



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Профессионально-педагогический институт

Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в
процессе выполнения физических упражнений

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

Проверка на объем заимствований:
80,86 % авторского текста

Выполнила:
студентка ЗФ-409-096-10р группы
Александрова Оксана Игоревна

Работа рекомендована к защите
« 10 » 01 2019
Директор института
Гнатышина Е.А.

Научный руководитель:
Кандидат философских наук,
доцент
Топорков Андрей Анатольевич

Челябинск
2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в процессе выполнения физических упражнений.....	7
1.1 Основная характеристика физических качеств и актуальность их комплексного развития в дошкольном возрасте.....	7
1.2 Аспекты развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.....	12
Вывод по первой главе.....	25
Глава 2. Экспериментальное исследование эффективности применения методик развития физических качеств при выполнении физических упражнений.....	26
2.1 Исследование уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.....	26
2.2 Формирование и развитие физических качеств дошкольников при выполнении физических упражнений.....	33
2.3 Проверка эффективности опытно-экспериментальной работы.....	40
Вывод по второй главе.....	44
Заключение.....	45
Список литературы.....	48
Приложение	

Введение

Дошкольный возраст является значимым этапом в процессе развития личности человека.

Значимость исследования заключается в том, что в современном мире колоссальный интерес уделяется развитию ребенка, в том числе формированию их физических качеств. Непосредственно в раннем возрасте закладывается база личности. На данном возрастном этапе закладываются основные принципы здоровья, правильного физического развития, совершается становление двигательных возможностей, создается заинтересованность к физической культуре и спорту, воспитываются индивидуальные, нравственно-волевые и поведенческие качества. Здоровое поколение – база любого государства, непосредственно по этой причине выбранная тема работы считается актуальной.

Двигательная активность играет значимую роль в комплексном развитии всех направлений целостной личности детей (эмоционального, умственного, эстетического, нравственного), со временем подготавливая его для включения во все усложняющиеся концепции общественных взаимоотношений. В системе физического воспитания основным является правило гармоничного развития, а физические и духовные силы лица рассматривались как качественно разнообразные стороны общего актуального процесса, позволяющего формировать людей «идеально-нормального типа».

Слаженное формирование допустимо только лишь при научно аргументированной системе физического образования и обучения, в которой превалирует принцип осознанности. Осмысленность движений гарантирует возможность целесообразно и выгодно пользоваться ими, осуществлять их с наименьшей затратой сил и с максимальным результатом, а кроме того содействует внутреннему развитию лица.

Опираясь на исследования ряда авторов (Е.Я. Бондаревская, Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев, Я.Э. Степаненкова и др.), мы можем сказать о том, что гармоничное развитие происходит при целостном, комплексном, сбалансированном осуществлении всех возможных способностей лица, а ограниченное развитие пагубно для личности, зачастую соседствует с эмоциональной либо физической болезнью.

На современной стадии одним из важных проблем считается поиск новых форм и способов обучения ребенка. С повышением интереса к развитию личности детей связывается возможность обновления и качественного усовершенствования системы дошкольного физического воспитания.

Проблема изучения состоит в исследовании и поиске новых методических подходах к применению подвижных игр в формировании физических качеств старших дошкольников как основы их физической подготовленности. Свободу действий ребенок осуществит в подвижных играх, которые считаются основным способом развития физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важное средство многостороннего развития детей.

Глубокий смысл подвижных игр заключается в их полноценной роли в физической и внутренней жизни, имеющейся в истории и культуре любого народа. Подвижную игру можно охарактеризовать важным воспитательным институтом, содействующим как формированию физических и интеллектуальных способностей, так и изучению моральных общепризнанных норм, правил поведения, моральных ценностей общества. Подвижные игры постоянно являются творческой деятельностью, в которой выражается непосредственная необходимость детей в движении, потребность отыскать решение двигательной проблемы. Подвижным играм с компонентами спорта, как виду работы, присущи подобные свойства, как изменяющиеся требование тех либо других действий; по этой причине

большая часть данных игр сопряжены с проявлением физических качеств: скоростно-силовых, координационных, на стойкость, силу, гибкость.

Объект исследования: процесс развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: формирование физических качеств в процессе выполнения физических упражнений детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально исследовать основные аспекты развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в процессе выполнения физических упражнений.

Гипотеза исследования: заключается в том, что физические упражнения в виде подвижных игр содействуют развитию подобных физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, таких как быстрота, ловкость, гибкость, сила, равновесие, скорость и выносливость.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы исследования предусматривается решение следующих **задач исследования:**

- 1) раскрыть основную характеристику физических качеств и выявить актуальность их комплексного развития в старшем дошкольном возрасте;
- 2) рассмотреть основные аспекты развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста;
- 3) охарактеризовать влияние физического развития и физической подготовленности на систему физического воспитания старших дошкольников;
- 4) рассмотреть физическое развитие и физическую подготовленность в системе физического воспитания;
- 5) провести экспериментальное исследование эффективности применения методик развития физических качеств при выполнении физических упражнений.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования:**

– теоретические (анализ педагогической литературы по исследуемой проблеме; проектирование результатов и процессов их достижения на различных этапах бакалаврской работы);

– эмпирические (беседы с детьми, анализ выполненных физических упражнений; констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты);

– методы обработки результатов (качественный и количественный анализы результатов исследования, метод наглядного представления материалов).

Практическая значимость данной работы определяется тем, что педагоги могут использовать физические упражнения для развития у детей старшего дошкольного возраста физических качеств.

Экспериментальная база исследования: Муниципального автономного образовательного учреждения детский сад № 120 «Сказочный» г.о. Тольятти. В исследовании принимали участие 40 детей 5-6 лет, (20 детей – экспериментальная группа, 20 детей – контрольная группа), 4 педагога.

Структура и объем работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводы по главам, заключения, списка литературы (40 наименований), 3 приложений. Текст иллюстрирован 4 рисунками, 6 таблицами.

Глава 1. Теоретические аспекты развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в процессе выполнения физических упражнений

1.1 Основная характеристика физических качеств и актуальность их комплексного развития в дошкольном возрасте

В процессе физического обучения ребенка дошкольного возраста следует регулировать образовательные проблемы: развитие двигательных навыков и умений, формирование двигательных и физических качеств, привитие навыков гигиены, освоение специализированных знаний. Природа дала ребенку естественное стремление к движению, обеспечив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь.

Развитие ключевых физических качеств происходит в тесной взаимосвязи с формированием двигательных умений. Посредством движения в старшем дошкольном возрасте подставляются более благоприятные условия для развития физических основных принципов всех будущих физических свойств человека. Упражнения, нацеленные на формирование физических качеств, используются в строгой очередности, включаются в различные формы двигательной работы. Благодаря пластичности нервной системы двигательные способности и умения формируются у ребенка относительно легко. Большая часть движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) применяются ребенком в обыкновенной жизни для передвижения, что упрощает взаимосвязь с находящейся вокруг сферой и содействует её познанию. Дошкольник, обучившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и контактирует с ними [2, с.43].

Благодаря различным процессам улучшаются функции сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется работа нервной системы. Оптимальная физическая подготовка, характеризуемая уровнем формирования ключевых

физических качеств, считается базой работоспособности во всех видах деятельности.

Обширная вероятность их перенесения на любую двигательную работу дает возможность применять их во многих областях человеческой работы – в различных трудовых процессах, в разных и подчас необычных обстоятельствах сферы. Направленные занятия по формированию физических качеств стимулируют и качественно изменяют процесс формирования всех систем организма.

В настоящий период формирование физических качеств один из значимых вопросов физического обучения дошкольника, так как уровень единой физической подготовленности ребенка обуславливается тем, как сформированы у них главные разновидности движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, скорость. Ученые полагают, что при недостаточном развитии физических качеств подготовка двигательным навыкам затруднено, а в отдельных вариантах и совершенно невозможно. С педагогических позиций связь двигательного умения и физических качеств рассматривается как диалектическая целостность формы и нахождения двигательного действия. Физические качества выражаются через конкретные двигательные способности, а двигательные способности создаются при наличии конкретных физических качеств. Подобная тесная связь двигательных умений и физических качеств разъясняется общностью относительно-рефлекторного механизма данных двух действий [18, с.56].

Подробно проблема раздельного развития двигательного умения и подобных физических качеств как скорость и гибкость рассматривалась отечественным психофизиологом Н.А. Бренштейном, что в собственных изучениях выделил значимость и важность формирования данных качеств с целью существования и работы [4, с. 61].

На потребность совершенствовать физические качества детей показывает Е.Н. Вавилова и относит к ним возможности осваивать новые

движения, изучать их без помощи других, проявлять необходимые в определенных обстоятельствах качества быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, равновесия и скорости, увеличения трудоспособности и адаптационных возможностей ребенка [5, с.13].

Полноценное физическое развитие дошкольника – это, в первую очередь, уместное развитие двигательных умений и навыков, на которых основываются физические качества, выражение заинтересованности к разным, доступным ребенку видам движений. Развитие физических качеств есть долговременный, однако, природный процесс их качественного изменения с помощью физических упражнений.

Физические упражнения - двигательные действия и их комплексы, систематизированные для физического развития человека [21, с. 65].

Физические качества содержат в себе общие компоненты (быстрое освоение спортивной техники, способность адаптироваться к интенсивным усилиям, успешное восстановление после нагрузок) и специализированные (высокий уровень формирования физических и индивидуальных качеств, значительная мобилизационная готовность, стремительный рост спортивных итогов) [29, с.41].

Уровень физической подготовленности отображает результативность организации процесса физического воспитания в результате внедрения программ, здоровьесберегающих технологий и инноваций. Проблеме контроля над динамикой физической подготовленности ребенка воспитатель должен уделять в собственной работе самое пристальное внимание. Физическая подготовка ребенка характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и ключевых физических качеств. Физическими качествами называют отдельные качественные стороны двигательных возможностей детей, его двигательные способности. Они выражаются в определенных действиях – основополагающих движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании), игровых, спортивных занятиях. Одно и то же качество может определять результат в выполнении различных

действий. К примеру, способность к быстрой движению дает возможность стремительно бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазанье, при метании предметов.

Физические качества у ребенка выражаются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены необходимым уровнем их развития. Данные две стороны двигательной функции непосредственно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если развитие двигательных умений у ребенка фиксируется при низком уровне развития двигательных качеств, то в последующем это может послужить причиной к закреплению ошибочных навыков выполнения движения. Для исполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим конкретный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Описание взглядов о сущности двигательных умений и физических качеств мы находим в работах Л.П. Матвеева, который более подробно на наш взгляд изложил суть определения физических качеств. Автор использует термины «психомоторные возможности» и «физические качества» как аналогичные, опираясь на то, что выраженные физические качества, находятся в зависимости как от биологических, так и от психологических процессов, кроме того способности обусловлены генетическими и общественными условиями. С помощью данных определений рассматривается приоритетная значимость биологических и психических действий в структуре двигательного действия [17, с.543].

Л.П. Матвеев отождествляя определения «свойства» и «возможности» в данной связи выделяет силовые, скоростные возможности, способность выражать выносливость, гибкость. В отличие от иных авторов акцентирует двигательно-координационные возможности, отводя им основную значимость. Он относит к ним: умение целесообразно согласовывать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в общее целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий, а так же

способность менять координацию движений, при потребности менять характеристики изученного действия, совершенствования способностей, изменять сформировавшиеся формы координации движений в согласовании с существующими факторами [17, с.31].

Двигательные навыки закладываются природой, считаются материальной базой для дальнейшего развития физических качеств. Двигательные способности представляют собой относительно устойчивые врожденные и полученные многофункциональные особенности органов и структур организма, связь которых обуславливает плодотворность выполнения двигательного действия. При этом природные особенности формируются соответствующими задатками, полученными – социальной сферой.

1.2 Аспекты развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

Под физическими качествами и способностями мы подразумеваем такие качества и способности, которые определяют его физическое состояние, это – в первую очередь состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции. К числу признаков, определяющих конституцию организма, относятся, в частности, подобные характеристики его телосложения, как рост, вес и др. Из числа различных физиологических функций человеческого организма особенно необходимо отметить двигательную функцию, что характеризуется возможностью лица осуществлять конкретные движения и формированием двигательных (физических) качеств. Обнаружено, что в проявлениях общей выносливости, силы, в сохранении равновесия и отдельных иных возможностях этапы более активного развития у мальчиков и девочек не совпадают. Это говорит о половых отличиях в темпах формирования физических качеств [12, с.31].

Нервная система ребенка дошкольного возраста характеризуется огромной пластичностью, на базе чего у детей легко возникают новые относительные связи. Это необходимо учитывать для развития в раннем возрасте разных двигательных умений, а кроме того навыков самообслуживания. Но организм дошкольника ещё мало сопротивляется негативным обстоятельствам среды: у ребенка легко возникает желудочно-кишечные, простудные и прочие заболевания [13, с.81].

Теория физического обучения предусматривает психофизиологические характерные черты ребенка дошкольного возраста: возможности трудоспособности организма, образующийся круг интересов и необходимости, формы наглядно-эффективного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида работы в связи, с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике детей и

подготавливается «переход детей к новой высшей ступени его развития». На протяжении дошкольного раннего возраста осуществляется постоянное развитие физических качеств, о чем говорит характеристики общей физической подготовленности ребенка:

- становая сила возрастает вдвое;
- улучшаются характеристики быстроты;
- меняются характеристики общей выносливости;
- величина дистанций при беге увеличивается.

Выделяют следующие категории основных физических качеств:

1. силовые возможности и скоростные способности, и подразделяет на: непосредственно – силовые; скоростно-силовые; скоростные способности характеризуются: частотой движений, скоростью одиночных движений, временем двигательного взаимодействия.

2. помимо того, выделяют: стойкость как умение к продолжительному осуществлению работы с большой либо меньшей насыщенностью,

3. гибкость и координационные возможности: сложные координации, равновесие, точность движений [17, с. 51].

Уровень общей физиологической подготовленности ребенка обуславливается тем, как сформированы у них главные физические качества: сила, гибкость, скорость, выносливость. Эксперты полагают, что при недостаточном формировании физических качеств подготовка к физическим упражнениям затруднена, а в отдельных случаях и совершенно невозможна. С педагогических позиций связь двигательного умения и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества выражаются через конкретные умения, двигательные навыки. Двигательные навыки действительно существуют при наличии конкретных физических качеств. Подобная тесная связь двигательных умений и физических качеств разъясняется общностью условно-рефлекторного механизма данных двух действий. По этой причине в

целях слаженного развития детей следует формировать требование для их синхронного развития.

Среди физических качеств особенную роль играет быстрота. Быстроту возможно определить, как умение человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных обстоятельств этап времени. Быстрота исполняемых перемещений не сопряжена только с перемещением единичных элементов тела (рук и ног).

Формы проявления быстроты такие как: относительно самостоятельны друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, однако являться медлительным в движениях, и наоборот. Комплексная совокупность 3-х отмеченных форм устанавливает все случаи проявления быстроты. Скоростные возможности лица относительны: можно очень стремительно осуществлять одни движения и значительно медленнее другие. В случае если движения разные, к примеру, бег и плавание, то можно быстро бежать и очень медленно плавать. Для любого движения быстроту необходимо совершенствовать отдельно, хотя и в сходных движениях имеет место полученный прежде опыт. Для ребенка свойственно стремление к быстрым процессам, что сопряжено с отличительными чертами их организма, нервной системы (повышенная чувствительность, мгновенная смена процессов возбуждения и торможения).

Быстрота характеризуется, как способность лица реализовывать движения с конкретной скоростью либо как умение лица реализовывать двигательные действия в минимальный для данных обстоятельств отрезок времени. Быстрота обуславливается скоростью двигательной реакции, единичных движений, частотой многократно повторяющихся движений. Различают реакции простые и сложные. Простая реакция проявляется в ответ уже предварительно популярные перемещения. Непростая реакция – это ответ на движущийся объект и ответ выбора. Для ребенка дошкольного возраста доступна простая форма взаимодействия на движущийся предмет (к

примеру, при игре в мяч) Быстрота движений не сопряжены только лишь с перемещением единичных элементов тела (рук и ног) [14, с. 31].

Акцентируют следующие ключевые формы проявления быстроты:

- мгновенная реакция на сигнал к действиям либо их смене;
- скорость одиночного движения;
- умение повышать в короткое время скорость перемещений по сигналу либо в игровой обстановке;
- частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Эти формы проявления быстроты сравнительно самостоятельны друг от друга. Сила – это физическое свойство, которое необходимо для преодоления сопротивления либо противодействия ему путем мышечных усилий. Формирование силы гарантирует не только лишь преодоление внешнего противодействия, однако и дает ускорение массе тела и разным снарядам (что прослеживается, к примеру, при передаче мяча). От формирования силы находится в зависимости в существенной степени формирование иных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Выражение физической силы обуславливается насыщенностью и концентрированием нервных процессов, стабилизирующих работу мышечного аппарата. При воспитании ребенка дошкольного возраста предусматриваются возрастные характерные черты их организма: неоконченность развития нервной системы, преимущество тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц. Непосредственно по этой причине все физические упражнения, усиливающие ключевые мышечные группы и позвоночник, ориентированы на постепенное формирование силы [3, с. 41].

Для формирования силы следует совершенствовать быстроту движений и способность выражать стремительную силу, т.е. выражать скоростно-силовые качества. По мере изучения детьми упражнений на развитие силовых качеств они могут использоваться в подвижных и спортивных играх. Выносливость предполагает собою умение лица продолжительное

время осуществлять мышечную работу без снижения её насыщенности. Физиологическая суть качества выносливости состоит в возможности организма противодействовать утомлению. На практике физического обучения ребенка дошкольного года рационально заявлять только о формировании общей выносливости. Она выражается при выполнении продолжительной, мало активной деятельности, что содержит процесс огромной части мышечной системы детей [7, с.51].

Потребность формирования выносливости с дошкольного возраста определена рядом факторов:

1. Выносливость как умение к длительной мышечной работе небольшой насыщенности дает возможность укрепить организм детей и в главную очередь сердечно-сосудистую, респираторную, костно-мышечную системы, что проявляет хорошее влияние на физическое и психическое состояние здоровья ребенка, в целом содействуя его многостороннему стройному развитию.

2. Целенаправленная работа по обучению выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, увеличивает их трудоспособность, что в особенности немаловажно при подготовке ребенка к школе.

3. Потребность развития выносливости у детей дошкольного возраста обуславливается ещё и тем, что направленные движения, в особенности циклического типа, могут помочь раскрыть и сформировать их природные задатки.

4. Огромную роль играет формирование выносливости для развития волевых качеств личности, черт характера лица: целеустремленности, настойчивости, упорства, храбрости и решительности, уверенности в силах. Здесь физические движения считаются средствами, которые могут помочь детям, обучится преодолевать образующиеся проблемы, мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца [21, с. 304].

В постепенном увеличении уровня трудоспособности старших дошкольников, в формировании у них выносливости огромная роль отводится увеличению заинтересованности к двигательной работе. Общеизвестно, что в процессе выполнения интересного дела, в котором есть соревновательный момент, существенно увеличивается эмоциональная активность, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при сложной работе. Захваченные игрой дети легче преодолевают образующиеся проблемы, обучаются доводить начатое дело до конца [10, с.41].

Ловкость представляет собою умение стремительно овладевать новыми движениями (умение стремительно учиться), стремительно перестраивать деятельность в соответствии с условиями внезапно меняющейся ситуации. Ловкость – это непростое двигательное качество, и измерять его весьма сложно. В быту, в играх, когда неожиданно формируется непривычная совокупность различных движений, необходимо выражение ловкости. Нагляднее всего ловкость выражается в подвижных играх, сопряженных с единоборствами [17, с. 19].

Развитие ловкости происходит на базе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия личных движений и находящейся вокруг ситуации. Удачное выполнение двигательной задачи обуславливается правильностью пространственных, временных и силовых компонентов данного движения, т.е. умение лица различать темп, амплитуду и направление движений от уровня напряжения и расслабления мышц, умения разбираться в находящейся вокруг сфере, удерживать баланс. Ловкость считается важным компонентом любого движения (бег, прыжок, метание и т.д.). Цель формирования ловкости требует регулярной смены упражнений либо применения их в новых альтернативах для укрепления новизны и определенного увеличения координационной проблемы. Чем больше у детей накапливается двигательных умений, тем проще идет усвоение новых движений и улучшается ловкость [11, с. 34].

Ряд авторов (Л.Б. Кофман, Л.П. Матвеев, В.С. А.И Фомина, и др.) определяют ловкость как умение стремительно овладевать новыми движениями, говоря иначе – умение стремительно обучаться, стремительно перестраивать двигательную работу в соответствии с условиями меняющейся ситуации [29, 159 с].

К признакам ловкости относятся следующие условия: умение быстро обучаться; применять двигательный опыт; быстро отвечать на изменение условий, к примеру, в подвижных играх координировано осуществлять двигательные навыки. О высоком уровне развития ловкости свидетельствует оптимальное выполнение ребенком движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями либо усложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, спуск с горки на санках со стремительным поворотом вниз и т.п.).

Проявление ловкости в огромной степени находится в зависимости от пластичности корковых нервных действий, от возможности лица различать темп, амплитуду и направление движений, уровень напряжения и расслабления мышц, характерные черты находящейся вокруг ситуации. Чем богаче двигательный опыт у ребенка, обширнее область движений, которыми они владеют, тем проще они осваивают новые формы движений на базе существующей координации, схожих мышечных усилий, уровня достигнутой быстроты, силы, ловкости. Ловкость нужна при выполнении всех ключевых движений, в подвижных играх. Она объединяет в себе многочисленные двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, в другом – с хорошим ощущением равновесия при ходьбе с кирпичика на кирпичик. В ловкости проявляется умение конкретно давать оценку и осуществлять движения с учетом его пространственных, временных и силовых свойств.

Гибкость – морфофункциональное качество опорно-двигательного аппарата, определяющее уровень физической активности его звеньев. Гибкость обуславливается эластичностью мышц и связок, детерминирующих

амплитуду движений. Зачастую гибкостью называют подвижность в суставах.

Гибкость дает легкость, непринужденность движений, способность как концентрировать силы собственного тела, так и расслаблять его. Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость дает грациозность, изящность, гибкость, эффектность движениям. У гибкого человека двигательная база каждой деятельности благоразумна и закономерно аргументирована. Общество, не владеющее гибкостью в необходимом уровне, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и усиленную мышечную активность. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит значительно большее количество энергии, а значит, у него стремительнее начинается утомление. Необходимая гибкость бережет мышцы детей от чрезмерного напряжения, растяжки и иных дефектов. Развиваясь, гибкость формирует подходящие требования для улучшения конкретных физических качеств. К примеру, упражнения, в большей степени, обращаемые на развитие гибкости, совместно с тем формируют силу и стойкость.

Гибкость считается составляющим звеном того сложного, единого качества, как ловкость, благодаря которой осуществляется роль управления нашими движениями. Все двигательные умения дошкольников непосредственно сопряжены с двигательными качествами, и взаимосвязь эта взаимная. Чем обширнее, состоятельнее арсенал движений, этим проще ребенку достичь успеха в двигательной работе. Для двигательных качеств свойственно то, что любое из них может выражаться в различных движениях, однако иметь один и тот же коэффициент, к примеру, силы, скорости, эмоции.

Вместе с тем ученые заявляют, что наибольшие темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более большие увеличения характеристик быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых возможностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 6 лет

выявлены определенные замедления силовых характеристик. Следует принимать во внимание это в процессе организационной работы по формированию и развитию физических качеств дошкольников.

На развитие физических качеств дошкольника оказывают воздействие разнообразные средства и способы физического обучения. Результативным средством формирования быстроты считаются упражнения, нацеленные на формирование способности стремительно выполнять движения. Дети осваивают упражнения предпочтительно в медленном темпе. Педагог должен предусматривать, чтобы упражнения не были длительными, одинаковыми. Предпочтительно их повторить в различных обстоятельствах с разной насыщенностью, с усложнениями либо, со снижением усилий.

Для воспитания у ребенка умения увеличивать темп бега могут быть применены следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Целесообразно осуществлять упражнения в различном темпе, что способствует формированию у детей умения прилагать различные мышечные усилия. Для формирования умения поддерживать темп движений в течение определенного периода результативным средством считается бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам; старт из различных начальных положений. Данные упражнения включают в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.

Для формирования ловкости необходимы более непростые упражнения на координацию: использование необычных исходных положений; прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; мгновенная смена разных положений; изменения скорости либо темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий некоторыми участниками. Могут быть применены упражнения в которых дети прилагают усилия, для того чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для формирования силовых возможностей делятся на две группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и осуществление которых усложняет вес своего тела. Огромная роль отводится количеству повторений: небольшое количество не содействует формированию силы, а чрезмерное количество может привести к утомлению. Необходимо также принимать во внимание темп выполнения упражнений: чем он больше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях преимущество необходимо отдавать горизонтальным и наклонным положениям тела. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным усилием целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления. Для формирования выносливости более всего подойдут упражнения циклического характера. В выполнении данных упражнений берет на себя участие огромное число групп мышц, хорошо чередуются факторы напряжения и расслабления мышц, регулируется скорость и длительность выполнения [29, с. 61].

В раннем и дошкольном возрасте немаловажно регулировать проблемы воспитания практически всех физических качеств. В главную очередь необходимо концентрировать интерес на развитие координационных способностей, в частности на подобные элементы, как чувство равновесия, ритмичность, слаженность отдельных движений. При изучении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок утрачивает его значение, а, следовательно, и заинтересованность к нему. Ребенок хочет одновременно видеть результат собственного действия.

Основываясь на характерную для старших дошкольников необходимость в самоутверждении и признании их способностей со стороны взрослых, педагог гарантирует условия для формирования детской самостоятельности, инициативы, творчества. Они способствуют регулярному формированию условий, побуждающих ребенка стремительно использовать

собственные знания и умения, устанавливают перед ними непростые задачи, формируют их волю, поддерживают стремление преодолевать проблемы, нацеливает на поиск новых, креативных решений. Немаловажно обеспечивать детям возможность самостоятельного решения установленных вопросов, ориентировать их на поиск некоторых вариантов решений одной проблемы, поддерживать детскую инициативу и творческий процесс, демонстрировать детям рост их достижений, порождать у них ощущение радости и гордости от эффективных независимых действий. Развитию самостоятельности содействует освоение ребенком умений поставить цель (либо принять её от педагога), обдумать подход к её достижению, реализовать собственный замысел, дать оценку полученного результата с позиции цели.

Задача развития данных умений устанавливается педагогом широко, формирует основу для интенсивного освоения ребенком всеми разновидностями работы. Возрастающие возможности ребенка обуславливают повышение физической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и иных форм работы. Таким образом, значительно увеличивается длительность постоянного бега в медленном темпе, количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с незначительным перерывом 2–3 раза. Увеличивается объем и насыщенность общеразвивающих упражнений. Наравне с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все обширнее используются упражнения на гимнастических снарядах, парные и массовые упражнения с обручами, шестами, веревками. При этом немаловажно наблюдать за верным соблюдением исходного положения, точным исполнением промежуточных и окончательных поз, а также следить за темпом выполнения.

Объяснения и указания должны быть краткими, обращенными на качественное осуществление упражнений: достоверность положений и направлений движения единичных элементов тела с оптимальной амплитудой. Успех в изучении ключевых движений во многом обусловлен

уровнем формирования двигательных навыков. Чем он выше, тем проще ребенку овладеть техникой сложных движений.

Таким образом, прыжки в высоту и длину с разбега требуют предварительных многократных упражнений, обеспечивающих развитие и улучшение нижних конечностей, мышц живота и спины, а кроме того развития равновесия и координации движений. Главными в подготовительных упражнениях для изучения лазанья должны быть упражнения, содействующие укреплению мышц тела, рук и ног и координации движений и т.д. Следует иметь в виду, что развитие двигательных умений проходит существенно стремительнее, если упражнение повторяется неоднократно с небольшими перерывами.

Необходимо учить ребенка осмысленно относиться к правильности и точности выполнения движений, соответствия их образцу. В особенности это немаловажно при усвоении ребенком новых сложнокоординированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега и др. Не порождает сомнений то обстоятельство, что двигательные умения и физические качества следует преднамеренно совершенствовать, начиная с раннего возраста. В последнее время проблемы, сопряженные с развитием двигательных умений и физических качеств дошкольников привлекают самое пристальное внимание экспертов, что ещё раз доказывает их значимость и недостаток изученности возрастной динамики.

Различные аспекты названной проблемы показывают в собственных научных работах многочисленные эксперты. При этом взгляды экспертов разделяются. Существует потребность направленных физкультурно-педагогических влияний своеобразной направленности в связи с сензитивностью развития двигательных умений и физических качеств, физиологическими отличительными чертами организма, повышенной скоростью нервных процессов. При этом формирование двигательных умений и физических качеств дошкольников во многом обуславливается системой работы, насыщенностью и частотой физических упражнений,

критериями организации двигательной активности. Применяя природные данные и склонности, формируя регулярную работу, можно достичь значительных результатов в физической культуре и спорте.

Таким образом, к примеру, ловкий и стремительный ребенок может достичь значительных результатов в легкой атлетике, а сильный в борьбе, прыжках. И вся работа преподавателей и тренеров должна быть ориентирована на формирование основных качеств. Малые нагрузки зачастую неблагоприятно отражаются на совокупном развитии ребенка, так как это приводит к недоразвитию иных свойств и перегрузке детей и даже нарушениям здоровья, замедлению процессов увеличения, перекачиванию мышц, негармоничному телосложению [21, с.51].

Закрепление умений ключевых движений благополучно осуществляется в подвижных и спортивных играх. При этом следует иметь в виду, что включать движение в игры можно только лишь в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и требований игр необходимо менять, что содействует развитию и обучению у детей ловкости и сообразительности. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении данных движений на прогулке. Педагогу немаловажно поощрять и заинтересовывать у ребенка стремление соревноваться; он должен заботиться о целесообразной смене движений, содействовать слиянию детей в небольшие группы для игр либо выполнения двигательных задач.

Выводы по первой главе

В общей системе образовательной работы физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особенное место. Напрямую в дошкольном раннем возрасте в результате направленного педагогического влияния укрепляется здоровье ребенка, происходит подготовка физиологических функций организма, интенсивно создаются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для многостороннего гармоничного развития личности.

В первой главе нашего исследования мы на теоретическом уровне обосновали проблемы развития физических качеств дошкольников в процессе физической подготовленности. Для этого мы охарактеризовали сущность развития физических качеств, двигательные умения и возрастные анатомо-физиологические отличительные особенности развития детей дошкольного возраста.

Таким образом, в процессе физического обучения для дошкольного образовательного учреждения ориентируют педагога на учет индивидуальных характерных качеств дошкольников, сопряженных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности. Для свершения определенной цели нашего дипломного изучения необходимо перейти к практическому изучению данной проблемы.

Глава 2. Экспериментальное исследование эффективности применения методик развития физических качеств при выполнении физических упражнений

2.1 Исследование уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

В соответствии с целью и задачами нашего исследования мы определили цель констатирующего эксперимента: выявить состояние педагогической практики по формированию у детей старшего дошкольного возраста физических качеств.

Для полноценного физического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении оборудованы необходимыми помещениями: музыкальный зал; спортивный зал; малый зал для свободной деятельности ребенка; физкультурная площадка на территории детского сада. В групповых комнатах сформированы учебные зоны, в том числе и физкультурные уголки с различным классическим и нестандартным оборудованием. Пособия в физкультурных уголках регулярно изменяются, расширяются, обновляются.

Опытно-экспериментальная деятельность включила осуществление констатирующего, формирующего и контрольного этапов. Список детей представлен в приложении 1.

Развитие физических качеств ребенка старшего дошкольного возраста станет протекать благополучно, если в качестве средства целенаправленно применять систематизированные, выбранные с учетом уровня сложности и личных отличительных черт ребенка подвижные и спортивные игры.

Цель констатирующего этапа эксперимента: установить уровень сформированности физических качеств ребенка старшего дошкольного возраста.

Выявление уровня сформированности ключевых движений у ребенка старшего дошкольного возраста осуществлялось при помощи упражнений,

предлагаемых в учебном пособии Е.Н. Вавиловой, А.И. Фомина, Д.В. Хухлаева.

Помимо этого, мы давали детям двигательные задания, следили за их перемещениями в играх, на занятиях. Данные исследования предусмотрены для установления уровня сформированности таких ключевых движений как бег, прыжки, метание, и представлены в приложении 3.

Исследования велись по подгруппам с применением упражнений соревновательного типа и физкультурного оборудования. Во всех исследованиях предлагались по две попытки. При обработке результатов кроме количественных показателей учитывались и качественные показатели, такие как:

- техника выполнения упражнения,
- соответствие выполнения упражнения с заданием и схемой движения, степень владения ребенком своим телом,
- способность либо предрасположенность к какому-либо спортивному движению.

Для выявления уровня сформированности у детей старшего дошкольного возраста каждого физического качества мы определили критерии качества, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии уровня развития физических качеств в процессе выполнения физических упражнений у детей старшего дошкольного возраста

№	Наименование	Упражнения
1	Скоростные качества, ловкость и быстрота	1. Бег на 10 м 2. Бросок теннисного мяча правой рукой 3. Отбивание мяча от пола
2	Силовые качества и ловкость	1. Прыжок вверх с места 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за

		головой двумя руками стоя
3	Ловкость и координационные качества	1. Челночный бег 3 раза по 10 м 2. Статическое равновесие 3. Подбрасывание и ловля мяча качества
4	Ловкость, выносливость и гибкость	1. Прыжки через скакалку 2. Гибкость

Дадим качественную характеристику диагностики детей констатирующей группы.

Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты диагностики физических качеств в процессе выполнения физических упражнений у детей старшего дошкольного возраста в констатирующей группы

Физические качества (умения)	Результаты (%)		
	ВУ	СУ	НУ
Скоростные качества, ловкость и быстрота	5	60	35
Силовые качества и ловкость	40	50	10
Ловкость и координационные качества	35	30	35
Ловкость, выносливость и гибкость	55	30	15

После обследования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными. Оценку диагностики мы осуществляли по трех балльной системе:

3б – это высокий уровень, который характеризуется тем, что ребенок выполнил задание, соблюдая показатели по умению, которому проводилась диагностика.

2б – это средний уровень, который характеризуется тем, что ребенок выполнил задания на среднюю оценку по нормативным данным, соблюдая показатели по умению, которому проводилась диагностика.

1б – это низкий уровень, который характеризуется тем, что ребенок выполнил задание на низкую оценку нормативных показателей.

Дети, выполнившие все упражнения либо значительную их половину, с результатами в рамках возрастных общепризнанных норм были отнесены нами к среднему уровню физической подготовленности. У таких детей прослеживались нарушения отдельных элементов техники, что говорит о том, что ключевые движения в целом сформированы, однако не проработаны.

Диагностическое упражнение 1 – Скоростные качества, ловкость и быстрота

Анализ результатов диагностики показал:

Таблица 3 – Результаты уровня сформированности скоростных качества, ловкости и быстроты у детей старшего дошкольного возраста

Результаты ЭГ %		
ВУ	СУ	НУ
5%	60%	35%
(1 ребенок)	(12 детей)	(7 детей)

Диагностическое упражнение 2 – Силовые качества и ловкость

Анализ результатов диагностики показал:

Таблица 4 – Результаты уровня сформированности силовых качеств и ловкости у детей старшего дошкольного возраста

Результаты ЭГ %		
ВУ	СУ	НУ
40%	50%	10%
(8 детей)	(10 детей)	(2 детей)

Диагностическое упражнение 3 – Ловкость и координационные качества

Анализ результатов диагностики показал:

Таблица 5 – Результаты уровня сформированности ловкости и координационных качеств у детей старшего дошкольного возраста

Результаты ЭГ %		
ВУ	СУ	НУ
35%	30%	35%
(7 детей)	(6 детей)	(7 детей)

Диагностическое упражнение 4 – Ловкость, выносливость и гибкость

Анализ результатов диагностики показал:

Таблица 6 – Результаты уровня сформированности ловкости, выносливости и гибкости у детей старшего дошкольного возраста

Результаты ЭГ %		
ВУ	СУ	НУ
55%	30%	15%
(11 детей)	(6 детей)	(3 детей)

Количественные результаты диагностики детей в констатирующем эксперименте представлен на рисунке 1.

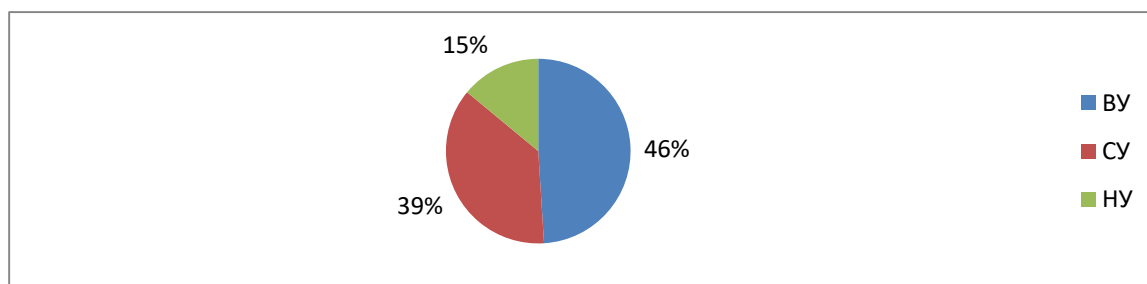


Рисунок 1 – Результаты констатирующего эксперимента в ЭГ

Таким образом, диагностика детей показала, что высокий уровень встречается 46% от общего числа, средний уровень – 39% и низкий уровень – 15%.

В процессе опытной деятельности нами было проведено исследование экспериментальной деятельности воспитателей групп, было предпринято исследование документации групп, проведен ряд исследований за руководством подвижными играми и эстафетами воспитателями групп.

При рассмотрении уделялся интерес:

- как часто планируются подвижные и спортивные игры;
- многообразие видов подвижных и спортивных игр;
- взаимосвязаны ли подвижные и спортивные игры с содержанием занятия;
- есть ли варианты усложнения;
- планируются ли игры для детей различного уровня подготовки и развития;
- на какие физические качества в большей степени ориентированы игры.

В процессе исследования за руководством подвижными и спортивными играми отмечалось: как распределяются значимости, предусматриваются ли уровень подготовленности ребенка; как стимулируются малоподвижные дети и с низким уровнем сформированности физических качеств в процессе игры и перед её началом.

Данные исследований и анализа дают нам основание сделать вывод что, подвижные игры воспитатели обеих групп планируют часто, однако монотонные, не взаимосвязанные между собою, нет вариантов усложнений, а спортивные игры планируются существенно реже, а некоторые не проводятся вовсе (бадминтон, баскетбол) – не предусматривается уровень подготовки физического развития ребенка, тип телосложения и пол. В основном, подвижные и спортивные игры ориентированы на формирование быстроты и ловкости. Но дети показывают незначительный уровень меткости, скоростно-силовых и скоростных качеств.

Анализ итогов выявил, что воспитатели планировали игры или произвольно, подбирая их из программ, или по желанию детей, либо те игры,

которые применялись на уроке. Не всегда предусматривались сведения диагностики, и как результат, не обеспечивался в необходимой степени разграниченный аспект.

2.2 Формирование и развитие физических качеств дошкольников при выполнении физических упражнений

Исходя из цели, гипотезы исследования, и учитывая результаты констатирующего эксперимента, мы определили цель формирующего эксперимента: осуществить формирование у детей старшего дошкольного возраста физических качеств, используя игры и игровые задания.

Основываясь на результаты констатирующего этапа эксперимента, нами был спланирован и апробирован формирующий эксперимент.

Цель: создать и апробировать совокупность подвижных и спортивных игр, нацеленных на развитие и формирование физических качеств ребенка старшего дошкольного возраста.

В нашей работе он представлен в форме перспективного плана разных подвижных игр на период формирующего эксперимента.

Данная совокупность подвижных и спортивных игр составлена таким образом, что в течение каждого месяца совершенствовались все ключевые двигательные умения и физические качества. Он содержит в себе принцип систематичности подбора игр, в который входят взаимосвязь знаний, умений и навыков ребенка, систематичность, организованность, непрерывность в процессе спортивно- игровой работы.

Запланировано более 10 подвижных и спортивных игр, из них в течение месяца разучивалось 2-3 новые игры. Любая новая игра либо компоненты, повторялись в течение месяца 4-5 раз, в связи с её сложностью, что дает возможность детям хорошо изучить правила игры, а кроме того сберечь заинтересованность к ней. Так же для укрепления заинтересованности детей к подвижным и спортивным играм мы усложняли их сущность. В течение всего опыта нами была определена совместная работа с педагогами групп. Мы познакомили воспитателей с концепцией планирования игровых мероприятий, который был утвержден, установлен ими и использован в учебно-воспитательной работе.

В течение всего времени в группе формировались условия для игровых действий. Детям были предоставлены обширные способности для интенсивного применения имеющихся у них возможностей: прыгать и лазить по-разному, а не только лишь на занятиях; играть с мячом, метать различные предметы своим способом.

В группе и на участках предлагались пособия, стимулирующие различные движения ребенка: мячи, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, лесенки, мишени, и др. Кроме упомянутых выше пособий и предметов для проведения подвижных игр, применялось достаточное число различных мелких пособий и игрушек, которые можно применять как в помещении, так и на открытом воздухе. Все эти пособия позволили внести изменения в игры детей, изменять условия выполнения двигательных заданий в подвижных играх. Воспитателями поощрялись самостоятельные усилия овладения движениями, придумывания новых вариантов игр с пособием.

Воспитатели с заинтересованностью подходили к введению в игровую деятельность детей подвижных игр и эстафет с увлекательным захватывающим сюжетом, регулярно следили за игрой детей, по необходимости руководили игрой, принимали участие в них, наблюдали за правилами игры.

С учетом физического состояния каждого ребенка в группе, воспитателями применялись подобные приемы, как четкое поочередное разъяснение игры, честное распределение ролей в игре, поощрение успешного исполнения, показ наилучшего способа воздействия, пояснения, указания, индивидуальный пример, верное изменение и затруднение игр. Интенсивное, заинтересованное содействие воспитателей в играх приносило детям значительную радость, формировало отличную психологическую атмосферу, способствовало вовлечению в игру всех детей, активизировало их действия.

Воспитатели показали заинтересованность к проблеме развития и формирования у ребенка дошкольного возраста физических качеств, где неизменным обстоятельством верного руководства деятельностью ребенка стал персональный аспект к каждому ребенку во время игр: изменялись упражнения либо условия их выполнения, менялись нагрузки и отдых в играх.

Подвижные и спортивные игры неоднократно повторялись и фиксировались в повседневных динамических часах, проводимых воспитателями на прогулке, в персональной работе; формировались требования, побуждающие ребенка применять игры и эстафеты в самостоятельной двигательной деятельности.

В работе по формированию физических качеств применялись характерные черты времени года. С целью слаженного формирования двигательных качеств воспитатели наблюдали за многообразием двигательной деятельности, не давали интересоваться только лишь одним видом работы, побуждали желание ребенка осваивать новые движения. При организации игр воспитатели тщательно наблюдали за физической нагрузкой, выверяли её в зависимости от состояния ребенка, их предыдущей деятельности, погодных обстоятельств.

При совершенствовании физических качеств через игру мы развивали у детей способность действовать совместно, слушать воспитателя, начинать и заканчивать действия в соответствии с указаниями. При проведении игр стремились принимать во внимание персональные характерные черты каждого ребенка и планировать определенные по отношению к нему задачи.

В процессе эксперимента мы стремились предвидеть вероятные конфликтные условия, предотвращать нежелательные действия. Это способствовало воспитанию организованного поведения ребенка, оптимальных дружеских взаимоотношений. В период ознакомления ребенка с новой обстановкой подвижных и спортивных игр позволяли научить их

действовать совместно, слаженно, во время бега не наталкиваться друг на друга, разбираться в пространстве.

Изложенные виды игр предполагались детям только после изучения правил овладения двигательными навыками и простыми игровыми приемами. Этапы организации спортивных и подвижных игр в формирующем эксперименте были установлены так:

1) развитие базы конкретных физических качеств на основе разработанных нами комплексов спортивных и подвижных игр с учетом программных условий и выбор к каждой игре речевого материала;

2) создание подвижных и спортивных игр с учетом сложности движений и физических способностей детей;

3) за основу взяли тот объем игр, который рекомендован программой физического воспитания дошкольного учреждения;

4) ввели специальные атрибуты (шапочки, маски, костюмы), которые решали проблемы развития мотивации к деятельности.

Через подвижную игру мы фиксировали и улучшали подобные движения как: бег, прыжки, разнообразные виды ползания, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о землю. Так же, мы фиксировали движения через элементы спортивной игры баскетбол, волейбол они строились на упражнениях в прыжках, в беге задачи решались такие:

- улучшить навыки ведения мяча правой и левой рукой;
- воспитать прыжковую выносливость;
- закреплять бег, отработывая непринуждённую постановку корпуса и головы;
- улучшать умения, фиксировать навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках.

Приведем пример осуществления, разработанного нами плана. Так, в соответствии с программой физкультурного занятия на стадии укрепления и улучшения были подобные движения как:

- 1) бег «змейкой», по сигналу – смена ведущего;
- 2) прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места;
- 3) бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками;
- 4) пролазание в обруч правым и левым боком.

Следовательно, в содержании подвижных игр нами были введены игровые упражнения: бег «змейкой со сменой основного (по сигналу) в игре «Автогонки» играющие друг за другом двигались, оббегая препятствия (большие кубики), по сигналу бегущий впереди участник должен уйти в конец «змейки». Если участник после сигнала не уступил место бегущему за ним – выходит из игры. Игровое занятие ориентировано на формирование у ребенка двигательных умений, внимания, скорости реакции и координацию движений.

Прыжки на двух ногах, содействующие развитию силы и выносливости были введены в игру «Лягушки и цапля», в процессе которой один участник (цапля) должен догонять остальных детей (лягушат), лягушата убегают от цапли по кочкам, стремясь прыгать на двух ногах, в свои домики. Тот, кого все-таки поймали – выходит из игры. Игру проводили в спортивном зале.

Бросание мяча и ловля его двумя руками – занятие содействующее формированию ловкости рук (такое упражнение необходимо при игре в такие спортивные игры, как волейбол, баскетбол). Это упражнение отрабатывалось в игре «Ловишка с мячом» — стоя по кругу, играющие передают мяч со словами: «Раз-два-три – мячик скорей бери. Четыре-пять-шесть – вот он, вот он здесь. Семь- восемь-девять – бросай кто может». Тот, у кого на последнее слово оказался мячик, говорит «Я» и кидает мячик в разбегающихся детей. В игре фиксируется способность ориентироваться в пространстве, глазомер, мышечная сила рук и ловкость.

Для ребенка с низким уровнем подготовленности проводились персональные занятия на отработку более сложных для них компонентов: бег змейкой – персонально на небольшие дистанции; отбивание мяча – стоя и

у стены; упражнения в парах. Мы разрешали им просто осуществлять упражнения либо планировали игру специально для данной подгруппы детей. Хорошим показателем было стремление поиграть в понравившиеся игры. В основном это были игры с мячом, которые нравились мальчикам, девочки же более успешно справлялись с заданием «бег змейкой».

Требовалось проработать соответствующие двигательные навыки: бег с ускорением, прыжки на двух ногах, бросок и ловля мяча, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Для формирования данных двигательных навыков нами были введены соответствующие игры:

1) «Пятнашки». Все дети находятся в различных местах площадки. Водящий (пятнашка), получив разноцветную повязку, становится на середине площадки. По сигналу воспитателя «Лови!» пятнашка старается догнать убегающих детей. В процессе игры дети упражняются в беге с ускорением, прыжках, развивают внимание, темп, скорость реакции на сигнал.

2) В упражнениях «Лови мяч» и «Успей поймать» дети улучшали бросок и ловлю мяча. Данные упражнения на формирование ловкости, выносливости и быстроты реакции.

3) «Успей поймать». Играющие (5-6 детей) стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мячик и камешек. Подбросив мячик, необходимо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мячик, отскочивший от земли. Кто сможет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мячик, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мячик, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мячик на лету (мячик не должен упасть на землю).

4) Для формирования силы, выносливости, меткости, а так же для развития такого двигательного умения, как бросок мяча на расстояние, в подвижную цель мы применяли игру «Любители и зайцы».

Зайцы находятся в собственных домиках (кружках). В каждом домике по 2-3 зайца. Охотник обходит площадку и возвращается в собственный дом (находится с другой стороны площадки). По сигналу воспитателя «Зайцы выбежали на полянку!» все выбегают из собственных домов и прыгают на двух ногах по всей площадке. По сигналу «Охотник!» зайцы убегают в собственные домики, а охотник стремится попасть в них мячом (2–3 небольших мяча либо снежки).

В заключение необходимо выделить, что в опытной группе данной проблемой занимались основательно. Воспитатели, родители отметили влияние разных видов подвижных игр и эстафет, личных методов и способов, на формирование физических качеств ребенка старшего дошкольного возраста. Поменялся общий эмоциональный фон в группе. Была отмечена интенсивная физическая работа ребенка и воспитателей – участников эксперимента.

2.3 Проверка эффективности опытно-экспериментальной работы

При проведении повторной диагностики мы выявили следующие результаты. Анализ результатов экспериментальной и контрольной группы в контрольном эксперименте.

Исследование итогов контрольного этапа эксперимента демонстрирует, что у множества детей данного возраста уровень сформированности ключевых движений увеличился.

Невзирая на то, что довольно огромное число детей имеют высокий уровень, результаты детей почти не поменялись, только у отдельных детей улучшились определенные детали техники, однако это немного повлияло на конечный итог.

Среди испытуемых экспериментальной группы, имеющих низкий результат, были дети, имеющие не достаточные для их возраста характеристики скорости, которые испытывали проблемы с наращиванием скорости движения.

Скоростно-силовые качества на невысоком уровне сохранились у 20% мальчиков и 22% девочек – это дети мышечного типа телосложения.

В контрольной группе 20% детей имели проблемы с техникой бега и низкий уровень сформированности скоростных качеств. Их результаты существенно не поменялись – 25%.

Изменения в сторону высокого уровня по признакам скорости и силы произошли у 10% мальчиков. Такой скачок закономерен, потому что подвижные игры и компоненты спорта в них как раз содействуют развитию данных качеств. У детей, которые на констатирующем этапе демонстрировали большие результаты по силе и скорости количественные характеристики усовершенствовались. Видны и усовершенствования техники движений при беге у 60%, что сказалось на увеличение скорости.

При выполнении упражнений на меткость у ребенка с низкими признаками было максимальное число ошибок при принятии начального положения и как результат слабый бросок и низкий результат. Таких детей в экспериментальной группе было 35%, а после выполненной работы стало 20%, в то время как в контрольной группе по-прежнему 20% детей демонстрировали низкий уровень метания.

Меткость не особенно поменялась, в основном усовершенствовалась техника выполнения упражнения. Дети экспериментальной группы, имеющие низкие характеристики силовых качеств, таких было: девочек – 50%, мальчиков – 25%; а стало 25% у девочек и 10% у мальчиков. Данные дети чувствовали проблемы с принятием исходного положения, нескоординированностью движений рук и ног, и имели слабый толчок. Они улучшили собственные характеристики и начали выполнять бросок на большее расстояние.

В контрольной группе осталось по прежнему 25% детей, имеющих проблемы с техникой броска, то есть имеющие низкий уровень сформированности силовых качеств.

Показатели ловкости в экспериментальной группе также изменились – низкие были у 20% детей. По истечении четырех месяцев таких детей стало 10%.

К концу эксперимента стали встречаться средние показатели ловкости у мальчиков – 60% и у девочек – 50%. У 15% детей были высокие показатели изворотливости. На контрольной стадии подобных ребенка начало более в 10%.

Наиболее большие характеристики показывали дети по тестам на гибкость 20%, их показатели кроме того усовершенствовались на 10%.

Представим результаты диагностики экспериментальной группы на рисунке – 2.

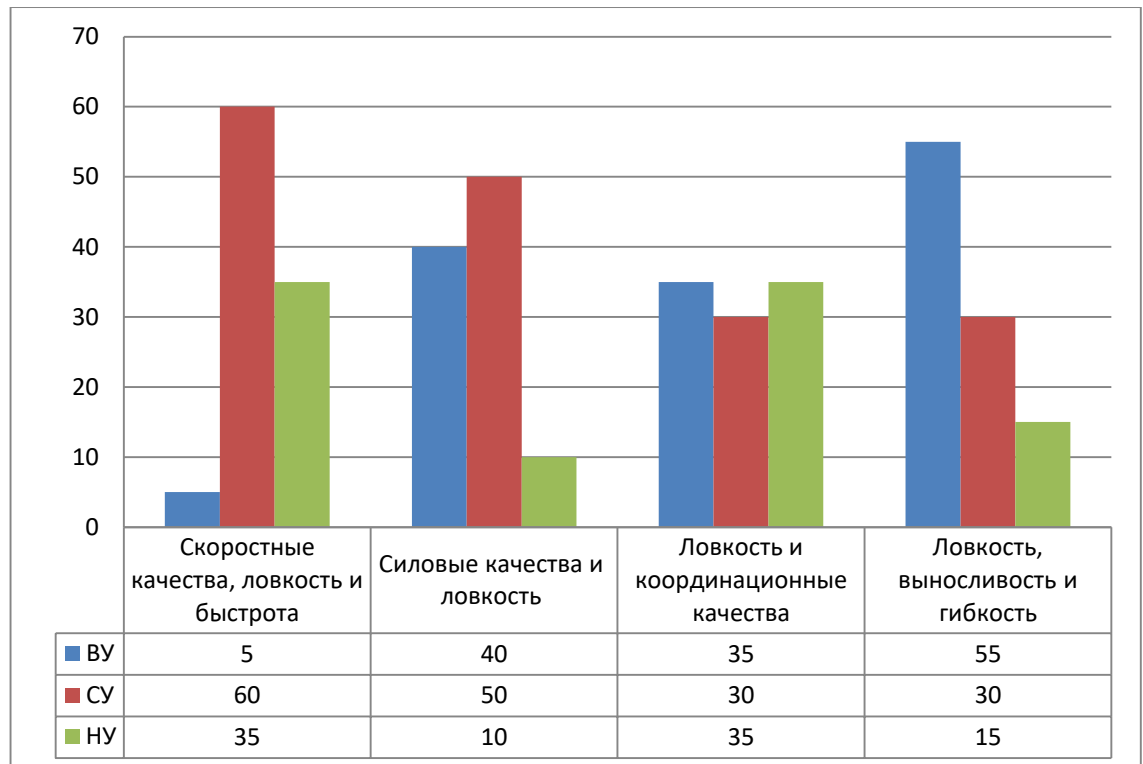


Рисунок 2 – Результаты диагностики экспериментальной группы

Представим результаты диагностики контрольной группы на рисунке – 3.

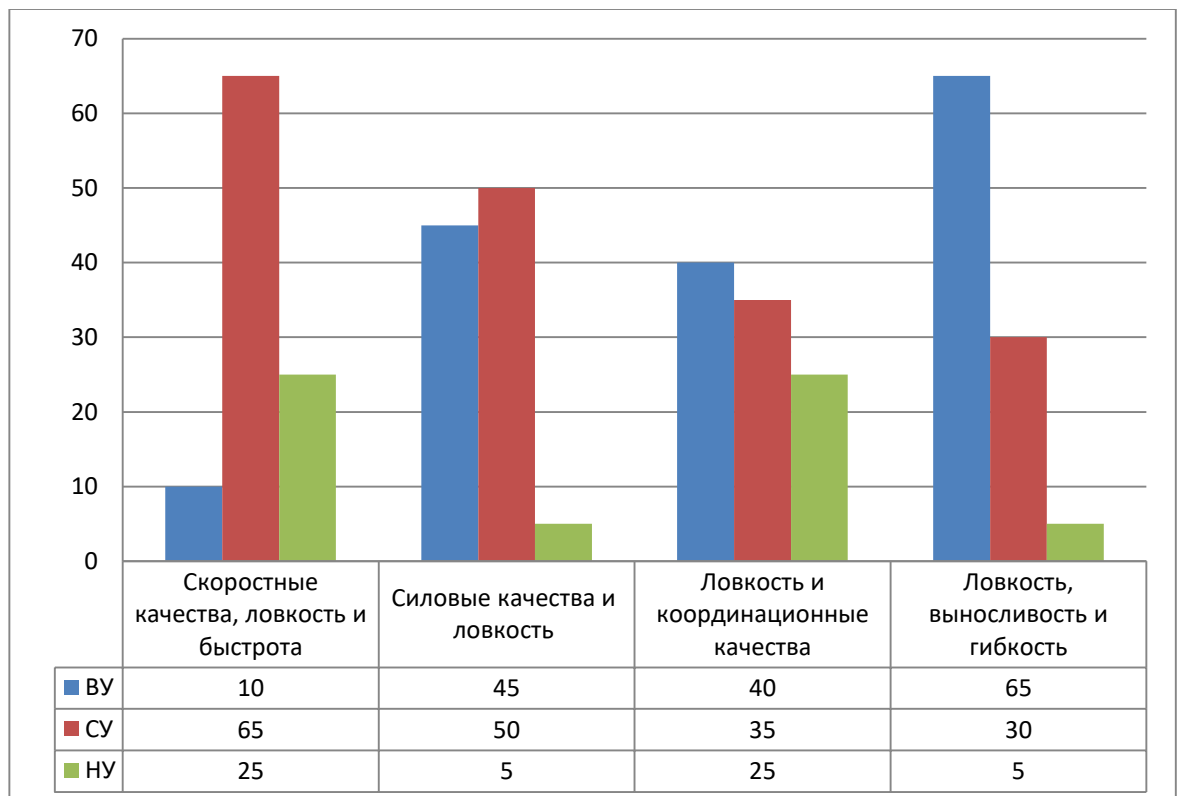


Рисунок 3 – Результаты диагностики контрольной группы

Представим результаты экспериментальной группы и контрольной групп в рисунке – 4.

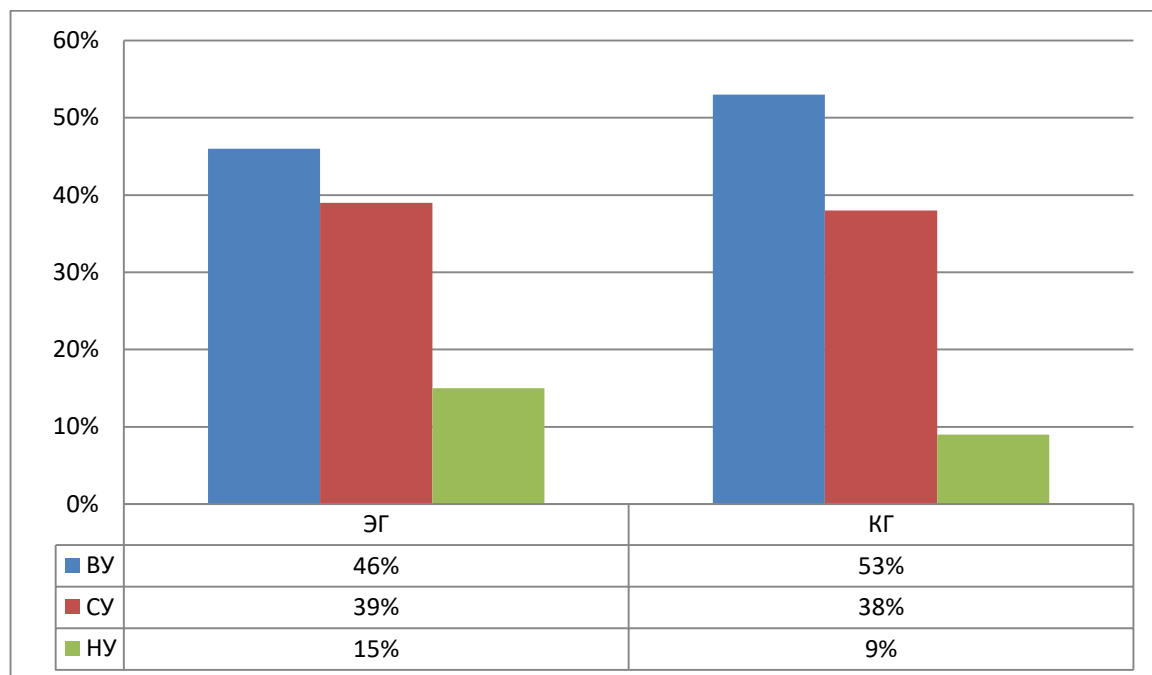


Рисунок 4 – Результаты диагностики экспериментальной и контрольной группы

Таким образом, результаты диагностики детей в контрольной группе доказывают необходимость проведения более эффективной работы по формированию у детей старшего дошкольного возраста физических качеств в процессе физических упражнений..

Поменялся общий эмоциональный фон в группе. Была замечена интенсивная физическая работа детей и воспитателей – участников эксперимента.

Выводы по второй главе

Исследование позволило прийти к выводу, что установленная цель формирующего этапа эксперимента достигнута. К концу эксперимента можно говорить, что в результате, применения подвижных и спортивных игр у ребенка дошкольного возраста увеличился уровень физической подготовленности ребенка и их физического развития, у детей усовершенствовалась эффективность двигательной деятельности, т.е. дети стали не просто много двигаться, однако и овладели верной техникой множества движений.

Мы подразумеваем, что обширное применение подвижных и спортивных игр оказало воздействие как на уровень освоения двигательными умениями, таким образом, и нарастил уровень развития двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, позволило достичь более слаженного физического развития детей.

Заключение

Многостороннее формирование физических качеств имеет огромное значение для человека. Обширная возможность их переноса на различную двигательную деятельность дает возможность применять их во многих сферах человеческой деятельности – в различных трудовых процессах, в разных и подчас особенных обстоятельствах. Совершенствование телосложения и гармоничное формирование физиологических функций лица находят решение на основе многостороннего развития физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к безусловно-нормальному, неискаженному развитию телесных форм. Данная цель предусматривает коррекцию недостатков телосложения, развитие правильной осанки, соразмерное формирование мышечной массы, всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений.

Охарактеризовав физические качества и раскрыв характерные черты их формирования у дошкольников, мы установили, что физические качества имеют огромное значение для физического развития детей. Формирование ключевых физических качеств происходит в близкой взаимосвязи с формированием двигательных навыков. Упражнения, нацеленные на формирование физических качеств, используются в строгой очередности, включаются в различные формы двигательной работы. Рассмотрев физические упражнения как способ развития и формирования физических качеств у ребенка старшего дошкольного возраста, мы пришли к выводу о том, что для развития и формирования физических качеств, следует осваивание ребенком ключевых движений. Ключевые движения в комплексе с физическими качествами формируются как в ежедневной деятельности, так и в намеренно организованных занятиях.

Значение подвижных и спортивных игр как успешного средства развития и формирования физических качеств у старших дошкольников

состоит в отличительной специфике подвижной игры – сформированность влияния на организм и на все стороны личности детей. Педагогическое влияние в подвижных играх необходимо направлять на формирование двигательных качеств, значимость которых в особенности значима для освоения программными умениями. Необходимо стремиться к тому, чтобы в пределах биологически закономерных колебаний не задерживалось развитие двигательных качеств.

Успех каждой педагогической работы находится в зависимости от людей, которые регулярно и систематически формируют у ребенка физические качества. Желание самого педагога к индивидуальному увеличению и профессиональному мастерству кроме того отображается на результатах двигательной работы ребенка, так как увлечь детей той либо другой игрой, суметь сформировать психологически удобную атмосферу во время игры, способен только лишь тот педагог, который понимает потребность проводимой им деятельности.

Формирование психологического комфорта для ребенка во время игры так же считается необходимым обстоятельством достижения позитивного результата. Представленная нами методика подвижных и спортивных игр дала возможности результативно руководствоваться подвижными играми и эстафетами. На основе диагностики физических качеств старших дошкольников мы разработали систему подвижных и спортивных игр, содействующих их формированию.

В результате, применения подвижных и спортивных игр у ребенка дошкольного возраста увеличился уровень физической подготовленности ребенка и их физического развития. Данное исследование дает возможность сделать учебный процесс регулярным и целенаправленным, а кроме того должны быть сформированы педагогические требования: учет возрастных и личных отличительных черт ребенка при выборе игр, реализация должностного руководства подвижной игрой, применения разных вариантов игр с усложнением, для развития физических качеств.

Таким образом, можно сделать вывод и говорить о том, что подвижная игра считается значимым средством интеллектуального обучения дошкольников, так как в данной работе выражается и формируется творческое воображение, способность к замыслу, формируется темп и красота движений. В ней отражаются и формируются умения и знания, полученные на занятиях, фиксируются принципы поведения.

Список литературы

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1979. – 225 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: ФиС., 1991 – 288 с.
4. Богословский, В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию [Текст] / В.П. Богословский. – М.: Просвещение, 1984. – 180 с.
5. Бычкова, С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста [Текст] / С.С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.
6. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
7. Васильевой, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / В.В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.
8. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
9. Гужаловский, А.А. Основы методики и теории физической культуры: учебник для техникумов физической культуры [Текст] / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
10. Гюрджиев, Г. Стоп-упражнения [Текст] / Г. Гюрджиев. – Наука и религия. – 1989. – №9. – 4 с.

11. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей [Текст] / В.Н. Дружинин. – М.: Просвещение, 1996. – 94 с.

12. Зайцев, А.А. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений [Текст] / под ред. С.О. Филипповой. – М.: Академия, 2007. – 224 с.

13. Карманова, Л.В. Физическая культура в старшей группе детского сада [Текст] / Карманова Л.В. Шебенко В.Н. – Минск «Полымя» 1987. – 95 с.

14. Кенеман, А.В. Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» [Текст] / А.В. Кенеман. – М.: Просвещение, 1985. – 144 с.

15. Коряковский, И.М. Теория ФВ: учебник для средних физкультурно-учебных заведений [Текст] / И.М. Коряковский. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1998. – 271 с.

16. Лайзане, С. Я. Физическая культура для малышей: Книга для воспитателя детского сада [Текст] / С. Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 2002. – 160 с.

17. Леонтьев, А.Н. Современная психология [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: Дрофа, 1983. – 227 с.

18. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – Избр. пед. соч. Т.2. – М.: Владос, 1952. – 15 с.

19. Лури, Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы [Текст] / В.А. Андерсон, Л.А. Виск, Л.С. Жбанов и др. – М.: Просвещение, 1991. – 63 с.

20. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.

21. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

22. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.

23. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М.: ИЦ "Академия", 2001. – 368 с.

24. Стребелева, Е.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста [электронный ресурс] [Текст] / Режим доступа – <http://psyera.ru/3434/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-detey-doshkolnogo-vozrasta>

25. Теленчи, В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет [Текст] / В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

26. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет [Текст] / К. Утробина. – М.: ГНОМ, 2004. – 103 с.

27. Филиппова, С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений [Текст] / С.О. Филиппова. – Сб.: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2001. – 96 с.

28. Филипповой, С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для рук. физ. восп. дошкольных учреждений [Текст] / С.О. Филипповой. – СПб.: Детство-Пресс, 2005. – 416 с.

29. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подг. к школе группы [Текст] / А.И. Фомина, 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1984. – 159 с.

30. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя [Текст] / В.Г. Фролов. – М.: Просвещение, 1986. – 170 с.

31. Хисамутдинова, Х.М. Взаимодействие ДОУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников [электронный

ресурс] [Текст] / "Свидетельство о публикации" Серия А № 0000836 Режим доступа – <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/proektnaya-deyatelnost/news3286.html>

32. Холодов, Ж.К. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов [Текст] / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

33. Холодов, Ж.К. Физическая культура в жизни детей дошкольного возраста (методология и методика исследования), часть 1 [Текст] / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – М.: Провесщение, 1985. – 59 с.

34. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / Д.В. Хухлаева. – М.: Дрофа, 1984. – 192 с.

35. Шапковой, Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии [Текст] / Л.В. Шапковой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. – 160 с.

36. Шарманова, С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика [Текст] / С.Б. Шарманова. – Челябинск, 2001. – С. 113 – 122.

37. Шебеко В. Н., Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений [Текст] / Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина, В. Н. Шебеко. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 192с.

38. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст] / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. – М.: Академия, 2000. – 176 с.

39. Шилкова И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст] / А.С. Большев, И.К. Шилкова,. – М.: ГИЦ ВЛАДОС. – 2001. – 336 с.

40. Якубович, М. А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания [Текст] / М.А. Якубович, О.В. Преснова. – М.: Владос, 2014. – 288 с.

