процессе выполнения физических упражнений способствуют повышению согласованности двигательных центров коры головного мозга, а это улучшает функциональные возможности организма в процессе физического воспитания.

В литературном анализе было установлено, что в нервно-мышечной системе имеются проприорецепторы, усиливающие проводимость импульсов от мышц к коре головного мозга. И чем чувствительней развиты проприорецепторы, усиливающие проводимость импульсов от мышц к коре головного мозга, тем точнее старший дошкольник получает информацию о выполняемых мышечных усилиях функциональной системы, включая напряжение мышечных групп, связок и сухожилий [36].

При развитой сенсорной системы у старших дошкольников в процессе выполнения игровой деятельности и физических упражнений быстрее и эффективней вырабатываются ответные двигательные действия. При этом у старших дошкольников активизируются не только нервно-мышечная вегетативная система, но и анализаторы сенсорной системы. Анализаторы сенсорной системы старших дошкольников взаимосвязаны и реагируют системно, непрерывно во время выполнения физического упражнения.

От того как будет развита сенсорная система, сенсорные анализаторы у старших дошкольников в процессе обучения двигательным действиям от этого

во многом будет зависеть мыслительный процесс, активизация мыслительной деятельности и развитие интеллектуальности как необходимое условие овладения физическим упражнением.

При развитии сенсорной системы, сенсорных анализаторов у старших дошкольников в процессе обучения двигательным действиям они способны оценивать собственные достижения при овладении физическим упражнением в игровой деятельности [40].

Физические упражнения, подвижные игры у старших дошкольников в процессе обучения двигательным действиям развивают произвольные движения, имеющие воспитательное содержание в воспитании физических, психологических, двигательных качеств личности в процессе физического воспитания.

В процессе физического воспитания у старших дошкольников во время выполнения двигательных действий при развитой сенсорной системе они быстрее и эффективнее формируют двигательное умение [48].

Развитая сенсорная система у старших дошкольников в процессе физического воспитания позволяет им использовать уже специально подобранные физические упражнения и разработанные методические положения, направленные на физическое развитие дошкольников. Что нельзя сказать о старших дошкольниках, которые не имеют высокого уровня развития сенсорной системы.

Развитая сенсорная система у старших дошкольников предполагает эффективное оздоровление и физическую подготовленность к разнообразной физкультурной деятельности [19].

У старших дошкольников в процессе физического воспитания развитая сенсорная система повышает эмоциональность занятий, воспитывает ритмичность, точность и выразительность движений. В процессе физического воспитания у старших дошкольников во время выполнения двигательных действий, при развитой сенсорной системе важная роль отводится ритмичным

и точным и эмоциональным физическим упражнениям, которые повышают качество двигательных возможностей.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. У старших дошкольников процесс воспитания точности движений зависит от типологических особенностей нервной системы по силе, интенсивности и содержанию, а также от уровня развития функциональной системы, физических и координационных качеств, эмоциональной готовности. При этом следует отметить, что физическое воспитание располагает эффективными средствами, методами, физической нагрузкой, формой организации занятий в успешной реализации воспитательных, образовательных оздоровительных направлений при воспитании точных и ритмичных двигательных действий.

2. В процессе физического воспитания старших дошкольников необходимо соблюдать определенную последовательность и порядок выполнения физических упражнений на точность и ритмичность движений, которые обеспечивает рациональное выполнение двигательных действий, направленных на развитие не только функциональной системы, физической подготовленности, но и развития мыслительных процессов в игровой деятельности.

3. Физические упражнения на точность, ритмичность, эмоциональность двигательных движений старших дошкольников повышают эффективность игровой деятельности в воспитании согласованности и выразительности движений во время занятий физическим воспитанием. При этом в организации выполнения физических упражнений на точность движений у старших дошкольников играет обучение, где формируется умение оценивать двигательные возможности и развивая общие закономерности двигательной деятельности.

4. Под воздействием систематических физических упражнений на регламентированную точность и выразительность движений можно научить старших дошкольников точно выполнять действие на уровне умения. Развитие физической подготовленности и точности движений у детей старшего дошкольного возраста формируется цикличность процессов воспитания, обучения,

образования на различном уровне функциональной системы в течение длительного времени.

5. У старших дошкольников процесс воспитания точных двигательных действий происходит через определенное чередование мышечного напряжения и расслабления, что является показателем правильности выполнения физического упражнения. Двигательное действие старших дошкольников в процессе физического воспитания выполняется и совершенствуется в определенном ритме движения.

6. У старших дошкольников во время выполнения физического упражнения отмечается индивидуальная точность движений со своими особенностями и проявлениями. Во время выполнения физического упражнения на точность движений старший дошкольник получает эмоциональное удовлетворение и эмоционально выполняет физические упражнения в игровой деятельности.

ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1. Методы и этапы организации исследования

Для решения поставленных задач было проведено исследование, приняли участие 36 старших дошкольников в возрасте 6 лет, детский сад № 12 г. Аша.

Методы исследования. В квалификационной работе применялись следующие методы:

- анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование физических качеств;
- констатирующий эксперимент;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился по трем обобщающим направлениям: двигательные действия в развитии функциональной системы старших дошкольников; повышение функциональных возможностей старших дошкольников в процессе физического воспитания; формирование координационных качеств у старших дошкольников.

Педагогическое наблюдение. Наблюдение выполнялось непосредственным способом во время занятий, а форма фиксации наблюдаемых фактов скрытая. Наблюдение специально организовалась для определения наиболее эффективных точных упражнений, используемых во время занятий в процессе физического воспитания у старших дошкольников. В процессе наблюдения фиксировали двигательную активность, проявление интересов к физическим упражнениям на точность движения у старших дошкольников. Педагогическое

наблюдение позволило в непринужденной, естественной обстановке изучить интересующие вопросы. В процессе наблюдения фиксировали: время, затраченное на развитие определенных физических качеств; воздействие нагрузки на организм ребенка по показателям ЧСС и внешним признакам (покраснение кожи, потоотделение и т.д.), формирование двигательных действий.

Тестирование. Контрольное тестирование в 2015–2017 учебных годах проводилось два раза. Все обследование проводилось в первой половине дня в условиях, соответствующих требованиям. Перед тестированием проводилось предварительное ознакомление детей с тестами. Педагогическое тестирование предусматривало: учет количества дней, пропущенных по болезни, характер выявляемых заболеваний, обоснование критерий оценки уровня физической подготовленности.

Оценка уровня физической подготовленности старших дошкольников появилось в результате сравнения результатов тестирования с рекомендациями Министерства здравоохранения РФ, требованиями "Программы воспитания и обучения в детском саду". Повышение внимания к развитию физических качеств потребовало более дифференцированной оценки уровня развития. Педагогические исследования, проводимые в 2015 г., дали возможность собрать фактический материал по использованию различных тестов для оценки уровня физической подготовленности дошкольников 6 лет. Статистический анализ полученного материала, анализ литературных источников по данному вопросу, а также результаты массовых обследований воспитанников детских садов позволили обосновать комплекс тестов, характеризующий развитие точности движения и обосновать оценочные показатели уровня физической подготовленности старших дошкольников: Тест 1. бег на 10, определяет "скоростные способности"; Тест 2. челночный бег 3 x 10 м - комплексный тест - "скоростные и координационные способности"; Тест 3. бег без учета времени и бег на 300 м на время определяют общую выносливость в разных режимах:

аэробном и аэробно-анаэробном.

Первую группу тестов на точность движений, составили упражнения на развитие внимания:

Тест 4. Стоя лицом к стене на расстоянии 3-4 м, инструктор физического воспитания бросает теннисный мяч из пяти нарисованных кругов диаметром 50 см с цифрами внутри: 1-2-3-4-5, в разном порядке, например: первый удар - в круг 1, второй - в круг 3, третий - в круг 5, четвертый - в круг 2, пятый - в круг 4. Старший дошкольник должен повторить последовательность бросков в том же порядке. Правильность выполнения задания оценивается по пятибалльной системе.

Тест 5. Бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 с, касаясь коленом эластичной тесьмы, натянутой между двумя стойками. Оценивается количество беговых шагов по пятибалльной системе.

Вторая группа тестов на точность, направлена на развитие двигательной памяти. Старшими дошкольникам предлагалось выполнить и запомнить последовательность основных движений.

Тест 6. Кувырок вперед в группировке с запоминанием последовательности выполнения движений и двигательных ощущений:

-первое: из упора присев, приподнимаясь вперед-вверх, поставить руки на ширине плеч пальцами вперед. Взглядом контролировать положение кистей впереди плеч;

-второе: сгибая руки, прижать подбородок к груди, одновременно выпрямляя ноги, выполнить вращательное движение. Запомнить мышечные ощущения: движение тазом вперед за вертикаль, в момент сгибания рук;

-третье: после касания лопатками опоры, выполнить перекат вперед, сгибая ноги в коленях и охватывая руками голени. Запомнить мышечное ощущение - последовательное касание опоры круглой спиной во время переката и опережающее движение плечами вперед (слегка впереди ног).

Четкость и последовательность движений оценивается по пятибалльной

системе: "отлично" - без заметных отклонений от заданной последовательности выполнения двигательных действий, "хорошо" - при чрезмерной фиксации отдельных элементов, "удовлетворительно" - в случае явного нарушения слитности движений.

Тесты для оценки общей точности движений решал следующие задачи:

- отметить первый момент приложения главных усилий в конкретном упражнении;
- определить распределение усилий разного характера при выполнении двигательного действия.

Тест 7. Поворот кругом махом одной ногой и последующее выполнение прыжка со сменой положения ног впереди ("ножницы"). Оценивалась способность старшего дошкольника в распределении основных усилий по ходу выполнения двигательного задания по пятибалльной системе.

"Отлично" – правильное распределение и характеристика всех усилий: поднимание ноги для выполнения маха (слабое усилие), мах ногой назад, в конце которого надо подняться на носок опорной ноги и сделать поворот (главное усилие), шаг вперед и передача тяжести тела на впереди стоящую ногу (слабое усилие), взмах другой ногой вперед с последующим отталкиванием опорной ногой и сменой положения ног в безопорном положении (главное усилие), приземление на одну ногу, другую поставить вперед на носок (слабое усилие).

"Хорошо" – в основном правильное распределение, но упражнение выполнено с большими паузами.

"Удовлетворительно" – моменты главных усилий определены и выполнены правильно.

Бег на 10 м. с разбега. Предназначен для детей от 4 до 6 лет. Тест проводится двумя инструкторами физического воспитания на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2–3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии

финиша устанавливаются 2 стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Инструктор физического воспитания стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, помощник делает резкую отмахку флажком. По этому сигналу инструктор физического воспитания, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключает. Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша, мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке.

«Челночный бег» 3 × 10 м. предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка. «Челночный бег» 3 × 10 м. Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад. Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Тест на выносливость. Бег на дистанции 300 м. Проводится на стадионе или размеченной площадке дошкольного учреждения. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмахка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка. Тест-бег на дистанцию 300 м проводится для детей 4–7 лет на прохождение дистанции, без учета времени.

Констатирующий эксперимент использовался для выявления проблемы исследования с использованием тестов на различные физические качества и функциональное состояние в процессе выполнения физических упражнений на точность движений у старших дошкольников.

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности физических упражнений на точность движений у старших дошкольников в процессе обучения двигательным действиям. Педагогический эксперимент проводился в условиях дошкольного учреждения. Эксперимент проходил в течение учебного года. Экспериментальной программой явились занятия физическим воспитанием в процессе обучения двигательным действиям. Экспериментальная группа занималась по экспериментальной программе, а контрольная группа занималась по общепринятой методике дошкольного физического воспитания.

Метод t-критерия Стьюдента предназначен для расчета достоверности, различия между сравнительными результатами педагогического эксперимента. Статистическая обработка результатов выполнялась по общепринятой методике различия между выборочными средними принимались за существенные при 5%-м уровне значимости ($p < 0,05$), что признается вполне надежным критерием в педагогических исследованиях.

Изучение поставленной проблемы выполнялась этапами исследования:

Первый этап – поисково-аналитический (2015-2016 гг.). На этом этапе проводили теоретический анализ и изучение научно-методической литературы, осуществляли постановку конкретной цели, предмета, объекта, задач, гипотезы исследования. На первом этапе исследования была выявлена эффективность воздействия различных физических упражнений на точность движения в процессе физического воспитания. Проводили констатирующий эксперимент. На этапе проводился педагогический эксперимент, направленный на определение эффективности физических упражнений в формировании точности движений у старших дошкольников в процессе физического

воспитания.

Второй этап – обобщающе-результативный (2016-2017гг.). Предусматривал обобщение результатов педагогического эксперимента. Полученные результаты исследования обобщались в виде табличных данных с использованием методов математической статистики. Выстраивалась структура квалификационной работы. Осуществлялась процедура подготовка к защите.

2.2.Изучение физической подготовленности старших дошкольников

Внешняя простота точных движений в физическом упражнении, высокая упорядоченность в пространстве и времени могут создать впечатление о их чрезмерной легкости и доступности. В действительности же гораздо больше времени и усилий затрачивается на овладение движениями при минимальных результатах.

При другом подходе к обучению, когда основные усилия педагога сосредоточиваются на внутренней структуре двигательного действия, определении главного звена его техники и, следовательно, рационального распределения усилий, двигательная задача будет решена быстрее и эффективнее. Совершенствование координации движений также способствует повышению уровня точности выполнения физического упражнения. При их равномерном чередовании физическое упражнение приобретает определенную размеренность, которая позволяет легче определить их темп, динамические особенности и быстрее овладеть координацией.

Анализ результатов исследования физической подготовленности старших дошкольников, показал, что между экспериментальной и контрольной группой отсутствуют достоверные различия в тесте беге на 10 м. с разбега, секунда (быстрота) $4,5 \pm 0,4$ и $4,4 \pm 0,3$ при $P 0,46 > 0,05$; в «челночном беге» 3×10 м., секунда (скоростные и координационные способности) $11, 5 \pm 0,4$ и $11,3 \pm 0,5$

при $P\ 0,34 > 0,05$; в беге на 300 метров без учета времени (общая выносливость) $116,5 \pm 0,9$ и $116,2 \pm 1,0$ при $P\ 0,26 > 0,05$. Из результатов исследования можно констатировать, что функциональное состояние старших дошкольников в опытных группах равнозначны.

Проведенное исследование показало, что старшие дошкольники экспериментальной и контрольной группы имеют низкий уровень физической подготовленности, который выявленный у 57,7% испытуемых. Выявленный низкий результат двигательной подготовленности свидетельствует о недостаточном развитии общих физических качеств и точности движений. Из результатов педагогического исследования отмечаем, что не уделяется развитию точности движений в процессе физического воспитания в дошкольном учреждении. Об этом свидетельствуют результаты тестирования физических качеств, а также процесс восстановления, который проходил в течение двух минут, после выполнения ритмичных упражнений у 18,7% старших дошкольников.

Обобщенные результаты исследования свидетельствует о существовании педагогической проблемы в дошкольном учреждении. Из таблицы 1 можно представить результаты педагогического исследования в изучении ритмичности физического упражнения, которые выявлены на не достоверном уровне значимости в четырех тестовых заданиях между экспериментальной и контрольной группой: тест 4. бросок теннисного мяча в различную цель, диаметром 50 см с цифрами внутри: 1-2-3-4-5 в следующих результатах $2,9 \pm 1,1$ и $2,8 \pm 0,3$ при $P\ 0,19 > 0,05$; тест 5. бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 с соответственно результаты установлены экспериментальной и контрольной группе на уровне $3,0 \pm 0,3$ и $3,1 \pm 0,4$ при $P\ 0,30 > 0,05$; тест 6. кувырок вперед в группировке с запоминанием двигательных ощущений $3,9 \pm 0,5$ и $3,9 \pm 0,5$ при $P\ 0,24 > 0,05$; тест 7. поворот кругом махом одной ногой и последующее выполнение прыжка $2,9 \pm 0,3$ и $3,0 \pm 0,3$ при $P\ 0,63 > 0,05$.

В связи с этим можно констатировать, что традиционное проведение занятий физического воспитания не в полной мере развивает функциональные возможности и двигательную подготовленность в воспитании точности движения у старших дошкольников в процессе физического воспитания.

Исследование физической подготовленности и точности движений старших дошкольников экспериментальной и контрольной группы, констатирующего эксперимента

Примечание: отсутствует различие между изучаемыми результатами

Содержание тестов	Сроки эксперимента	X ± m		t	p
		ЭГ n= 18	КГ n=18		
Тест 1. Бег на 10 м. с разбега, секунда (быстрота)	Начало	4,5 ± 0,4	4,4 ± 0,3	0,46	>0,05
Тест 2. Челночный бег» 3 × 10 м.	Начало	11,5 ± 0,4	11,3 ± 0,4	0,34	>0,05
Тест 3. Бег на 300 метров без учета времени (общая выносливость)	Начало	116, 5 ± 0,9	116,2±1,0	0,26	> 0,05
Тест 4. Бросок теннисного мяча в различную цель, диаметром 50 см	Начало	2, 9 ± 1,1	2,8±0,3	0,19	> 0,05
Тест 5. Бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 с.	Начало	3,0± 0,3	3,1± 0,4	0, 30	> 0,05
Тест 6. Кувырок вперед в группировке с запоминанием двигательных ощущений.	Начало	3,9± 0,5	3,9± 0,5	0,24	> 0,05
Тест 7. Поворот кругом махом одной ногой и последующее выполнение прыжка.	Начало	2,9± 0,3	3,0± 0,3	0,63	> 0,05

экспериментальной и контрольной группе t > 0,05

2.3.Обоснование точности двигательных действий в повышении физической подготовки старших дошкольников

Точные движения представляет собой сочетание во времени сильных движений со слабыми, пассивными проявлениями. Точное чередование мышечного напряжения и расслабления является показателем правильности выполнения физического упражнения. Каждое движение совершается в определенном ритме. Основу точности движения физического упражнения составляет закономерное расчленение временной последовательности действий. Старший дошкольник имеет индивидуальную точность движений. От точности движений старший дошкольник получает удовлетворение. Он с удовольствием выполняет физические упражнения на точность движений. Под воздействием занятий физическими упражнениями на точность движения можно изменить соотношение длительности активных и пассивных частей движения.

Изменение мышечного напряжения и расслабления является одним из показателей правильного, экономного выполнения физического упражнения на точность движения. Если в физических упражнениях у старших дошкольников присутствует точность движений движения выполняются легко и в течение длительного времени не вызывают утомления. В теории физического воспитания широко используются количественные и качественные характеристики точности движений. Однако не менее важны и качественные их характеристики.

Физические упражнения на точность движения – это широкое использование двигательных инсценировок, разыгрывание темы или сюжета в форме двигательной импровизации. Особое значение необходимо придавать организации совместной деятельности детей. Именно она отчетливо выражает творческое начало, имеет подлинно развивающий смысл.

Сразу же надо обратить внимание детей на характер хлопков в ладони в

зависимости от образов игры. Дети учатся хлопать тихо и громко, с размаху и когда ладони близко одна от другой. Часто хлопками передают точность движений. Желательно предоставить детям возможность прислушаться и самим «воспроизвести музыку». Можно даже назвать разные хлопки. Например, «колокола» – движения нечастые, активные с большим размахом ненапряжённых рук, или «колокольчики» – мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой, движения лёгкие, негромкие. Возможны варианты «колокольчиков» – около правого ушка или около левого. А могут быть «тарелки» – одна рука с размаху двигается сверху вниз, другая – снизу вверх. Или «бубен» – хлопки пальцами одной руки по неподвижной раскрытой ладони другой, хлопки могут быть громкими или тихими в зависимости от музыкального образа.

Упражнения на развитие пластики рук тоже могут получить каждое своё название. Это облегчает понимание и общение дошкольников с воспитателем. Например, «ветерок» – перекрёстные движения рук над головой, участвуют плечо, предплечье, кисть; «ленточки» – поочерёдные волнообразные движения правой и левой руками вверх-вниз перед грудью; «волна» – плавное движение вверх и вниз одной рукой (она может быть отведена в сторону или вытянута вперёд). Волна образуется за счёт пластичного движения плеча, предплечья, кисти, она может плавно перетекать из одной руки в другую. Ещё сложнее «крылья» – плавные маховые движения руками, разведёнными в стороны. Следует помнить, что при подъёме рук кисти опущены, а при опускании рук – «крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх. А ещё «поющие руки». Из положения «руки в стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно «собирая» перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Туловище помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперёд и затем чуть прогибаясь назад.

Чувство ритма активизируется в музыкально-ритмичных движениях,

конечно, с помощью специальных упражнений и игр. Несколько примеров.

Дети свободно бегают под мелодию с ярко выраженным острым, «пунктирным» ритмом, но как только услышат плавную, нежную музыку – кружатся парами, взявшись за руки. Появление первой мелодии – сигнал к бегу. Игра «Эхо» в движении: повторить ритмический мотив сначала хлопками над головой, за спиной и т.д.; затем притопами с простейшими движениями на месте или комбинируя прихлопы по бокам и притопы.

Дошкольники получают задание: сначала выразительный ритмический мотив в движении показывает воспитатель, затем вызванный дошкольник, а группа передаёт его хлопками или прищёлкиванием пальцев.

Упражнение на точность движений должны повторяться до тех пор, пока контроль не окажется излишним. Тогда, значит, эти упражнения образовали у занимающихся хорошую точность движения на уровне умения. Не следует добиваться, чтобы все дети выполняли точные двигательные действия. Важно приучить детей бегать легко, заполнять всю площадь зала и менять направление с любого места (при равномерном движении).

В игре можно предложить по-разному реагировать на условные сигналы. Например, на удар – сесть, а на звук колокольчиков – стоять на одной ноге; на низкий звук – согнуться в поклоне, а на высокий – встать на пальчики. Можно предложить на сильные удары идти «как медведь», а на тихие, лёгкие – на носках, взмахивая руками, «как воробей крылышками».

В играх необходимо следить, чтобы движения у старших дошкольников были точными, а осанка правильная. Большое значение имеют упражнения, которые дети выполняют сообща, – или держась за руки, или воплощая коллективный образ. Детей захватывает общая точность движения, их движения чётко согласуются с музыкой.

Развивающие игры. «Движение по памяти». Развивает зрительную и двигательную память. Водящий изучает или проходит для запоминания начерченную зигзагообразную линию. Затем нужно пройти по ней с закрытыми

(завязанными) глазами. Выигрывает тот, кто лучше справится с точным заданием.

«Делай одновременно». Развивает точность мышечно-двигательных ощущений и чувство легкости. Дошкольникам предлагается отбивать носком одной ноги два удара, а носком другой – три.

«Журавли и лягушки». Развивает скоростные качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность и внимание. Часть детей (меньшая) изображает журавлей, стоя на одной ноге. Остальные изображают лягушек, прыгая на четвереньках. По команде «журавли», прыгая на одной ноге, ловят «лягушек», прыгающих в болото (очерченный заранее круг). В болоте лягушки в безопасности. Затем участники меняются ролями.

«Запомни движение». Развивает зрительную и моторную память. Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их самостоятельно в обратном порядке. Старшим дошкольникам показываются движения: присесть, встать, поднять руки, опустить руки; отставить правую ногу вправо, приставить; отставить левую ногу влево, приставить; присесть, встать, повернуть голову вправо, повернуть голову влево, повернуть голову прямо.

«Волшебное слово». Развивает произвольный контроль, интенсивность и устойчивость внимания. Дети и ведущий стоят по кругу. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если это слово не произносится, дети остаются неподвижными.

«Вот так позы!». Развивает произвольный самоконтроль, интенсивность и устойчивость внимания, моторную и зрительную память. Участники игры по очереди принимают различные позы. Ведущий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда дети вернутся в исходное положение. Следует постепенно усложнять упражнение: ведущий повторяет позы увеличивающегося числа детей.

«Подсечка и надсечка». Развивает скоростные качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания. Участники игры становятся в колонну по одному на расстоянии вытянутых рук. Двое ведущих, взяв за концы метровую палку, идут по обеим сторонам колонны навстречу играющим, как бы подсекая их палкой, приподнятой на 30 см от пола. Играющие должны перепрыгнуть её. Одновременно из-за спин играющих идут ещё двое ведущих, взяв за концы метровую ленту и держа ее примерно на 10 см ниже роста играющих, которые должны пригибаться, чтобы лента их не коснулась. Старшие дошкольники, задевшие ленту или палку, выбывают из игры. При каждом повторении игры ведущих заменяют другими участниками.

«Стоп, хлоп, раз». Развивает силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания. Участники двигаются по кругу. При слове «стоп» все останавливаются, при слове «хлоп» – подпрыгивают, «раз» – поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Паузы между словами-командами постепенно сокращаются, команды подаются вразбивку. Ошибающийся проигрывает.

«Стой!». Развивает самоконтроль и способность к управлению произвольными движениями. Под маршевую ритмичную музыку дети маршируют. Ведущий внезапно останавливает музыку, но дети должны маршировать в том же темпе. Затем музыка вновь включается.

«Игры в воде». Этюд на выражение удовольствия и радости. «Лето. Дети на даче. Весёлой гурьбой они бегут к речке и с разбега плюхаются в воду, молотят по ней руками и ногами. А одна девочка нырнула, присела на дне, зажала нос и уши пальцами, задержала дыхание. А потом как выскочит из воды! Набрала воздуха и снова под воду. Тут и остальные дети подплыли к ней, соревнуются, кто дольше пробудет под водой. Хорошо в воде. Весело. А какое удовольствие ходить по дну руками! И нет лучшего наслаждения, чем, выйдя из воды, растянуться на тёплом песке».

«Солнышко и тучка». Развивает способность произвольно напрягать и

расслаблять мышцы туловища. «Солнце зашло за тучку, стало прохладно (сжаться в комок, задержав дыхание). Солнце вышло из-за тучки, стало жарко (расслабиться, выдыхая воздух)».

«Слышу всех». Развивает способность к дифференцировкам звуков. Двое детей одновременно произносят одно (разные) слово. Водящий говорит, какие именно слова были сказаны. Если правильно, слова произносят одновременно три участника, затем четверо (могут произнести по 2–3 слова или по короткой фразе).

«Дружные пары». Дети парами берутся за руки. По сигналу кружатся в одну сторону (5–7 с), по другому сигналу – останавливаются и после короткой паузы кружатся в другую сторону.

«Слушай мелодию». Развивает образные и двигательные представления, двигательную память и чувство ритма. Участникам демонстрируют четыре музыкальных фрагмента, каждый из которых соответствует образу дерева или животного: медленная, грустная музыка – осеннее дерево (головы опущены, опущенные руки слегка раскачиваются «от ветра»); маршевая, бодрая – дерево весной тянется к солнцу (руки и головы подняты вверх, «смотрят» на солнце); медленная, преимущественно на низких тонах – медведь в лесу (переступания на месте с ноги на ногу, туловище раскачивается, руки слегка расставлены и согнуты в локтях); весёлая, лёгкая музыка – зайчик на полянке (руки перед грудью, лёгкие прыжки вперёд, назад, в стороны).

«Слушай и исполняй». Развивает внимание и двигательную память. Ведущий называет несколько действий, но не показывает их. Допустимо повторить их несколько раз. Затем дети должны изобразить эти действия в той последовательности, в какой они были названы. Пример: повернуться налево, присесть, встать, вернуться в исходное положение.

«Запомни свою позу». Развивает зрительную, моторную память и воображение. Дети стоят по кругу, каждый, приняв какую-нибудь позу, должен запомнить её. Когда зазвучит музыка, дети разбегаются, по окончании

звучания они должны вернуться на свои места и принять ту же позу.

Внешняя простота точных движений, высокая упорядоченность в пространстве и времени могут создать впечатление их чрезмерной легкости и доступности. В действительности же гораздо больше времени и усилий затрачивается на овладение движениями при минимальных результатах.

Для оценки точности движений можно использовать следующие критерии:

- уровень активизации внимания;
- степень развития двигательной памяти;
- совершенствование координации движений;
- способность к ориентации в пространстве;
- согласованность коллективных действий.

Так, например, передвижение по гимнастическому бревну на носках требует значительного уровня проявления внимания. Это связано с необходимостью выполнения движений с высокой степенью точности. Однако передвижение по бревну на всей ступне обеспечивает большую устойчивость. При примерно равной технической, физической и психологической подготовке преимущество оказывается у гимнастки, избравшей более сложный способ выполнения комбинации, обладающей большим уровнем развития внимания.

Степень развития двигательной памяти – важный критерий оценки ритмичности движений – имеет большое значение в каждом упражнении.

Совершенствование координации движений также способствует повышению уровня точности движения. Двигательные действия выполняются с разным распределением усилий и периодичностью акцентов. При их равномерном чередовании физическое упражнение приобретает определенную размеренность, которая позволяет легче определить их темп, динамические особенности и быстрее овладеть координацией.

Каждое двигательное действие имеет свой точный рисунок, который можно обозначить хлопками или шагами. Периодичность акцентов в физическом упражнении может быть переменной. Это характерно для циклических видов и

их сочетания с ациклическими физическими упражнениями.

Таким образом, способность к ориентировке в пространстве является важным критерием оценки точности физического упражнения. Умение эффективно решать двигательную задачу, используя все отведенное дошкольнику пространство, успешно преодолевая при этом противодействие соперников и правильно распределяя свои усилия, достигается путем использования точных физических упражнений.

Овладение коллективной точностью движения достигается использованием системы упражнений, специальных заданий и приемов в зависимости от физического упражнения на точность. Точность можно развивать и совершенствовать, используя естественные виды движений: ходьбу, бег, повороты, хлопки, приседания. Большое место в решении этой задачи отводится музыке и пр.

На развитие точности движения оказывают влияние такие факторы, как типологические особенности нервной системы, уровень развития физических и координационных качеств, эмоциональное состояние и др.

Методика развития точности движения апробирована в течение учебного года на занятиях физического воспитания с дошкольниками, отнесенными по состоянию здоровья к основной группе. Кроме того, детям давались домашние задания по отработке изученных движений для проявления и совершенствования точности движения.

2.4. Экспериментальное обоснование точности двигательных действий в повышении физической подготовки старших дошкольников

Экспериментальная оценка эффективности физических упражнений на точность движений давалась в результате обобщения исследования в начале и в конце исследования по изменению индивидуальных параметров, характеризующих функциональное состояние двигательную подготовленность

старших дошкольников.

В действительности же гораздо больше времени и усилий затрачивается на овладение движениями при минимальных результатах. Из анализа результатов исследования старших дошкольников было установлено, что показатели физической подготовленности существенно улучшились в экспериментальной группе по окончании эксперимента, в семи тестах и на достоверном значимом уровне. Специально обоснованные физические упражнения на точность движений позволили получить объективную информацию об исходном уровне данного координационного качества и приросте его показателей к концу эксперимента.

Вышеуказанное обоснование нашло свое подтверждение в результатах тестов 1-3., бег на 10 м. с разбега, секунда (быстрота) экспериментальной и контрольной группе, где получили достоверные различия при $P_{3,10} < 0,01$; челночный бег» 3×10 м, соответственно установлены на уровне при $P_{2,76} < 0,05$; бег на 300 метров без учета времени (общая выносливость) выявлен результат на уровне при $P_{2,73} < 0,05$.

Овладение точным коллективным двигательным действием достигается использованием системы физических упражнений на точность движений, специальных заданий и приемов в зависимости от направленности физического упражнения. Точность движения можно развивать и совершенствовать, используя естественные виды движений: ходьбу, бег, повороты, хлопки, приседания. Большое место в решении этой задачи отводится музыке и пр. Экспериментальная оценка эффективности физических упражнений на точность движений в процессе физического воспитания старших дошкольников в экспериментальной группе предусматривали двигательные задания по всем пяти основным направлениям: активизации внимания, развитию двигательной памяти, совершенствованию координации движений, ориентировке в пространстве и способности к совместным действиям. В зависимости от типа, темы и задач занятия физические упражнения на точность движения

выполнялись старшими дошкольниками в основной и заключительной частях, в разной последовательности, объеме, а также в различной сложности.

При обучении физическим упражнениям на точность движения, по которым начинается целая цепочка преобразований у старших дошкольников. У старших дошкольников возникшие импульсы преобразуются в механическое движение, в зависимости от внешних условий (уровня тренированности, задач и др.) происходят непрерывная корректировка, уточнение двигательных действий, в результате чего устанавливается рациональное распределение усилий, т.е. оптимальная точность движения.

При обучении двигательным действиям необходимо, прежде всего построить теоретическую модель в формировании точных движений, составляющих его содержание. Внешняя простота точных движений, высокая упорядоченность в пространстве и времени могут создать впечатление их чрезмерной легкости и доступности. В действительности же гораздо больше времени и усилий затрачивается на овладение движениями при минимальных результатах.

В ходе исследования можно отметить, что произошли улучшения в тестовых заданиях в определении ритмичности двигательных движений у старших дошкольников. У старших дошкольников экспериментальной и контрольной группы установили изменения по окончании педагогического эксперимента на достоверном уровне значимости: в следующих тестах: тест 4. бросок теннисного мяча в различную цель, диаметром 50 см с цифрами внутри: 1-2-3-4-5 в следующих результатах при $P = 2,35 < 0,05$; тест 5. бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 с соответственно результаты установлены экспериментальной и контрольной группе при $P = 2,76 < 0,05$; тест 6. кувырок вперед в группировке с запоминанием двигательных ощущений при $P = 2,35 < 0,05$; тест 7. поворот кругом махом одной ногой и последующее выполнение прыжка при $P = 3,12 < 0,05$.

Таким образом, способность к ориентировке в пространстве является важным

критерием оценки точности физического упражнения. Умение эффективно решать двигательную задачу, используя все отведенное старшему дошкольнику пространство, успешно преодолевая при этом противодействие соперников и правильно распределяя свои усилия, достигается путем использования физических упражнений на точность движения.

К концу педагогического эксперимента, направленного на развитие и совершенствование точности физического упражнения, уже стали очевидными некоторые результаты: старшие дошкольники научились выполнять движения с большей амплитудой, правильно находить нужные акценты, движения практически всех дошкольников экспериментальной группы стали более четкими, выразительными. Заметно улучшилась культура движений.

У старших дошкольников выявлены достоверные результаты в экспериментальной группе, которые объясняются тем, что физические упражнения на точность движения, соответствовали решению задач исследования и в полной мере подтвердили гипотезу исследования. Это дает основание утверждать, что физические упражнения воспитывают точность движения, создают позитивные возможности в развитии гармонии у старших дошкольников в процессе физического воспитания.

Стремление к точности и совершенству движений – естественная потребность старших дошкольников. Одной из важных задач дошкольной физической культуры является не только развитие этой потребности, но и поиск новых путей повышения эффективности в воспитании точности двигательных действий.

Исследование физической подготовленности и формирования точности движений старших дошкольников в экспериментальной и контрольной группе, педагогического эксперимента

Примечание: достоверные различия на уровне 0,05-0,01, отсутствует

Содержание тестов	Сроки эксперимента	X ± m		t	p
		ЭГ n= 18	КГ n=18	Достоверность различий	
Тест 1. Бег на 10 м. с разбега, секунда (быстрота)	Начало	4,5 ± 0,4	4,4 ± 0,3	0,46 > 0,05	3,10 < 0,05
	Окончание	3,9 ± 0,1	4,2 ± 0,1		
Тест 2. Челночный бег» 3 × 10 м.	Начало	11,4 ± 0,4	11,3 ± 0,4	0,34 > 0,05	2,76 < 0,05
	Окончание	10,2 ± 0,2	11,0 ± 0,2		
Тест 3. Бег на 300 метров без учета времени (общая выносливость)	Начало	116, 5 ± 0,9	116,2 ± 1,0	0,26 > 0,05	2,73 < 0,05
	Окончание	114,0 ± 0,6	116,1 ± 0,6		
Тест 4. Бросок теннисного мяча в различную цель	Начало	2, 9 ± 1,1	2,8 ± 0,3	0,19 > 0,05	2,35 < 0,05
	Окончание	3, 8 ± 0,2	2,9 ± 0,1		
Тест 5. Бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 с.	Начало	3,0 ± 0,3	3,1 ± 0,4	0, 30 > 0,05	2,76 < 0,05
	Окончание	3,8 ± 0,2	3,0 ± 0,2		
Тест 6. Кувырок вперед в группировке с запоминанием двигательных ощущений.	Начало	3,9 ± 0,5	3,9 ± 0,5	0,24 > 0,05	2,35 < 0,05
	Окончание	4,8 ± 0,3	3,7 ± 0,2		
Тест 7. Поворот кругом махом одной ногой и последующее выполнение прыжка.	Начало	2,9 ± 0,3	3,0 ± 0,3	0,63 > 0,05	3,12 < 0,05
	Окончание	3,5 ± 0,2	2,9 ± 0,1		

различие между изучаемыми результатами в экспериментальной и в контрольной группе $t > 0,05$; присутствует различие между изучаемыми результатами $t < 0,05$;

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Точность функциональных процессов одно из условий жизнедеятельности здорового организма. Точность функциональных процессов проявляется во всех действиях организма. Развитие физической подготовленности и точности движений у детей старшего дошкольного возраста формирует цикличность процессов на различном уровне функциональной системы. При этом движение осуществляется в определенной последовательности.

2. Совершенствование координации движений способствует повышению уровня точности выполнения физического упражнения. При их равномерном чередовании физическое упражнение приобретает определенную размеренность, которая позволяет легче определить темп, динамические особенности и быстрее овладеть координацией.

3. Анализ результатов исследования физической подготовленности старших дошкольников показал, что между экспериментальной и контрольной группой отсутствуют достоверные различия в тесте бега на 10 м. с разбега, секунда (быстрота); в «челночном беге» 3×10 м., секунда (скоростные и координационные способности); в беге на 300 метров без учета времени (общая выносливость). Из результатов исследования можно констатировать, что функциональное состояние старших дошкольников в опытных группах равнозначны.

4. Экспериментальная оценка эффективности физических упражнений на точность движений давалась в результате обобщения исследования в начале и в конце исследования по изменению индивидуальных параметров, характеризующих функциональное состояние, двигательную подготовленность старших дошкольников.

5. В действительности больше времени и усилий затрачивается на овладение точности движения старшими дошкольниками при минимальных результатах.

Из анализа результатов исследования старших дошкольников было установлено, что показатели физической подготовленности существенно улучшились в экспериментальной группе по окончании эксперимента в семи тестах на достоверном значимом уровне.

6. Овладение точным коллективным двигательным действием достигается использованием системы физических упражнений на точность движений, специальных заданий и приемов в зависимости от направленности физического упражнения. Точность движения можно развивать и совершенствовать, используя естественные виды движений: ходьбу, бег, повороты, хлопки, приседания. Большое место в решении этой задачи отводится подвижным играм, физическим упражнениям на точность движения, музыке и пр.

7. Экспериментальная оценка эффективности физических упражнений на точность движений в процессе физического воспитания старших дошкольников в экспериментальной группе предусматривала двигательные задания по пяти основным направлениям: активизации внимания, развития двигательной памяти, совершенствования координации движений, ориентировке в пространстве и способности к совместным действиям. В зависимости от типа, темы и задач занятия физические упражнения на точность движения выполнялись старшими дошкольниками в основной и заключительной частях, в определенной последовательности, объеме, а также с различной сложностью.

9. Обучение физическим упражнениям на точность движения начинается с преобразований, возникшие импульсы преобразуются в механическое движение в зависимости от внешних условий (уровня тренированности, задач и др.) происходит непрерывная корректировка, уточнение двигательных действий. В результате чего устанавливается рациональное распределение усилий, т.е. оптимальная точность движения.

10. При обучении двигательным действиям необходимо построить теоретическую модель в формировании точных движений, составляющих его содержание. Внешняя простота точных движений, высокая упорядоченность в

пространстве и времени создают впечатление о чрезмерной легкости и доступности. В действительности же гораздо больше времени и усилий затрачивается на овладение движениями при минимальных результатах.

11. Стремление к точности и совершенствования движений – естественная потребность старших дошкольников. Одной из важных задач дошкольной физической культуры является не только развитие этой потребности, но и определения новых путей повышения эффективности в воспитании точности двигательных действий.

