



**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**

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ И ИГРОВОЙ МЕТОД В ВОСПИТАНИИ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

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

**Выполнил:**

студент группы ЗФ-411/106-4-1А

Гайсин Ильсур Юрикович

Проверка на объем заимствований:

66,4 % авторского текста

**Научный руководитель:**

д.п.н., профессор

Сиваков Владимир Ильич

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 15 » 04 2017 г.

декан факультета

Иголкина Е.И. Иголкина

Челябинск

2017

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1. Методика воспитания физических качеств у старших дошкольников .....	6
1.2. Повышение физической подготовленности у старших дошкольников игровым и соревновательным методом .....	15
1.3. Особенности проведения занятий в воспитании физических качеств у старших дошкольников.....	18
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ .....	29
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО И ИГРОВОГО МЕТОДОВ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ .....	31
2.1. Методы и этапы организации исследования.....	31
2.2. Изучение физической подготовленности у старших дошкольников в физкультурных занятиях .....	40
2.3. Методика применения соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств у старших дошкольников в физкультурных занятиях.....	40
2.4. Экспериментальная оценка эффективности соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств у старших дошкольников .....	56
ВЫВОДЫ.....	62
ЛИТЕРАТУРА.....	64

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Эмоциональное воздействие соревновательных упражнений, эстафет и подвижных игр у старших дошкольников позволяет комплексно воспитывать физические качества и развивать скоростные, силовые, координационные способности, а также динамическую силу, прыжковую выносливость, гибкость, ловкость в применении соревновательного и игрового методов в процессе физического воспитания.

Соревновательный, игровой метод у старших дошкольников в процессе физического воспитания применяются при воспитании морально-волевых качеств, если это осуществляется в условиях борьбы с соперником, при коллективном взаимодействии с проявлением значительных физических и эмоциональных напряжений. Происходит это в том случае, если личные интересы в играх или соревнованиях подчиняются коллективным целям, вырабатывается уважение к товарищам по команде, сопернику у старших дошкольников в процессе выполнения задач физического воспитания.

Воздействие соревновательных и игровых упражнений на старших дошкольников в процессе выполнения двигательных задач возрастает тогда, когда они тесно связаны между собой с образовательным и воспитательным взаимодействием, что способствует более быстрому развитию физических качеств. При помощи соревновательных и игровых заданий у старших дошкольников в процессе игровой деятельности решаются разнообразные задачи – воспитательные, образовательные и оздоровительные.

У старших дошкольников в процессе игровой деятельности используются игровые задания и соревновательные упражнения, а инструктор физического воспитания воспитывает у старших дошкольников смелость и настойчивость в достижении цели, коллективизм, товарищество, быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость и волевой процесс. Дошкольный возраст считается

наиболее важным периодом в формировании личности и развития физических качеств у старших дошкольников в процессе выполнения физической нагрузки. В этом возрасте интенсивно у старших дошкольников в процессе игровой деятельности развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются определенные свойства характера.

В процессе физического воспитания у старших дошкольников в игровой деятельности закладывается фундамент здоровья, и развиваются физические качества необходимые для эффективного участия в различных формах двигательной активности, а это, в свою очередь, создает условия для активного и целенаправленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольников.

Вышеизложенное обоснование темы исследования позволило сформировать **проблему** исследования, которая заключается в том, что более высокий уровень развития физических качеств, игровым и соревновательным методом позволит в значительной степени повысить адаптационные возможности функциональных систем организма, создаст благоприятные условия и предпосылки для гармоничного и всестороннего физического и психического развития дошкольников.

**Цель исследования:** экспериментальное обоснование игрового и соревновательного методом физического воспитания в развитии физических качеств старших дошкольников в процессе физического воспитания.

**Объект исследования:** игровой и соревновательный метод физического воспитания в повышении функционального состояния старших дошкольников.

**Предмет исследования:** методика воздействия игрового и соревновательного методов в воспитании физических качеств у старших дошкольников.

Определив цель, объект, предмет исследования установили задачи:

1. Изучить влияние игрового и соревновательного методов на всестороннее и гармоничное развитие старших дошкольников в процессе физического воспитания.

2. Определить развитие физических качеств у старших дошкольников в процессе физического воспитания
3. Обосновать методику игрового и соревновательного методов в воспитании физических качеств у старших дошкольников в дошкольном учреждении.
4. Экспериментально проверить эффективность игрового и соревновательного методов в воспитании физических качеств у старших дошкольников

**Гипотеза исследования:** применение игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания позволит в значительной степени повысить функциональную систему в воспитании физических качеств у старших дошкольников, и создаст благоприятные предпосылки для гармоничного и всестороннего развития.

## ГЛАВА I. МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

### 1.1. Методика воспитания физических качеств у старших дошкольников

Развитие движений старших дошкольников в дошкольном учреждении обеспечивают два фактора. Первый фактор у старших дошкольников это созревание определенных систем и функций в процессе физического воспитания. Вторым фактором у старших дошкольников это готовность к обучению двигательным действиям и воспитанию физических качеств. Созревание определенных систем и функций у старших дошкольников определяется биологическими причинами и характеризуется последовательными, возрастными, анатомическими, физиологическими и наследственной информацией, полученной от родителей[1].

Обучение и воспитание физических качеств осуществляются успешнее, если эти два процесса совпадают с развитием и созреванием определенных функциональных систем. По этой причине для того, чтобы старших дошкольников эффективно обучать и воспитывать физические качества, прежде всего, следует создать педагогические, физиологические, психологические предпосылки перед этим, что даст в дальнейшем педагогический результат за небольшой промежуток времени в процессе физического воспитания.

Очевидно, что есть смысл говорить о своевременном обучении старших дошкольников движениям в процессе занятий физическим воспитанием. В основе гармоничного физического воспитания старших дошкольников лежит постоянное соответствие процесса обучения и воспитания физических качеств с учетом зрелости анатомо-физиологических систем организма. О своевременном обучении старших дошкольников движениям в процессе занятий физическим воспитанием необходимо соразмерять с особенностями

созревания двигательного аппарата ребенка [38].

Наибольшая интенсивность роста тела и отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата наблюдается до одного года жизни. У детей длина тела за один год увеличивается в 1,5 раза, а вес – более чем в 3 раза. У детей длина тела увеличивается в среднем на 10 см, а вес – на 3 кг. При этом у детей окружность грудной клетки увеличивается на 3 см. У детей с 3-летнего до 8-летнего возраста прирост длины тела постепенно снижается до 6 см в год. У детей прибавление веса в этот период увеличивается до 2,9 кг, что приводит к изменению пропорции тела ребенка [40].

Для правильной оценки ритмичность физического развития детей и его соответствие возрастным нормам, помимо контроля ростовых и весовых показателей полезно учитывать размеры окружности головы, груди и живота, ориентируясь при этом на следующие соотношения, где при нормальном развитии к 6-месячному возрасту окружность головы становится равной окружности груди [49].

У старших дошкольников в процессе физического воспитания в обучении двигательным действиям и воспитания физических качеств необходимо учитывать особенности возрастного развития систем организма ребенка, которые имеют значение при выборе выполняемой физической нагрузки. При выполнении физической нагрузки старших дошкольников в процессе физического воспитания нервно-мышечная система и опорно-двигательный аппарат длительное время остается ещё слабым, что ограничивает в применении средства, методы, физическую нагрузку, отдых и требует тщательного педагогического контроля.

В процессе выполнения физических упражнений у детей не учитывается слабость нервно-мышечной системы, что требует особой осторожности при массаже и при выполнении физической нагрузки [50].

У младших дошкольников нервно-мышечная система развита слабо мышцы, обеспечивающие поддержание вертикального положения тела,

увеличиваются в поперечнике, а толщина волокон позвоночно-поясничной мышцы возрастает в разы. В период с двух до четырех лет у младших дошкольников нервно-мышечная система развита слабо, отмечается рост волокон длинных мышцы и большой ягодичной мышцы. С семи до двенадцати лет у дошкольников нервно-мышечная система развита слабо, особенно двуглавая мышца голени [51].

Между тем процесс физического развития предусматривает постепенный рост двигательных возможностей ребенка, обусловленный необходимыми внутренними и функциональными изменениями. В дошкольном учреждении в процессе физического воспитания окружность грудной клетки старших дошкольников измеряют, накладывая сантиметровую ленту впереди на уровне сосков, а сзади на уровне нижних углов лопаток. Старших дошкольников окружность живота измеряют, опоясывая талию сантиметровой лентой на уровне пупка. В процессе физического воспитания старших дошкольников рост измеряют ростомером, если он отсутствует, то сойдет и дверной косяк, но отмечать длину нужно, предварительно приложив угольник одним из катетов к косяку и опустив его вниз до плотного касания головы другим катетом [41].

К концу первого года жизни окружность головы дошкольников достигает 46 см, а у детей 3-летнего возраста – 48–49 см. Окружность груди у годовалого ребенка на 30-35% больше, чем при рождении, а в 3-летнем возрасте превышает исходную величину в 1,5 раза. В дошкольном учреждении в процессе физического воспитания при пропорциональном развитии окружность живота всегда чуть меньше окружности груди дошкольников [18].

Обучение двигательным действиям дошкольников представляет собой освоение новых, ранее недоступных видов движений с помощью выполнения физических упражнений в игровой форме. Понятие обучения дошкольников в процессе физического воспитания имеет широкий смысл, который включают не только организованное и целенаправленное действия с помощью инструктора физического воспитания, но и неорганизованное двигательное



действие в процессе выполнения физических упражнений ребенком в игре. Созревание функциональных процессов и обучение двигательным действиям необходимо для всестороннего и гармоничного развития старших дошкольников. В процессе физического воспитания нельзя успешно обучать старших дошкольников движению, если функциональная система организма или какая-то отдельная система функционального компонента неготовая для выполнения физического упражнения.

У старших дошкольников в процессе физического воспитания движение не может быть освоено без методики обучения, если для этого имеются все необходимые предпосылки анатомические, психологические, функциональные и физиологические [17].

Созревание сенсорной системы и нервных окончаний нервно-мышечной системы дошкольников во многом определяет эффективность процесса обучения за счет координации мышечных напряжений, которое в основном завершается в 11 лет. Целенаправленное развитие сенсорной системы и нервных окончаний нервно-мышечной системы дошкольников оказывает существенное влияние на эффективную согласованность и слаженность межмышечной деятельности дошкольников в процессе обучения.

Существенное влияние на эффективную согласованность и слаженность межмышечной деятельности дошкольников в процессе обучения создаются в условиях игровой деятельности, связанные с выполнением сложных двигательных действий на координацию движения. У старших дошкольников в процессе физического воспитания, те мышцы наиболее развиты, которые обеспечивают точные координированные движения во время выполнения физического упражнения, они соответственно имеют более развитое строение нервных окончаний, чем мышцы, выполняющие более простые действия.

У старших дошкольников в процессе физического воспитания воспитываются координационные способности в дошкольном возрасте, и одновременно с воспитанием физических качеств осуществляется и обучение

движению (ходьба, бег, прыжок, лазанье).

В процессе физического воспитания воспитываются координационные способности в дошкольном возрасте, которые непосредственно развивают дыхательную и сердечно-сосудистую системы ребенка. Во время воспитания физических качеств в дошкольном возрасте дыхательная и сердечно-сосудистая системы ребенка развиваются постепенно, приближаясь к показателям взрослого человека.

Если рассматривать показатели у взрослого человека частота дыхания в покое составляет 16-20 в минуту, у младенцев – 40-50, а к началу второго года жизни частота дыхания составляет – 30 [42].

По такой аналогии можно проанализировать и частоту сердечных сокращений у новорожденного в покое составляет 130-140 уд/мин. К 7-летнему возрасту достигает 90-100 уд/мин, а у взрослого человека – 80-90 уд/мин. У детей дошкольного возраста частота сердечных сокращений при выполнении физической нагрузки выше, чем у взрослых [19].

Физическое и функциональное развитие детей дошкольного возраста характеризуется рядом особенностей, которые нельзя игнорировать при физическом воспитании. Ритм физического развития детей дошкольного возраста – важнейший критерий и показатель оценки гармоничности и эффективной работы.

Применение методов измерения антропометрических параметров телосложения, позволяют точно оценить физическое развитие детей дошкольного возраста в использовании средств, методов обучения, форм организации физического воспитания [43].

Наибольшее значение имеет для инструкторов физического воспитания познание закономерностей о двигательном развитии детей дошкольного возраста. В первые месяцы дети дошкольного возраста выполняют движения двух основных типов.

Первый тип детей дошкольного возраста выполняют движения –

беспорядочные, отражающие потребность ребенка в двигательной активности, который выполняет более тысячи хаотичных движений [20].

Второй тип детей дошкольного возраста выполняют движения на безусловных двигательных рефлексах, к ним относятся сосательный, хватательный, рефлекс переступания, плавательный рефлекс. У детей дошкольного возраста вышеизложенные рефлексы существуют непродолжительное время. У детей дошкольного возраста рефлекс способность держаться на воде к 6 месяцам угасает [52].

Инструктора физического воспитания считают, что эффективно развивать детей дошкольного возраста целесообразно с развитием безусловных двигательных рефлексов. Особенно используется плавательный рефлекс для обучения детей умению держаться на воде в процессе физического воспитания.

У детей дошкольного возраста развивается плавательный рефлекс для повышения уровня физической активности младенца, укрепления физического здоровья [53].

В процессе физического воспитания у детей дошкольного возраста выделяют нормы двигательного развития ребенка. Инструктору физического воспитания необходимо знать нормы, чтобы контролировать ребенка в приобретении определенного уровня развития физических качеств [44].

Двигательные возможности у детей годовалого, полуторагодовалого возраста:

- 14-месячный ребенок ползает по ступенькам;
- взбирается на высоту до 1 м;
- может без остановки пройти 10 м;
- перелезть на четвереньках через бревно;
- 15-16-месячный ребенок уверенно ходит;
- перешагивает через препятствия;
- перелезает через невысокие препятствия;
- бросает маленький мячик на расстояние до 0,5 м;

- влезает на предмет высотой 10 см;
- перешагивает через препятствия такой же высоты;
- способен бросить мяч в цель достаточно большого размера.

В игровой деятельности у детей дошкольного возраста психическое и двигательное развитие происходит разнонаправлено. У детей дошкольного возраста развитие движений является основой для умственного развития и становления познавательных процессов у ребенка.

Именно у детей дошкольного возраста в двигательной активности материализуются представления о пространстве и времени, о причине и следствии в воздействии физических упражнений [45].

В исследовании было доказано, что отсутствие непосредственного двигательного умения в младенческом и в дошкольном возрасте, они превосходили ровесников по двигательным показателям и физической подготовленности [54].

Основное внимание в дошкольном возрасте следует уделять созданию условий для развития двигательных способностей ребенка, которые позволяют следовать вышеприведенному графику двигательного развития [32].

Важный этап двигательного развития ребенка в процессе физического воспитания связано с освоением элементов ходьбы. В процессе физического воспитания ходьба детей второго года слабо сформирована, в ней нет устойчивых особенностей ходьбы, при этом движения выполняются неустойчиво. У ребенка отмечается много лишних и не точных деталей ходьбы. За первый год самостоятельной ходьбы у младших дошкольников длина шага возрастает в 2 раза. Формирование основы ходьбы у младших дошкольников заканчивается к двум годам, хотя устойчивое движение ребенок осваивает к шести годам [46].

В играх дошкольник производит в процессе физического воспитания способы обращения с предметами: бросает мяч. В процессе игровой деятельности дошкольник совершает перемещение в пространстве,

приобретает возможность для контакта множеством, интересующих его предметов. Игровые действия с предметами требуют более сложных движений руками, туловищем, умения наклоняться, приседать, поворачиваться, протягивать руки, более точно дозировать усилия, уметь различать далекое и близкое расположение предметов в процессе физического воспитания.

В игре дошкольник выполняет ранее недоступное движение, познает силы и возможности. Овладение двигательным действием являются мощным стимулом для новых попыток у дошкольников, они создают уверенность, радости. Именно до трех лет дошкольник говорит: «Я сам!»

Что же должен уметь делать дошкольник до шести лет в процессе физического воспитания? В процессе физического воспитания дошкольник должен:

- подбросить мяч вверх, следить за полетом;
- прыгнуть в длину с места на 40 – 50 см.

Двигательные действия дошкольников не исчерпывается физическими упражнениями с мячом и прыжками в длину. Качественными показателями двигательного развития детей дошкольного возраста может служить освоение новых движений:

- ходьба по наклонной доске под углом;
- перешагивание через препятствие высотой 20-30 см;
- броски мяча в цель, расположенную на расстоянии до 1 м;
- броски большого мяча руками на расстояние до 1 м [47].

В 3-4 года дети дошкольного возраста овладевает основными навыками бега. К 4-годам дети дошкольного возраста проявляют элементы быстрой ходьбы, появляется фаза полета и превращается в бег. В это же время дети дошкольного возраста в процессе физического воспитания формируются координированные движения рук при ходьбе и беге, а в семь лет дошкольники овладевают координацией движений рук и ног.

Дети дошкольного возраста овладевают большим количеством движений на

уровне умений в игровой деятельности. Однако дошкольники слабо координированы и недостаточно ловки во время выполнения игровых действий, физических упражнений, физической нагрузки [34].

В игровых ситуациях, во время выполнения физических упражнений у старших дошкольников формируется способность выполнять движения с использованием различных физических упражнений и физической нагрузки в процессе физического воспитания.

В процессе физического воспитания старший дошкольник осваивает такие движения, как прыжок, подпрыгивание (в том числе на одной ноге), метание и другие действия с мячом. В четыре года у старших дошкольников определяется, левша он или правша. В это же время старший дошкольник выбирает удобный темп движений, доступную длину шага в ходьбе. Старший дошкольник должен прыгать в длину с места на 45 см, а самые способные малыши достигают в этом упражнении результата свыше 70 см. [48].

У детей дошкольного возраста в процессе воспитания быстроты, быстро повышается скорость бега. Следует отметить, что мальчики и девочки способны пробежать дистанцию 10 м со старта за 6 с, а регулярно занимающиеся физическими упражнениями дошкольники показывают результат 3,2 с мальчики и 3,4 с девочки [35].

Результаты исследования показывают, что 5-летние дошкольники способны поддерживать скорость 4 км/ч в течение 132 мин [55].

Старший дошкольник в процессе физического воспитания при сдаче нормативов должен:

- прыгать в длину с разбега на 2,40 м и дальше, а девочки - на 2,20 м;
- бросать теннисный мяч соответственно на 18 и 8 м, прыгать в высоту с разбега на 70 и 65 см;
- пройти пешком 5 км за 1 ч 10 мин, пробежать 1 км за 5 мин или без учета времени;
- пробежать 3 км на лыжах за 50 мин, а самые выносливые - за 35 мин;

– отжиматься от скамейки высотой 30 см не менее 10 раз, а девочки - не менее 8 раз [56].

В процессе физического воспитания старший дошкольник овладевает:

- спуском на лыжах с небольшой горки;
- катанием на коньках;
- ловлей мяча в разных положениях;
- метанием в цель;
- различными видами лазанья;
- многими гимнастическими и акробатическими упражнениями;
- плаванием;
- правилами многих игр, в том числе и спортивных[37].

Результаты исследований показывают, что двигательное развитие у 6-летних детей дошкольного возраста достигается при определенных условиях, обеспечивающих двигательную подготовленность, физическую активность в воспитании физических качеств.

## 1.2. Повышение физической подготовленности игровым и соревновательным методами у старших дошкольников

Естественные запросы деятельности старших дошкольников просты и удовлетворяются, социально-культурные потребности сложны и удовлетворяются в процессе физкультурно-спортивной работы.

У старших дошкольников доминируют естественные потребности, чем социально-культурные в физкультурно-спортивной деятельности. Социально-культурные потребности старших дошкольников развиваются в процессе физического воспитания, а естественные потребности в естественных условиях развития дошкольников. Формирование естественных потребностей у старших дошкольников обеспечиваются окружающей средой. Игровая деятельность

существуют для того, чтобы развивались естественные потребности дошкольников, чтобы он отдыхал в естественных условиях не требующих затраты сил в физических упражнениях, позволяющих осуществить восстановительный процесс. По игровой деятельности дошкольников делаются выводы о развитии детей в детской игре, в частности как психофизиологическое состояние организма переносится на психику развивающегося организма ребенка. В игровой деятельности взрослые играют после работы, то, с другой стороны, они быстрее восстанавливаются и восстанавливается их здоровье, и что наблюдаем продолжительного сна детей, которые играют с полной силой [16].

Теория игры служит средством для развития различных физических и психических способностей. У старших дошкольников игры служат средством упражнения в развитии органов движения, органов чувств, зрения, внимания, наблюдательности и мышления. Игровая деятельность старших дошкольников длится до тех пор, пока не будем готовы для самостоятельного существования, и если это подготовка осуществляется с помощью игр, то играм принадлежит педагогическое значение в развитии личности [17].

Игровая деятельность старших дошкольников вытекает из естественных и социально-культурных потребностей.

Для гармоничного совершеннолетия старших дошкольников в игровой деятельности должны быть обеспечено развитие потребностей, иначе они не могут нормально развиваться. В результате игровой деятельности у детей дошкольного возраста остается масса энергии, которая не расходуется на труд по удовлетворению потребностей. У старших дошкольников в игровой деятельности энергия требуют выхода, побуждает к деятельности, вызывает разнообразные эмоции во время выполнения физического упражнения. Эта игровая деятельность старших дошкольников отражает содержание игры [18].

В процессе физического воспитания подвижным играм придавалось развивающее воздействие на старших дошкольников. Игры старших



дошкольников рассматривались как фундаментальная основа физического воспитания. В игре дошкольникам отводиться деятельности, отвечающей возрастным потребностям в развитии ребенка.

В российской системе физического воспитания подвижные игры определяли игру как упражнение, при помощи которой старший дошкольник в игре самостоятельно осуществлял двигательную деятельность, развивал инициативу, воспитывал нравственные качества.

Игровая деятельность тогда является действующим процессом, когда действия в игре соответствуют умениям старших дошкольников, где они получают удовлетворение от выполненных физических упражнений. Физические упражнения, используемые в игре, предварительно усваиваются эмоционально и функционально дошкольником за счет выполнения систематических упражнений.

В игре старшие дошкольники распределяют функции и действий [36] и подчиняются предоставленным правилам. Во время игры старший дошкольник соблюдает на протяжении всей игры правила игры. На протяжении игры правила игры есть игровой закон, которому, играющие подчиняются сознательно и поддерживают.

Подвижные игры в процессе физического воспитания, являются средством разностороннего воспитания личности старших дошкольников, развивают во время выполнения игровых заданий функциональное состояние, а также воспитывают нравственные качества честность, правдивость, выдержанность. В игровой ситуации необходимо использовать игры, чтобы научить старших дошкольников владеть: чувствами и приучить подчинять свои действия коллективному сознанию [36].

Систематическое проведение подвижных игр развивает у старших дошкольников умение управлять своими движениями, дисциплинирует поведение и воспитывает личностные качества. Игровая деятельность старших дошкольников учит действовать ловко, целесообразно.

Подвижная игра у старших дошкольников рассматривается как средство формирования гармонично развитой личности в дальнейшем. В игре старший дошкольник формирует оздоровительную направленность положительных эмоций, которые испытывает в игре в виде положительных эмоций, которые являются обязательным условием игровой деятельности.

Положительные эмоции вызывают положительный эффект организма старших дошкольников. У старших дошкольников в игре устанавливаются определенные требования, которые, определяет перед детьми общество в овладении необходимыми навыками, приводящие к целостной системе физических упражнений. В содержании игровой деятельности старших дошкольников иногда проявляется состязательность в виде соревнований, между взрослыми и детьми.

### 1.3. Особенности проведения занятий в воспитании физических качеств у старших дошкольников

В программе физического воспитания дошкольного образования обозначена цель это сохранение и укрепление здоровья детей средствами физического воспитания, которая представляет систему образовательного процесса.

Следовательно, отсутствие цели физкультурного занятия не дает возможности в воспитании физических качеств у старших дошкольников рассматривать как целостную педагогическую систему в образовательном процессе. У старших дошкольников в воспитании физических качеств необходимо оценивать физиологическую стоимость физического упражнения и степень воздействия физической нагрузки на органы, и физиологические системы. Как показывает теория и практика физического воспитания, что существует тенденция к снижению состояния здоровья, отмечается слабое физическое развитие и вывален низкий уровень двигательной

подготовленности, отмечаются нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки, увеличение хронических заболеваний.

В процессе физического воспитания старших дошкольников в теории и практике физического воспитания дошкольников существует целевая установка на освоение двигательных умений, в настоящее время она теряет актуальность и требует пересмотра некоторых концептуальных положений [8].

В теории и методике физического воспитания дошкольников выделяют три группы педагогических задач: оздоровительную, образовательную и воспитательную, что совершенно оправданно, поскольку единственно верным при формировании здоровья дошкольника является системный и комплексный подход обучения.

В научно-методической литературе большинство специалистов акцентируют внимание на задачах образовательной и воспитательной направленности: обучить двигательному действию, закрепить двигательное умение, а речи о совершенствовании двигательных навыков не должна идти, так как двигательный навык формируется в течение длительного времени [10].

Теория и практика физического воспитания старших дошкольников показывает, что в занятии теряется изначально идея гармоничного физического развития и (прежде всего развития жизнеобеспечивающих органов и физиологических систем), а уже затем, как производной физического развития, а не наоборот, развития двигательной подготовленности (т.е. двигательных умений и навыков) детей средствами движений.

Можно отметить, что жесткая установка на освоение двигательных умений существенно ослабила старших дошкольников на физкультурном занятии взаимосвязь умственного, нравственного и эстетического воспитания, превратив на овладение ложным результатом двигательное действие [7].

Образовательный процесс физического воспитания старших дошкольников представляет педагогическую систему, состоящую из определенных компонентов в достижении цели. Педагогическая система физического

воспитания – это прежде всего система деятельностная, направленная на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств и формирование знаний старших дошкольников. Основным компонентом педагогической системы физического воспитания старших дошкольников являются после целей задачи как комплексный способ достижения поставленной цели.

После задач физического воспитания старших дошкольников идет содержание и результат деятельности. Логически построенная иерархическая вертикаль физического воспитания старших дошкольников (цель – задачи – содержание – результат) – своего рода аксиома, не требующая доказательств[61].

Физическое воспитание дошкольников представляет собой образовательный процесс, а физкультурное занятие как основная форма физического воспитания старших дошкольников – аналогичную педагогическую систему с той же иерархической вертикалью основных компонентов. Эта образовательная структура физического воспитания вошла в основу программ дошкольного образования, и обеспечило решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей в соответствии с требованиями общества на определенном этапе его развития [9].

Концепция дошкольного физического воспитания определила приоритетным направлением формирование, а не только сохранение и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Анализ научно-методической литературы по физическому воспитанию дошкольников, показывает, что с внедрением в систему дошкольного физического воспитания внедряются и инновационные программы и здоровьесберегающие технологии в организации физкультурных занятий.

Внедрение системы целеполагания в структуре физкультурного занятия дошкольного физического воспитания, большинства авторов относятся формально [62]. У старших дошкольников физкультурное занятие как

педагогическая система предусматривает наличие задач, содержания и результата. Вместо цели у старших дошкольников в физкультурном занятии ставятся задачи. У старших дошкольников физкультурное занятие имеет задачу, какой бы ни была это способ достижения поставленной цели, как это сделать.

Физическое воспитание старших дошкольников противоречит организации физкультурного занятия дошкольников и сопровождается задачей воспитательной. Воспитательная задача старших дошкольников в процессе физического воспитания предусматривает:

- воспитание доброты;
- развитие эмоциональной отзывчивости;
- воспитание коллективных действий;
- воспитание уважительного отношения к слабым дошкольникам;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых усилий и качеств.
- развитие социализации личности ребенка в обществе;
- воспитание психофизических качеств и способностей.

Воспитательная задача старших дошкольников в процессе физического воспитания, также предусматривает:

- развитие психомоторики и ресурсных физиологических возможностей организма ребенка;
- воспитание общей выносливости, гибкости, быстроты, силы что, невозможно в принципе [63].

Можно не согласиться с автором, что воспитание по определению представляет собой только целенаправленный педагогический процесс, обеспечивающий формирование только личностных качеств старших дошкольников к общепринятым ценностям общества, а психофизические качества, на наш взгляд, также относятся к личностным качествам.

У старших дошкольников в процессе физического воспитания

психофизические качества имеют определенную физиологическую, и природную обусловленность и зависят не столько от воздействия, среды и системы образования, сколько от морфофункционального состояния определенных физиологических систем, и конституциональных особенностей организма, а потому не могут воспитываться, а только развиваются. С этим положением также не соглашаемся по той причине, что без развития функциональной системы старших дошкольников не возможно в целях воспитания использовать физические упражнения, физическую нагрузку, методы обучения и воспитания физических качеств.

Следовательно, развитие старших дошкольников не начинается и не заканчивается в детском саду. В процессе физического воспитания старших дошкольников обеспечивается развитие психофизических качеств ребенка, создавая оптимальные организационно-педагогические и психологические условия во время выполнения физических упражнений, физической нагрузки с применением методов обучения и воспитания физических качеств.

У старших дошкольников следует воспитывать в процессе физического воспитания потребность в движении, здоровом образе жизни, формируемой средой и системой образования, а также учитывать отношение ребенка к движениям и мотивации.

В процессе физического воспитания у старших дошкольников недопустимо в организации физкультурного занятия, на наш взгляд, отсутствие оздоровительной задачи. Это обстоятельство обусловлено основными положениями современной концепции дошкольного физического воспитания, где приоритетным направлением является сохранение, укрепление и формирование здоровья детей.

Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания старших дошкольников находятся в зависимости от физической нагрузки, физических упражнений от восстановительных процессов способствующие сохранению и укреплению основных жизнеобеспечивающих органов и физиологических

систем организма ребенка. В процессе физического воспитания старших дошкольников существует тенденция к снижению состояния здоровья дошкольников, соответственно образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи являются более чем актуальными для образовательного процесса [5].

Таким образом, результаты проведенного анализа научно-методической литературы и теоретической практической деятельности учреждений дошкольного образования по физическому воспитанию позволил нам предположить, что в организации физкультурного занятия наблюдается кризис, который обусловлен:

- наличием в теории и практике физического воспитания дошкольников прежней целевой установки на овладение детьми преимущественно двигательными умениями, а не навыками;
- нарушением в структуре физкультурного занятия основных подчиненных компонентов системы;
- отсутствием комплексного подхода в обучении двигательным действиям;
- ограничением в применении двигательного действия на физкультурном занятии;
- затруднением старших дошкольников в реализации своей биологической потребности в движениях;
- возникновением отрицательных эмоций;
- снижением мотивации к двигательной деятельности.

Основу физического воспитания старших дошкольников составляют базовые принципы:

- принцип системности;
- принцип доминанты;
- принцип вариативности средств физического воспитания.

Принцип системности предусматривает, что физкультурное занятие как педагогическая система сохраняет основные компоненты с соответствующим

уровнем целевой установки старших дошкольников в процессе физического воспитания. У старших дошкольников в процессе физического воспитания достижение цели обеспечивает выполнение задач оздоровительной, образовательной и воспитательной с соответствующим содержанием и прогнозируемым результатом деятельности [4].

Под целью физкультурного занятия понимаем качественные изменения психофизиологических структур функциональной системы в организме старших дошкольников. В организации физкультурного занятия старших дошкольников в процессе физического воспитания задача образовательной направленности связана непосредственно с получением знаний и овладением двигательным умением.

Развитие функциональной системы изменения психофизиологических структур старших дошкольников в процессе физического воспитания является более емким, чем образовательная задача состояние, которое характеризует изменения психофизиологических структур организма [64].

У старших дошкольников в процессе физического воспитания развитие в качестве ведущей цели физкультурного занятия дошкольников, на наш взгляд, должно иметь оздоровительное содержание, направленное на качественное изменения функциональной системы организма ребенка при помощи различных средств, физической нагрузки, форм организации занятий, восстановительных процессов физического воспитания.

По нашему мнению, именно это положение является наиболее оптимальной и конкретной целью физкультурного занятия, поскольку в основе лежит учет физиологической стоимости физической нагрузки, исходя из фактических и ресурсных возможностей организма дошкольников. При этом овладение двигательными умениями, а о навыки речь не идет здесь, остается для дошкольников выполнение, соответствующих образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, способствующих развитию психофизического качества [2].



Принцип доминанты изучает закономерности биологической активности функциональной системы организма дошкольников, где наилучшие психофизиологические предпосылки способствуют формированию соответствующих центров коры больших полушарий головного мозга для необходимого структурного следа, а также для повышения развития определенных психофизических качеств, что позволит выделить целевую установку физкультурного занятия.

Следовательно, целью физкультурного занятия старших дошкольников является развитие психофизических качеств. Это не исключает, что в физкультурном занятии не развиваются и другие физические качества старших дошкольников в этом случае речь идет о приоритетности функционального развития, достижение которого обеспечивается решением задач и наполнением, соответствующим содержанием процесс физического воспитания [10].

У старших дошкольников в процессе физического воспитания эффективность формирования функционального структурного следа на уровне корковых образований головного мозга обусловлено биологическим законом за счет многократного и длительного воздействия раздражителей на определенные рецепторные зоны. Исходя из вышеизложенного у старших дошкольников в процессе физического воспитания, опирались на положение в сохранении единой целевой установки в развитии одного физического качества в течение двух трех занятий.

В процессе физического воспитания у старших дошкольников необходимо исключать одностороннее развитие функциональной системы и обеспечить равномерность воспитания физических качеств, при этом меняются в зависимости от степени воздействия физическая нагрузка, физические упражнения, игровые задания.

В теории и методике физического дошкольного воспитания выделяют основные физические качества (общую выносливость, гибкость, быстроту,

ловкость и силу) и некоторые смежные (силовую выносливость, скоростную выносливость, скоростно-силовые, координационные качества), которые, как правило, не воспитываются у старших дошкольников в процессе физического воспитания.

Принцип биологической и физиологической целесообразности позволяет инструктору физического воспитания существенно расширить двигательный потенциал старших дошкольников, в применении разнообразных средств физического воспитания с учетом:

- состояния здоровья;
- двигательного опыта;
- конституциональных особенностей организма;
- общего уровня развития;
- психологической готовности к обучению.

Принцип вариативности в применении средств физического воспитания старших дошкольников предусматривает, что физическое качество можно воспитывать, используя различные средства и методы, имеющиеся в распоряжении инструктора физического воспитания. По характеру воздействия на организм старших дошкольников физические упражнения, согласно принятой в теории и методике физической культуры, бывают циклические, ациклические, смешанные. Физические упражнения могут быть статическими, динамическими, изометрическими, изотоническими, биометрическими [3].

Инструктор физического воспитания во время физкультурных занятий сохраняет целевую установку в применении различных средств физического воспитания. Во время физкультурных занятий инструктор физического воспитания сохраняет целевую установку при выполнении задач оздоровительных, образовательных и воспитательных.

В процессе физического воспитания у старших дошкольников оздоровительная задача направлена на:

- укрепление сердечно-сосудистой системы;

- развитие дыхательной системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки.

Образовательная задача в процессе физического воспитания старших дошкольников касается непосредственно процесса обучения, закрепления или совершенствования двигательного умения, а воспитания задача предусматривает воспитание волевых усилий, коллективных действий, личностных.

Образовательная и оздоровительная задачи в процессе физического воспитания у старших дошкольников учитывает:

- физическое развитие;
- ограниченный двигательный опыт;
- конституциональные особенности организма;
- двигательный опыт;
- сформированное двигательное умение;
- мотивацию к деятельности;
- модель организации физкультурного занятия;
- характер воздействия физических упражнений на организм;
- развитие конкретного психофизического качества.

Учет вышеуказанных положений в процессе физического воспитания у старших дошкольников позволит без лишних психических и физических перенапряжений справляться с двигательным действием при воспитании физических качеств, сохраняя при этом положительную мотивацию и эмоциональное состояние на физкультурном занятии [14].

Предложенные осмысленные педагогические условия в организации физкультурного занятия старших дошкольников на основе системного подхода позволяет инструктору физического воспитания выстраивать работу в соответствии с требованиями, предъявляемыми к образовательному процессу [9].

Если предложенные педагогические воздействия применять условия в организации физкультурного занятия старших дошкольников, то можно увидеть качественно иную стратегию физического развития и двигательной подготовленности дошкольников по вертикали непрерывного образования [20].

Развитие общей выносливости в процессе физического воспитания у старших дошкольников как наиболее энергоемкого физического качества, имеющего оздоровительный эффект успешно достигается при выполнении физических упражнений циклического характера, в различных видах движений: ходьба, бег, плавание, лыжи. Объективная и точная формулировка цели, на наш взгляд, помогает инструктору физического воспитания определить стратегическое направление в физкультурном занятии и определить соответствующие средства физического воспитания.

Известно, что общую выносливость можно развивать и при помощи упражнений ациклического и даже смешанного характера.

В процессе физического воспитания у старших дошкольников при воспитании общей выносливости применяются подвижные игры, требующие продолжительного времени, или элементы спортивных игр, которые используются инструктором физического воспитания в качестве средств воспитания физического качества в физкультурном занятии. Поэтому при определении цели физкультурного занятия кроме приоритетно развиваемого физического качества инструктору физического воспитания необходимо давать физические упражнения, которые меняются от занятия к занятию, позволяют разнообразить двигательные действия старших дошкольников, сохраняя при этом положительные эмоции занятий.

## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Подвижные игры, требующие относительно более продолжительного времени, или элементы спортивных игр также могут быть использованы воспитателем в качестве одного из средств развития данного психофизического качества на конкретном физкультурном занятии. Поэтому при определении и формулировании цели кроме приоритетно развиваемого психофизического качества воспитателю необходимо задавать характер физических упражнений, который обязательно должен меняться от занятия к занятию, позволяя разнообразить двигательный арсенал ребенка, сохраняя и поддерживая его положительные эмоции.

2. Если попытаться рассмотреть концептуальную модель применительно к занятиям физического воспитания, то можно увидеть качественно иную стратегию физического развития и двигательной подготовленности подрастающего поколения по всей вертикали непрерывного образования с другими, на наш взгляд более объективными, критериями оценки состояния здоровья.

3. По характеру воздействия на организм человека физические упражнения (согласно принятой в теории и методике физической культуры классификации) делятся на циклические, ациклические, смешанные и т.д., они могут быть статическими, динамическими, контрольными и другими

4. В физическом воспитании выделяют три группы задач (оздоровительная, образовательная и воспитательная). Оздоровительная задача может заключаться в укреплении сердечно-сосудистой, дыхательной систем или опорно-двигательного аппарата, формировании правильной осанки и т.д. в зависимости от характера упражнений. Образовательная будет касаться непосредственно обучения, закрепления или совершенствования какого-либо двигательного умения, а воспитательная - воспитания волевых усилий, коллективных действий, находчивости и т.д. в зависимости от форм

организации, планируемых педагогом для данного физкультурного занятия.

5. Проведенный анализ научно-методической литературы и практической деятельности учреждений дошкольного образования по физическому воспитанию детей позволили нам предположить, что в организации физкультурного занятия как педагогической системы в настоящее время наблюдается определенный кризис в воспитании физических качеств игровым и круговым методом.

## ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО И ИГРОВОГО МЕТОДОВ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

### 2.1. Методы и этапы организации исследования

Для решения поставленных задач было проведено исследование, в котором приняли участие 36 старших дошкольника в возрасте 5-6 лет в МБДОУ (детский сад) № 22 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:

1. Методология физического развития старших дошкольников.
2. Изменение физической подготовленности старших дошкольников в игровой деятельности.
3. Особенности проведения физкультурно-оздоровительной деятельности старших дошкольников.

**Педагогическое наблюдение** выполняли в физкультурной деятельности во время проведения педагогического эксперимента у старших дошкольников. У старших дошкольников в игровой деятельности наблюдали изменение качественные и количественные в функциональном состоянии под воздействием объема и интенсивности физической нагрузки. В процессе физкультурных занятий у старших дошкольников фиксировали: время, затраченное на развитие определенных физических качеств; воздействие нагрузки на организм ребенка

по показателям ЧСС и внешние признаки фиксировали (покраснение кожи, потоотделение и т.д.).

**Тестирование.** У старших дошкольников в процессе физического воспитания проводили тестирование в 2015-2016 г.г. Обследование старших дошкольников в процессе физкультурных занятий проводили в первой половине дня. Перед проведением тестирования проводили предварительное ознакомление старших дошкольников с тестами.

В процессе физического воспитания педагогическое тестирование предусматривало у старших дошкольников: учет количества дней, пропущенных по болезни, характер выявляемых заболеваний, и произвели обоснование критерий оценок уровня физической подготовленности.

Оценка уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста появилась в результате анализа физических качеств, сравнения результатов тестирования с рекомендациями и требованиями программы воспитания и обучения в детском саду. У старших дошкольников в процессе физкультурных занятий развитие физических качеств потребовало более дифференцированной оценки уровня их развития. Педагогические исследования у старших дошкольников в процессе физкультурных занятий дали возможность проанализировать достаточный фактический материал по использованию различных тестов для оценки уровня физической подготовленности старших дошкольников 5–6 лет.

Анализ литературных источников по данному вопросу, а также результаты обследований старших дошкольников 5–6 лет детских садов, позволили составить комплекс тестов, характеризующий развитие основных двигательных качеств у старших дошкольников: бег на 10, 30 м определяющий скоростные способности, челночный бег 3 x 10 м – комплексный тест – скоростные и координационные способности, бег без учета времени и бег на 300 м на время, который определяет общую выносливость в разных режимах: аэробном и аэробно-анаэробном; прыжок в длину с места – скоростно-силовые



качества и возможности старших дошкольников.

**Бег на 10 м. с разбега.** Бег на 10 м. с разбега предназначен для старших дошкольников от 5 до 6 лет. У старших дошкольников в процессе физкультурных занятий тест проводится инструктором физического воспитания на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2–3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии 10-метрового отрезка и линии финиша устанавливаются стойки. Старший дошкольник в процессе физкультурных занятий начинает разгоняться за 10 м так, чтобы набрать максимальную скорость от линии старта до линии финиша. Инструктор физического воспитания стоит на линии финиша. В тот момент, когда старший дошкольник поравнялся с линией старта, инструктор физического воспитания делает отмашку флажком и по сигналу инструктора физического воспитания другой помощник инструктора физического воспитания, стоящий на линии финиша фиксирует время секундомером, когда старший дошкольник финиширует. Для проведения тестирования старший дошкольник необходим секундомер, стойка для старта и финиша, беговая дорожка. Тест проводят два участника на беговой дорожке.

**Бег на дистанцию 30 м.** Бег на дистанцию 30 м. предназначен для старших дошкольников от 5 до 6 лет. Во время физкультурных занятий выбирается прямая плотно дорожка шириной 2–3 м, длиной не менее 60 м. На дорожке условными предметами отмечаются линия старта и линия финиша. Во время сдачи теста линии старта и финиша располагались так, чтобы солнце не светило в глаза старшему дошкольнику. Тестирование проводят 2 инструктора физического воспитания, один инструктор с флажком – на линии старта, второй инструктор с секундомером – на линии финиша.

По команде инструктора физического воспитания «Внимание!» четверо старших дошкольников подходят к линии старта, принимают старт из высокого положения. По команде «Марш!» инструктором физического воспитания дается отмашка флажком. В это другой инструктор физического воспитания, на финише, включает секундомер. Старшие дошкольники

начинают бег по дистанции. По команде «Марш!» инструктором физического воспитания дается отмашка флажком, стоящего сбоку от стартующих старших дошкольников громко и четко. Во время пересечения старшими дошкольниками финишной линии инструктором физического воспитания секундомер выключается. Время выполняемого физического упражнения фиксируется инструктором физического воспитания, стоящим на линии финиша.

«Челночный бег»  $3 \times 10$  м. предназначен для старших дошкольников от 4 до 6 лет. Для проведения теста в процессе физкультурных занятий необходимо оборудование: флажки, 2 секундомера, беговая дорожка. «Челночный бег»  $3 \times 10$  м. проводится на ровной площадке длиной 20 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!» старший дошкольник подходит к стартовой линии. По команде инструктором физического воспитания «Марш!» старший дошкольник бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад. Инструктором физического воспитания учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш старшего дошкольника. Старшему дошкольнику бросать кубик не разрешается во время выполнения челночного бега. Если во время выполнения теста, кубик у старшего дошкольника падает, назначается вторая попытка.

**Тест на выносливость.** Бег на дистанции 300 м для старших дошкольников проводится на размеченной площадке дошкольного учреждения двумя инструкторами физического воспитания. На дистанции 300 м для старших дошкольников отмечаются линии старта и финиша. По команде инструктора физического воспитания «Внимание!» дошкольники подходят к стартовой линии. По команде инструктора физического воспитания «Марш!» дается от-

машка флажком для старших дошкольников и на финише включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер инструктором физического воспитания выключается. Тест на выносливость старший дошкольник выполняется один раз. Тест на дистанции 300 м проводится для старших дошкольников на прохождение дистанции, без учета времени.

**Тесты по определению скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).** Проведение прыжков в длину с места можно проводить дошкольникам на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок в длину с места старший дошкольник выполняет в заполненную песком яму для прыжков. При неблагоприятных погодных условиях инструктор физического воспитания прыжки проводит у старших дошкольников в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Старший дошкольник прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя дошкольникам опираться сзади на руки. У старших дошкольников измеряется результат теста расстоянием между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Во время проведения теста у старших дошкольников засчитывается из трех попыток лучший результат. Для проведения теста инструктору физического воспитания необходимо оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка.

**Измерение частоты сердечных сокращений.** Число сердечных сокращений (ЧСС) инструктором физического воспитания измеряется секундомером по пульсу или сердечному толчку в течение 10 с. в положении сидя, приложив ладонь к области сердца у старших дошкольников. Далее это число инструктор физического воспитания умножает на 60 и получает число пульсовых ударов за 1 мин.

**Констатирующий эксперимент** использовался для выявления проблемы исследования с использованием инструктором физического воспитания тестов на различные физические качества.

**Педагогический эксперимент** проводился с целью выявления эффективности методики физического воспитания в развитии физических качеств у старших дошкольников. Эксперимент у старших дошкольников проходил в течение учебного года. Экспериментальной программой явилась методика воспитания физических качеств у старших дошкольников. В процессе физкультурных занятий экспериментальная группа занималась по методике комплексного развития физических качеств, а контрольная группа старших дошкольников занималась по общепринятой методике дошкольного физического воспитания.

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

Основой для изучения данной темы и решения поставленной проблемы послужили следующие этапы 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 исследования, обосновывали гипотезу исследования. На первом этапе исследования была выявлена эффективность воздействия различных физических упражнений и методов в развитии физических качеств у старших дошкольников. В экспериментальном исследовании старших дошкольников определяли параметры физической нагрузки, обуславливающие развитие

физических качеств и формирование двигательных навыков. В процессе физического воспитания осуществляли обоснование экспериментальной методики воспитания физических качеств у старших дошкольников экспериментальной группы. На этом этапе исследования у старших дошкольников определяли информативные тесты для оценки уровня физической подготовленности во время проведения физкультурных занятий.

Второй этап – экспериментально-обобщающий (2016-2017гг.). На этом этапе проводился констатирующий и педагогический эксперимент, направленный на определение эффективности игрового и соревновательного методов в воспитании физических качеств у старших дошкольников. Этап предусматривал обобщение результатов педагогического эксперимента. По окончании педагогического эксперимента полученные результаты исследования обобщались в виде табличных данных с использованием методов математической статистики, а также выстраивали структуру квалификационной работы и осуществляли подготовку к защите.

## **2.2. Изучение физической подготовленности у старших дошкольников в физкультурных занятиях**

Результаты исследования констатирующего эксперимента свидетельствуют, что среднегрупповые значения старших дошкольников в физкультурных занятиях не имеют достоверных различий в тестовых критериях: бег на 10 м. с разбега, секунда (быстрота)  $0,37 > 0,05$ , бег на 30 м. с высокого старта, секунда (быстрота)  $0,81 > 0,05$ , в «челночном беге»  $3 \times 10$ м., секунда (скоростные и координационные способности)  $0,58 > 0,05$ , бег на 300 метров без учета времени (общая выносливость)  $0,54 > 0,05$ , прыжки в длину с места, сантиметры (скоростно-силовые возможности)  $0,51 > 0,05$ , частота сердечно-сосудистой системы  $0,60 > 0,05$  функциональное состояние старших дошкольников в физкультурных занятиях и количестве дней пропущенных по

заболеваемости  $0,59 > 0,05$  состояние здоровья. Вместе с тем ряд исследований и многолетний опыт практической работы с детьми дошкольного возраста свидетельствуют о том, что возможности здорового детского организма в этом плане весьма велики в физкультурных занятиях.

В исследовании исходили из того, что более высокий уровень развития физических качеств в применении игрового и соревновательного методов старших дошкольников в физкультурных занятиях позволит в значительной степени повысить адаптационные возможности функциональных систем организма, создать благоприятные условия и предпосылки для гармоничного физического и психического развития дошкольников и, таким образом, заложить фундаментальную основу крепкое здоровья.

С этой целью и провели эксперимент для подтверждения обозначенной проблемы старших дошкольников в физкультурных занятиях (см. таблицу 1.). У старших дошкольников в физкультурных занятиях полученные результаты исследования подтверждают обоснование проблемы по основным показателям физической подготовленности и функционального состояния дошкольников в экспериментальной и контрольной группе. Вначале эксперимента старшие дошкольники в физкультурных занятиях не имели по изучаемым тестам достоверных различий. В связи с этим можно констатировать, что традиционная программа не в полной мере развивает функциональные возможности и необходимо использовать дополнительные методики в повышении функциональных систем у старших дошкольников.

Таблица 1

Исследование физической подготовленности старших дошкольников  
экспериментальной и контрольной группы

Содержание тестов	Сроки эксперимента	X ± m		t	p
		ЭГ n= 18	КГ n=18		
Бег на 10 м. с разбега, секунда (быстрота)	Начало	4,7 ± 0,2	4,6 ± 0,3	0,37	>0,05
Бег на 30 м. с высокого старта, секунда (быстрота)	Начало	12,2 ± 0,2	11,8 ± 0,3	0,81	>0,05
«Челночный бег» 3×10м., секунда (скоростные и координационные способности)	Начало	11, 4 ± 0,3	11,5 ± 0,4	0,58	>0,05
Бег на 300 метров без учета времени (общая выносливость)	Начало	245, 5 ± 0,9	246,4 ±0,8	0,54	> 0,05
Прыжок в длину с места, сантиметры (скоростно-силовые возможности).	Начало	93,9± 0,8	93,6± 0,9	0,51	> 0,05
Частота сердечно-сосудистой системы	Начало	90,9± 1,0	90,6± 0,9	0, 60	> 0,05
Количество дней пропущенных по заболеваемости	Начало	10,5± 0,7	10,4± 0,9	0,59	> 0,05

Примечание: отсутствует различие между изучаемыми результатами в экспериментальной и в контрольной группе t > 0,05

### 2.3. Методика применения соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств у старших дошкольников в физкультурных занятиях

Успешное выполнение дошкольной учебной программы по физическому воспитанию у старших дошкольников в физкультурных занятиях сегодня немислимо без разнообразного и всестороннего применения современных средств и методов обучения, в том числе применение соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств.

Вариативный характер соревновательного и игрового методов позволяет рационально использовать соответствующие средства в физическом воспитании воспитания физических качеств у старших дошкольников. При этом значительно повышается заинтересованность старших дошкольников в физкультурных занятиях, увеличивается моторная плотность занятий, их эффективность.

Эмоциональный характер воздействия соревновательных упражнений и подвижных игр в воспитании физических качеств у старших дошкольников в физкультурных занятиях позволяет комплексно воспитывать широкий диапазон физических качеств, например динамическую силу, прыжковую выносливость, гибкость, ловкость и т.д.

У старших дошкольников в физкультурных занятиях воспитание морально-волевых качеств осуществляется в условиях борьбы с соперником, при коллективном характере действий, значительных физических и эмоциональных напряжениях. Личные интересы у старших дошкольников в физкультурных занятиях в играх или соревнованиях подчиняются коллективным целям, вырабатывается уважение к товарищам по команде, сопернику. Роль соревновательных и игровых упражнений у старших дошкольников в физкультурных занятиях возрастает тогда, когда они тесно связаны с учебным материалом урока, что способствует более быстрому его усвоению. При по-



мощи соревновательных и игровых заданий у старших дошкольников в процессе физического воспитания во время проведения физкультурных занятиях решаются разнообразные задачи – воспитательные, образовательные, оздоровительные.

Используя игровые задания и соревновательные упражнения, инструктор физического воспитания у старших дошкольников в процессе физического воспитания во время проведения физкультурных воспитывает у своих подопечных смелость и настойчивость в достижении цели, коллективизм и товарищество, быстроту и ловкость, силу и гибкость, выносливость и волю к победе. У старших дошкольников в процессе физического воспитания во время проведения физкультурных следует применять такие во всех частях занятия, особенно когда необходимо внести новизну эмоционального восприятия упражнений.

Инструктору физического воспитания у старших дошкольников в процессе физического воспитания во время проведения физкультурных занятиях целесообразно использовать соревновательный и игровой метод. Для этого подбираем разнообразные упражнения, подвижные игры, отвечающие задачам занятия в воспитании физических качеств у старших дошкольников в физкультурных занятиях. Тем самым подводим старших дошкольников к необходимости приобретения того или иного навыка, который способствует решению поставленных задач, достижению оптимальной плотности занятия и более правильной дозировке упражнений в воспитании физических качеств у старших дошкольников.

Сложные игровые упражнения чередуются с более простыми физически упражнениями, не требующие концентрированного внимания в воспитании физических качеств у старших дошкольников в процессе физического воспитания. Соответственно даётся отдых отдельным группам мышц, системам организма, которые только что интенсивно работали в воспитании физических качеств у старших дошкольников в физкультурных занятиях.

Подвижные игры и соревновательные упражнения должны соответствовать методической подготовленности инструктора физического воспитания старших дошкольников в процессе физического воспитания во время проведения физкультурных занятий задачам той части занятия, в которую они введены. Во вводной части занятия используются упражнения, способствующие подготовке организма дошкольников к предстоящей работе в основной части в воспитании физических качеств у старших дошкольников в физкультурных занятиях.

Это различные комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, проводимые в движении в виде мини-соревнований, выполняемых в парах с элементами силовых единоборств, воспитании физических качеств у старших дошкольников в физкультурных занятиях.

Принцип в воспитании физических качеств у старших дошкольников в физкультурных занятиях такой: кто быстрее и большее число раз добьётся победы.

Инструктору физического воспитания у старших дошкольников в процессе физического воспитания во время проведения физкультурных занятий использует соревновательные и игровые упражнения при изучении разделов «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» и «Гимнастика».

Представим в качестве примера у старших дошкольников в процессе физического воспитания во время проведения физкультурных занятий комплексы упражнений, используемые на уроках лёгкой атлетики и гимнастики во вводной части.

Комплекс упражнений на уроках лёгкой атлетики у старших дошкольников в процессе физического воспитания:

- ускорение старших дошкольников на отрезках 30 м, с промежуточным финишем в середине дистанции;
- многоскоки старших дошкольников;

- преодоление больших расстояний при помощи 5 прыжков;
- сгибание и разгибание рук старших дошкольников, в упоре лёжа (кто раньше выполнит задание);
- старшие дошкольники выполняют физические упражнения 10–15 раз;
- бег на отрезках прямой 10–30 м с гандикапом старших дошкольников;
- при повторном выполнении физического упражнения старшие дошкольники меняются местами;
- передвижение старших дошкольников в низком приседе (кто быстрее преодолеет расстояние 5–10 м);
- передвижение старших дошкольников спиной вперёд 5 – 10 м и т.д.

Комплекс упражнений на уроках гимнастики у старших дошкольников в процессе физического воспитания во время проведения физкультурных занятий:

- ходьба старших дошкольников в процессе физического воспитания с круговыми движениями рук и сменой направления их вращения на каждый счёт;
- бег старших дошкольников в процессе физического воспитания по «кочкам», требуется как можно быстрее преодолеть дистанцию;
- ходьба старших дошкольников в процессе физического воспитания, широко расставляя ноги с вращением головы в левую и правую сторону, стараясь не сбиться с направления движения прямо;
- передвижение старших дошкольников в процессе игровой деятельности физического воспитания в упоре сидя ногами вперёд;
- передвижение старших дошкольников в процессе соревновательной и игровой деятельности физического воспитания приставными шагами правым и левым боком;
- передвижение старших дошкольников в процессе соревновательной и игровой деятельности физического воспитания прыжками в приседе, руки на поясе и т.д.

Выполнение старшими дошкольниками соревновательных и игровых заданий в основной части физкультурного занятия можно в начале её, середине либо в конце. Важно, чтобы соревновательная и игровая деятельность логически вытекала из потребности закрепить те или иные умения и навыки у старших дошкольников в процессе физического воспитания во время проведения физкультурных.

В заключительной части занятия соревновательные, и игровые задания применяются для расслабления и успокоения организма после реализации нагрузки либо эмоционального подъёма старших дошкольников в процессе соревновательной и игровой деятельности физического воспитания.

Лёгкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья старших дошкольников в процессе соревновательной деятельности физического воспитания. При использовании старших дошкольников соревновательного и игрового метода в процессе решения урочных задач надо соблюдать такие правила:

- повышать заинтересованность у старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств во время проведения физкультурных путём применения гандикапа не только в беге, но и в других видах легкоатлетической подготовки;
- обеспечивать постоянное возрастание объёма и интенсивности физической нагрузки у старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств во время проведения физкультурных старших дошкольников;
- проводить соревнования в условиях, приближённых к реальным обстоятельствам, с обязательной оценкой достигнутого уровня старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств во время проведения физкультурных;
- поощрять инициативу старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств во время проведения физкультурных в применении тех или

иных технических приёмов и способов выполнения заданий;

– регулярно поощрять не только сильных, но и слабых старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств, сумевших добиться улучшения своих личных результатов.

На занятиях лёгкой атлетики используем такие игровые задания старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств во время проведения физкультурных.

«Быстро по местам». Задачи: развивать быстроту реакции на сигнал, сообразительность; совершенствовать умение ориентироваться. По первому сигналу игроки разбегаются по спортивному залу, по второму – все должны построиться в указанном месте. Варианты построения:

а) в общей или отдельной для каждой команды шеренге старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях;

б) в общем или отдельном круге старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях;

в) в квадрате старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях.

Команда, сумевшая быстрее занять своё место, побеждает старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях.

Методические указания. Заранее ознакомить старших дошкольников старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях с сигналами, исходным положением, формой строя и местом построения.

«Точно в цель». Задачи: развивать скоростно-силовые качества; закрепить технику метания малого мяча в соревновательных условиях. Игроки строятся в составах команд на определённом расстоянии перед стеной в колонны по одному. Метают мяч в стену на дальность отскока, с попаданием в цель.

Вариант: метание проводится по различным кругам мишени. Победитель определяется по числу попаданий мяча в цель. С увеличением дальности отскока игрокам добавляют премиальные очки. По мере освоения упражнения надо добиваться более точного броска, сильного отскока, используя разбег.

«Эстафетный бег». Задачи: развивать скоростную выносливость, ловкость, внимательность.

Команды соревнуются в эстафетном беге старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях.

Варианты:

а) построение в колонны по одному старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств соревновательным методом;

б) построение в шеренги старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств соревновательным методом.

Игроки стартуют отдельно или одновременно. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание. Дошкольникам в процессе воспитания физических качеств соревновательным методом надо чётко разъяснить правила игры. В процессе физического воспитания у старших дошкольников, кроме указанных игровых заданий, применяем такие, как «Вызов номеров», «Чёрные и белые», «Третий лишний», «Голова и хвост», «Прыжковая эстафета», «Кто дальше?» и др.

Применение соревновательных и игровых заданий является эффективным средством совершенствования лыжных ходов, а также физических качеств на уроках лыжной подготовки старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств соревновательным методом. С помощью игр и соревновательных заданий старшие дошкольники в процессе воспитания физических качеств соревновательным методом приобретают необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски и подъёмы; закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учётом рельефа местности.

Задачи, решаемые на уроках лыжной подготовки с помощью игровых и соревновательных заданий, таковы:

– совершенствовать технику лыжных ходов на учебной лыжне, поворотов на месте и в движении, технику спусков и подъёмов;

– развивать физические и функциональные возможности организма старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств соревновательным методом;

– приобретать умения соревноваться и тактически противостоять сопернику, ориентироваться на местности, рационально использовать лыжную технику старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях.

«Скользи дальше». Задачи: совершенствовать технику одновременного бесшажного хода; развивать силу при отталкивании палками, и выносливость старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях.

Участники игры, предварительно сделав три шага разгона, стартуют с интервалом 3–5 с. Выполняют одновременно отталкивание и скольжение на указанном отрезке дистанции старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях. Вариант: с места выполняют одно отталкивание палками, затем ещё одно. Побеждает команда, участники которой сумели преодолеть отрезок дистанции без дополнительных шагов старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях. У старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях обращается внимание на одновременное отталкивание палками и навал туловища.

Эстафета «Ёлочка». Задачи: совершенствовать технику подъёма «ёлочкой»; развивать силовую выносливость в игровых условиях.

Со старта участники преодолевают подъём «ёлочкой», потом спускаются вниз. Затем стартует следующая пара. В паре побеждает игрок, быстрее подняв-

шийся в гору. Побеждает команда, у которой больше таких побед. В конце подъёма поставить флажки.

При обучении старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях передвижению на лыжах также применяем игры «Гонка с выбыванием», «Гонка за лидером», «К своим палкам», «Лучший гонщик» и др.

Особой популярностью соревновательный и игровой метод пользуется на уроках по спортивным играм – на стадии закрепления и совершенствования игрового навыка старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях. Техника владения мячом успешно отрабатывается как в эстафетах, так и в подвижных играх старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств в физкультурных занятиях. Для овладения техникой перемещений старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств игровым методом применяются такие упражнения: разновидности бега с остановкой по сигналу, эстафеты с прыжками, подвижные игры.

При обработке и совершенствовании передачи и ловли мяча используются всевозможные передачи в парах, тройках, эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах, шеренгах старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств игровым методом. Много игровых заданий выполняется для закрепления бросков мяча (с места, с шага, в прыжке, в движении, после остановки, после поворота, с сопротивлением) старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств игровым методом .

«Подбрось – поймай». Задачи: формировать навыки подбрасывания и ловли мяча; развивать координацию движений старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств игровым методом.

Каждая команда строится в две шеренги. По сигналу игроки подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят и прокатывают стоящим напротив партнёрам, те в свою очередь выполняют то же самое. Побеждает команда, которая быстрее и



точнее выполнит задание (с меньшим числом падений мяча, с более точным прокатыванием) старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств игровым методом. Подбрасывание мяча можно выполнять с его ударом о пол или стену, стоя на месте или в прыжке.

«Обведи и передай». Задачи: совершенствовать навык ведения мяча с изменением направления движения; закрепить навыки передачи и ловли мяча старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств соревновательным методом. Команды строятся в колонны по одному, перед ними лежат мячи. Первый с ведением мяча устремляется вперёд, обводит стойку, разворачивается и передаёт мяч второму номеру, а сам встаёт позади всех. При потере мяча начинать упражнение с того места, где была потеря. Ведение выполняют туда – правой, обратно – левой рукой.

«Снайперские броски». Задачи: формировать навык техники броска мяча в корзину, закрепить навык ловли мяча.

Занимающиеся строятся в две колонны по одному у противоположных щитов старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств игровым методом. Игрок после ведения выполняет бросок мяча в кольцо, затем ловит мяч и передаёт его следующему игроку, а сам встаёт в конец колонны. Варианты: а) игрок выполняет броски мяча в кольцо до попадания; б) осуществляет броски мяча с места или в прыжке. Побеждает тот, кто больше забросит мячей в кольцо. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету. Необходимо следить за техникой движений и точностью попаданий.

Соревновательный и игровой метод успешно применяется и на занятиях гимнастики. Для повышения заинтересованности старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств игровым методом в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений данные упражнения выполняют в соревновательной и игровой обстановке. Соревнование можно проводить при построении старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств игровым методом в колонны или шеренги как с

выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ту или иную ошибку, так и без выбывания, но с начислением штрафных очков, которые в итоге определяют победителей в игре или соревновании.

Для повышения внимания старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств игровым методом в начале занятия проводится игра, где участники должны выполнять строевые команды, если в начале команды присутствуют слова «группа».

При выполнении общеразвивающих упражнений можно соревноваться на выполнение большого количества упражнений, как на месте, так и в движении за определённый промежуток времени в игровой деятельности старших дошкольников. В игровой деятельности старших дошкольников, кто раньше выполнит 10 наклонов, приседаний, отжиманий, различных прыжков и т.п. Общеразвивающие упражнения могут быть включены в эстафеты старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств игровым методом. После передвижения на одной, обеих ногах через определённое количество шагов выполняют какие-либо упражнения, после чего устремляются к своей команде и передают эстафету следующему дошкольнику в процессе воспитания физических качеств игровым методом.

В соревновательной и игровой обстановке целесообразно старшим дошкольникам выполнять акробатические упражнения, такие как различные кувырки, стойки, «мост», «домик» и т.д. Для внесения дошкольникам разнообразия в процесс физического воспитания эстафет, применяются дополнительные предметы – гимнастическая палка, скакалка, мячи, кегли и др.

«Построй мост». Задачи: совершенствовать выполнение акробатических элементов; развивать ловкость. Команды построены в колонны по одному старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств игровым методом. Первый бежит до первой отметки, становится на «мост». После этого дошкольник выбегает и пролезает под «мостом» и «строит» второй «мост» за первым. Затем под двумя «мостами» пролезает третий и т.д. Последний игрок

проползает под последним «мостом», даёт команду «Встать!», и все бегут на свои первоначальные места. Побеждает команда, которая первой построится по окончании эстафеты. «Мост» не должен падать. Необходимо, чтобы игроки правильно выполняли и хорошо держали «мост» в процессе физического воспитания.

Эстафета с гимнастической палкой. Задачи: совершенствовать навык выполнения гимнастических упражнений с палкой; развивать прыгучесть, координацию движений; воспитывать коллективизм.

Каждая команда старших дошкольников в игровой деятельности строится встречными колоннами по два. Стоящие с одной стороны держат за концы гимнастическую палку. По сигналу пары бегут навстречу друг другу, одна взявшись за палку, другая за руки. При встрече вторые перепрыгивают через палку. Первые передают палку следующей паре. Игра заканчивается, когда каждая пара выполнит две перебежки с палкой и без неё. Обратить внимание на слаженность действий игроков.

«Удержи равновесие». Задачи: закрепить навыки выполнения упражнений в равновесии; воспитывать ловкость, точность и координацию движений старших дошкольников в игровой деятельности. На рейках перевёрнутых гимнастических скамеек стоят участники противоборствующих команд. Соперники стараются вывести из равновесия друг друга. Тот, кому это удаётся, получает 1 выигрышное очко. Затем выходит другая пара соперников. Вариант: победитель продолжает участвовать в поединках до тех пор, пока остаются соперники. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Участники могут состязаться одновременно на концах и середине скамейки, а также на нескольких скамейках.

Эстафета с кувырками. Задачи: совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд; развивать координацию движений старших дошкольников в игровой деятельности.

Перед командами, построенными в колонну по одному, на определённом

расстоянии друг от друга кладут два гимнастических мата, а между ними – баскетбольный мяч. Первый участник добегают до первого мата и выполняет кувырок вперёд, затем, взяв мяч, бежит ко второму мату. Прижав мяч к животу, выполняет кувырок вперёд, затем бежит обратно, мяч кладёт на прежнее место и передаёт эстафету второму игроку.

Варианты: а) игрок подбрасывает мяч и совершает кувырок; вставая, мяч ловит; б) после кувырка метает мяч в цель. Игрок должен выполнить все задания. За ошибку получает 1 штрафное очко. Побеждает та команда, которая закончит упражнение быстрее и наберёт меньше штрафных очков. Маты для обеих команд положить на одинаковом расстоянии. Рядом с первым матом лежит мяч.

Применение соревновательного и игрового метода в учебном процессе помогает решать задачи всестороннего развития старших дошкольников, совершенствования умений и навыков, повышения уровня физической подготовленности в процессе воспитания физических качеств игровым методом по всем разделам программы. Эмоциональная окрашенность занятий способствует возникновению старших дошкольников повышенной заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических и морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает интерес и желание заниматься физическим воспитанием, что на сегодняшний день особенно актуально.

Применение соревновательного и игрового метода в учебном процессе физического воспитания дошкольного учреждения позволяет дошкольникам добиваться высоких спортивных результатов.

Методика применения соревновательного и игрового метода в учебном процессе физического воспитания предусматривает выполнение физических упражнений на различные физические качества, выполняемые в движении, прыжки. В целях систематизации дозирования нагрузки применяется специально разработанная система действий, в которой предусмотрено

постепенное и волнообразное увеличение расстояния, пробегаемого детьми на занятии с учетом возраста, времени года и ряда других факторов. Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения принципа их последовательности. Основой успешного обучения является правильно составленная педагогом программа, в которой каждое разучиваемое последующее движение опирается на предыдущие умения, базируется на научно обоснованном расположении материала, представляет стройную систему планирования.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие дошкольников, поддерживать высокую работоспособность детского организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся.

Подбор физических упражнений, должен основываться на трех основных принципах старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств игровым методом. Прежде всего необходимо учитывать функциональный принцип подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств соревновательным методом. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств, с применением эстафет. При разработке методики предполагалось, что основным, базовым, двигательным качеством должна быть выносливость старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств, применением состязательных элементов и действий. В качестве средств развития общей выносливости используются медленный равномерный бег, подвижные игры, общеразвивающие упражнения старших дошкольников.

Педагогический контроль, проводимый в процессе занятий, показал, что

такая физическая нагрузка адекватна физиологическим возможностям организма старших дошкольников в соревновательной деятельности и не вызывает переутомления.

Общеразвивающие упражнения должны подбираться на различные мышечные группы старших дошкольников в соревновательной деятельности, но и основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела. К движениям, оказывающим преимущественную нагрузку на мышцы ног, относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие функции равновесия старших дошкольников в соревновательной деятельности. К основным движениям, дающим преимущественную нагрузку на руки, относятся метание и его разновидности, ползание с подтягиванием на руках. Преимущественно на мышцы туловища и рук воздействуют все виды ползания и лазания, подлезания и их разновидности старших дошкольников в воспитании физических качеств в соревновательной деятельности.

Целесообразное сочетание физических упражнений старших дошкольников в соревновательной деятельности будет достигнуто в том случае, если педагог одновременно использует движения, входящие в одну группу. Это объясняется тем, что для правильного выполнения сложных двигательных действий следует обеспечить хорошую работоспособность мышц. Если последующее упражнение снова требует от старших дошкольников в соревновательной деятельности напряжения только что работавших мышечных групп, то это приведет к снижению точности передачи параметров движения, а также к травматизму.

Вместе с тем будет происходить одностороннее физическое развитие старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств. Совсем иное дело, если упражнения будут воздействовать преимущественно старших дошкольников на разные части тела. У старших дошкольников смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит

достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать разностороннему физическому развитию старших дошкольников. Анатомический принцип подбора осуществляется по отношению к ведущему основному движению старших дошкольников в процессе воспитания физических качеств.

Учет меры воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при выполнении старших дошкольников дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие – относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи – упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т.д.).

Нередко нагрузка связана не только с видом движения, но и со степенью его усвоения и местом проведения старших дошкольников в физкультурной работе. Так, если разучиваются прыжки, то дошкольник в физкультурной работе выполняет их медленно, а поэтому за отведенное время получается незначительное число повторений. Когда они будут освоены, то время, потраченное каждым дошкольником в физкультурной работе на одно выполнение, значительно сокращается, а отсюда увеличивается количество повторов на одном занятии, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение дошкольник в процессе физического воспитания выполняет осторожно, с большим психическим напряжением, его амплитуда движения незначительная. Усвоенные движения выполняются размашисто, с большими количественными показателями, при этом старший дошкольник в процессе воспитания физических качеств, проявляют максимальные усилия, что способствует увеличению физиологической нагрузки.

## **2.4 Экспериментальная оценка эффективности соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств у старших дошкольников**

Изучение результатов теста с учетом развития, оценка эффективности соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств у старших дошкольников выявило, что группа с оптимальной реакцией на нагрузку была полностью представлена детьми, занимавшимися по экспериментальной методике в течение всего периода наблюдения. Экспериментальная проверка эффективности соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств у старших дошкольников подтвердилась педагогическим экспериментом.

У старших дошкольников в контрольной группе ситуация складывалась прямо противоположно: только 5 детей на высокую нагрузку имели пульс 150-160 уд/мин, то есть были адаптированы к физической нагрузке соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств. У 14 старших дошкольников максимальное значение ЧСС превысило 170 уд/мин, причем шестеро из них не справились с физической нагрузкой, совершали восхождение в более медленном темпе и в течение меньшего периода времени.

Период восстановления исходного уровня функционирования ССС в сравниваемых группах также был различным у старших дошкольников после соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств. У большинства старших дошкольников экспериментальной группы ЧСС на 2-й мин восстановительного периода уменьшалась, достигая первоначального значения, или становилась несколько ниже исходной величины после соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств. Поэтому средняя величина пульса старших дошкольников после соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств



составила 98% от исходного значения. В контрольной группе в половине случаев восстановление старших дошкольников увеличивалось по ЧСС и оставалась высокой.

Таким образом, изучение динамики показателей вегетативной регуляции на фоне физической нагрузки у старших дошкольников позволяет после соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств оценить характер адаптации к нагрузке: у старших дошкольников, занимающихся по экспериментальной методике физического воспитания, в два раза чаще, чем у сверстников из контрольной группы, отмечаются оптимальные варианты реагирования на нагрузку и в четыре раза реже неудовлетворительна адаптация.

Применение разработанной методики комплексного развития физических качеств в физкультурно-спортивной работе у старших дошкольников в режиме детского сада:

- 1) старших дошкольников в физкультурной работе приводит к такому уровню физической подготовленности, который позволяет освоить более сложные двигательные действия, чем предусмотрено существующей программой;
- 2) старший дошкольник содействует гармоничному физическому развитию, сохраняет и укрепляет здоровье в физкультурно-спортивной работе;
- 3) старший дошкольник обеспечивает высокие адаптационные возможности к физической нагрузке, что позволяет достичь более высокого уровня работоспособности в физкультурно-спортивной работе.

Таблица 2

Экспериментальная оценка эффективности соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств у старших дошкольников

Содержание тестов	Сроки эксперимента	X ± m		t	p
		ЭГ n= 18	КГ n=18		
Бег на 10 м. с разбега, секунда (быстрота)	Начало	4,7 ± 0,2	4,6 ± 0,3	0,37 > 0,05 2,34 < 0,05	
	Окончание	3,9 ± 0,09	4,6 ± 0,2		
Бег на 30 м. с высокого старта, секунда (быстрота)	Начало	12,2 ± 0,2	11,8 ± 0,3	0,81 > 0,05 3,50 < 0,05	
	Окончание	10,6 ± 0,04	11,3 ± 0,2		
«Челночный бег» 3×10м., секунда (скоростные и координационные способности)	Начало	11,4 ± 0,3	11,5 ± 0,4	0,58 > 0,05 2,33 < 0,05	
	Окончание	10,8 ± 0,3	11,3 ± 0,3		
Бег на 300 метров без учета времени (общая выносливость)	Начало	245,5 ± 0,9	246,4 ± 0,8	0,54 > 0,05 3,10 < 0,01	
	Окончание	241,9 ± 1,0	245,5 ± 0,9		
Прыжок в длину с места, сантиметры (скоростно-силовые возможности).	Начало	93,8 ± 0,8	93,6 ± 0,9	0,51 > 0,05 2,82 < 0,01	
	Окончание	115,5 ± 0,9	112,3 ± 0,8		
Частота сердечно-сосудистой системы	Начало	90,9 ± 1,0	90,6 ± 0,9	0,60 > 0,05 2,47 < 0,01	
	Окончание	86,6 ± 0,9	89,8 ± 0,9		
Количество дней пропущенных по заболеваемости	Начало	10,5 ± 0,7	10,4 ± 0,9	0,59 > 0,05 2,78 < 0,01	
	Окончание	5,2 ± 0,7	7,7 ± 0,8		

Примечание: у старший дошкольник достоверные различия на уровне 0,05–0,01, отсутствует различие между изучаемыми результатами в экспериментальной и в контрольной группе  $t > 0,05$ ; присутствует различие между изучаемыми результатами  $t < 0,05$ ;

Экспериментальна проверка эффективности методики развития физических качеств игровым и соревновательным методом старший дошкольник в физкультурно-спортивной работе сравнивалась с программой воспитания и обучения в детском саду. Организация двигательного режима старший дошкольник экспериментальной группы строилась по экспериментальной методике комплексного развития двигательных качеств.

На основании полученного экспериментального материала установлено, что у старший дошкольник в процессе физкультурно-спортивной работе во всех группах показатели, характеризующие физическую подготовленность, достоверно изменились (табл. 2). При этом наибольшие сдвиги произошли у старший дошкольник в экспериментальной группе. Следует отметить, что вначале эксперимента достоверных различий как в контрольной, так и в экспериментальной группе в результатах всех тестов у мальчиков и девочек не было. В процессе физического воспитания старших дошкольников, возможно, это связано с совместным проведением занятий.

При сопоставлении уровня физической подготовленности старших дошкольников экспериментальной и контрольной группы более высокие результаты обнаружены в экспериментальной группе.

Среди анализируемых показателей было и количество дней, пропущенных по болезни старших дошкольников, которое в начале эксперимента составляло в среднем по группам 20,5 на одного ребенка в год. У старших дошкольников в процессе физического воспитания ведущее место в структуре заболеваемости занимали острые респираторные инфекции и носоглотки. К концу периода педагогического эксперимента старших дошкольников наблюдения количество

пропусков по болезни уменьшилось в обеих группах, что связано с возрастными изменениями клеточного иммунитета в процессе физического воспитания. Однако в процессе физкультурных занятий у старших дошкольников экспериментальной группы этот показатель составил 5,2 дня против 7,7 дня контрольной группы, то есть стал в 2,5 раза меньше по сравнению с показателями контрольной группы.

Из динамики параметров старших дошкольников экспериментальной и контрольной группы в процессе физкультурных занятий можно сделать обобщение, что методика комплексного развития физических качеств оказывает корригирующее влияние на состояние опорно-двигательного аппарата, обеспечивает гармоничность физического развития и закаливающий эффект.

В процессе экспериментальной методики у старших дошкольников произошло улучшение физической подготовленности в эффективности работы сердечно-сосудистой системы, увеличилась мощность аэробных процессов энергообразования. В процессе экспериментальной работы у старших дошкольников происходит становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов у старших дошкольников лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы в процессе физкультурных занятий. Именно у старших дошкольников в процессе физкультурных занятий состояние вегетативной регуляции является определяющим фактором развития адаптации организма к физической нагрузке и обязательным показателем для педагогического контроля в случае использования альтернативной методики физического воспитания.

Исследование старших дошкольников сердечно-сосудистой системы (ЧСС) в педагогическом врачебном контроле занимает центральное место, потому что ее функциональное состояние и резервные возможности играют важную роль в

адаптации организма к физическим нагрузкам. Кроме того, показатели старших дошкольников сердечно-сосудистой системы очень чувствительны и раньше других физиологических характеристик реагируют на физическое перенапряжение организма.

Таким образом, под влиянием повышенных физических нагрузок у детей дошкольного возраста происходит увеличение эффективности работы сердечно-сосудистой системы в процессе физкультурных занятий.

При исследовании особенностей восстановления было установлено, что у большинства старших дошкольников экспериментальной группы к концу восстановительного периода достигала исходного уровня или была несколько ниже первоначальных значений. Только у семи старших дошкольников к 2-й мин восстановительного периода оставался высоким, то есть восстановление было нарушено в процессе физкультурных занятий. В контрольной группе старших дошкольников нарушение восстановления встречались в два раза чаще. Именно у старших дошкольников среднегрупповая величина в конце восстановительного периода в два раза превысила показатель экспериментальной группы и собственный исходный уровень в процессе физкультурных занятий. У старших дошкольников это позволяет рассматривать вегетативную дисфункцию как одну из важнейших причин нарушения адаптации к физической нагрузке в применении игрового и соревновательного методов.

## ВЫВОДЫ

1. В исследовании исходили из того, что более высокий уровень развития физических качеств отмечается в применении игрового и соревновательного методов, которые позволяют в значительной степени повысить адаптационные возможности функциональных систем организма и создать благоприятные условия для гармоничного развития ребенка в процессе физкультурных занятий.

2. Результаты исследования подтверждают проблему по основным показателям физической подготовленности и функционального состояния детей экспериментальной и контрольной группы, которые не имели достоверных различий в начале эксперимента в процессе физического воспитания. В связи с этим можно констатировать, что традиционная программа не в полной мере развивает функциональные возможности и необходимо использовать дополнительные методы в повышении функциональных систем у старших дошкольников.

3. Изучение результатов тестов физической подготовленности выявило, что группа с оптимальной реакцией на физическую нагрузку в процессе физического воспитания была полностью представлена детьми, занимавшимися по экспериментальной методике в течение педагогического эксперимента. Экспериментальное исследование подтвердило эффективность соревновательного и игрового методов в воспитании физических качеств у старших дошкольников.

4. Соревновательный и игровой метод в воспитании физических качеств у старших дошкольников использовался в каждом физкультурном занятии во время выполнения физической нагрузки, направленной на развитие двигательных и физических качеств. Из трех занятий в неделю поочередно включали физические упражнения, направленные на развитие определенных двигательных и физических качеств.

5. Соревновательный и игровой метод позволяет рационально использовать различные средства физического воспитания. При этом повышается заинтересованность старших дошкольников, увеличивается моторная плотность занятий и эффективность процесса физкультурных занятий. Эмоциональный характер соревновательных упражнений и подвижных игр, применяемых в процессе физического воспитания, позволяет комплексно воспитывать: динамическую силу, прыжковую выносливость, гибкость, ловкость старших дошкольников. Эффективность соревновательного и игрового методов в развитии физических качеств у старших дошкольников экспериментальной и контрольной группы подтверждается высокими результатами экспериментальной группы.







