



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

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

Выполнил:

студент группы ЗФ-411/096-4-1 Уч

Алимова Марина Ринатовна

Научный руководитель:

старший преподаватель кафедры

ТМиМДО Уразова.А.Р.

Проверка на объем заимствований:

50

% авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 13 » мая 2017 г.

декан факультета

(к.пед.н., доцент Е.И. Иголкина)

Челябинск, 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы развития координации движений у детей старшего дошкольного возраста	
1.1. Сущность изучения развития физических качеств.....	8
1.2. Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста.....	16
1.3. Система физического воспитания в развитии координации движений у детей старшего дошкольного возраста.....	22
Глава 2. Исследование эффективности методики развития физических качеств и координации движений у детей старшего дошкольного возраста	
2.1. Диагностика уровня развития физических качеств старших дошкольников на констатирующем этапе исследования.....	36
2.2. Реализация методики развития физических качеств старших дошкольников.....	48
2.3. Рекомендации и выводы по анализу уровня развития физических качеств и физической подготовленности старших дошкольников на контрольном этапе исследования.....	52
Заключение.....	58
Список литературы.....	61
Приложение.....	64

Введение

Актуальность исследования. За последние годы в отечественной литературе появилось немало научных трудов, посвященных решению различных проблем воспитания дошкольников. Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране в конце XX века, прежде всего, затронули подрастающее поколение и особенно детей дошкольного возраста. По мнению ученых, в настоящее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания, физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями государства их осуществления для каждого человека [6, с. 78].

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств детей дошкольного возраста как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, педагогических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности, в том числе развития координации движений у детей.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей [9, с. 76]. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически [21, с. 89]. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен, чему способствуют физические упражнения, развивающие и укрепляющие опорно-двигательный аппарат, предупреждающие нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и

наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер, совершенствуются физические качества [8, с. 53].

Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. Известно, что в дошкольных образовательных организациях (далее – ДОО) подвижные игры (эстафета) занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно во время эстафеты дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности. Однако к решению проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия благодаря научным разработкам В.А. Баландина, Е.Н. Вавиловой, Е.И. Геллер, Н.Б. Каданцевой, Ю.К. Чернышенко, и др.

Разработка вопроса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности если и затрагивалась в ряде работ, то только фрагментарно. В связи с вышеизложенным, очевидна актуальность темы исследования: поиск педагогических средств, обеспечивающих развитие координации движений у детей старшего дошкольного возраста как основы их физической подготовленности.

Тема исследования: «Развитие координации движений у детей старшего дошкольного возраста».

Цель исследования – изучение развития координации движений у детей старшего дошкольного возраста с помощью игр-эстафет.

Объект исследование – процесс развития координации движений у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – игры-эстафеты как средство развития координации движений у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования заключается в том, что развитие координации движений у детей старшего дошкольного возраста будет

эффективнее, если использовать игры-эстафеты в режиме двигательной активности детей.

Достижение поставленной цели обусловило решение следующих **задач исследования:**

1. Проанализировать состояние проблемы в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить уровень развития физических качеств, в том числе координации движений, у детей старшего дошкольного возраста и их физической подготовленности.

3. Оценить эффективность исследования по развитию координации движений у старших дошкольников.

Теоретико-методическая база: исследования по проблеме физической подготовленности дошкольников (Н. Лескова, Л. Ноткина, Е.Я. Бондаревская и др.; по проблеме развития физических качеств дошкольников (В.Н. Занефский, З.И. Кузнецова, М.Х. Спаева и др.); исследования по проблеме организации и использования эстафеты в ДОУ (Я.Э. Степаненкова, В.А. Страновского, Е.А. Тимофеева и др.).

Методы исследования: теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, интерпретация литературных источников, обобщение; эмпирические: наблюдение, тестирование, беседа.

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – Детский сад № 1 г. Учалы.

Структура квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка и приложения.

Глава 1. Теоретические основы развития координации движений у детей старшего дошкольного возраста

1.1. Сущность изучения развития физических качеств

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (происходит развитие физических качеств). Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов [4, С. 82].

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять

упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.) [12, С. 113].

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать [10, С. 29-32].

Известно, что двигательные акты детей характеризуются целым рядом качественных проявлений, из которых достаточно полно изучались сила, быстрота и выносливость. Эти стороны двигательного акта в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом. Так, каждое мышечное движение характеризуется проявлением не только силовых, но и

скоростных параметров. Если же оно продолжается достаточно длительное время, следует учитывать также и третий параметр - выносливость [1, С.72].

Физиологические факторы развития качественных сторон двигательной активности детей проявляются в совершенствовании регуляции деятельности мышц и вегетативных органов. При кратковременных, скоростных и силовых движениях преимущественное значение принадлежит улучшению регуляции деятельности нервно-мышечной системы. При более длительной работе, наряду с совершенствованием двигательных функций, существенное значение приобретает и улучшение координации вегетативных функций [48, С.129].

Но важнейшая роль в улучшении физиологической регуляции функций организма детей, обуславливающих улучшение показателей силы, скорости и выносливости, принадлежит нервной системе, и в особенности формированию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих улучшение функций организма при мышечных напряжениях [8, С.29].

Итак, физиологические механизмы, обуславливающие различные формы взаимосвязи силы, скорости и выносливости в детском возрасте разнообразны. Важное значение имеют условно-рефлекторные факторы.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в т. ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это

диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [12, С. 23].

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного

инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время [17, С. 89].

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условнорефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в эстафетах, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Глазомер – способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений [17, С. 92].

Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на доску, чтобы оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель – расстояние до цели и т.д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих [17, С. 98].

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры [17, С. 112].

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении [17, С. 116].

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомно-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, эстафеты, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом [17, С. 118].

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются и это также способствует развитию выносливости.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро

согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Таким образом, детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

Таким образом, в процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

1.2. Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста

Известно, что ребенок развивается в результате непосредственного влияния на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации, поступающей из окружающей среды. Дети много играют с игрушками, двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются к родителям, с удовольствием выполняют их поручения [2, 7, С. 211].

Дошкольный возраст с 3 до 6 лет является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сензитивности, осуществляемой неудержимостью онтогенетического потенциала к развитию. В этот период у ребенка продолжают развиваться и совершенствоваться все двигательные навыки, однако его общение с окружающим миром пока еще ограничено. Постепенно дети приобретают самостоятельность, их организм крепнет, движения становятся более четкими, уверенными, быстрыми. Обогащению жизненного практического опыта способствует совершенствование действий с различными предметами домашнего обихода и игрушками. Действия становятся более точными, осмысленными, целенаправленными [8, С. 199].

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у дошкольников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических навыков. В дошкольном возрасте, как и в раннем детстве, большое значение для формирования ясных представлений об окружающем мире имеет чувственный опыт ребенка. В этом периоде игра становится ведущим видом деятельности, но не потому, что ребенок, как правило, большую часть времени проводит в развлекающих играх, - игра вызывает качественные изменения в психике ребенка. Игра дошкольника значительно усложняется: в ней приобретается жизненный опыт, все отчетливее прослеживается определенный замысел, проявляется и развивается творческое воображение. С каждым годом в умственном развитии детей все большую роль начинают играть словесные пояснения и задания взрослого [25, С. 214].

Одними из важнейших средств воспитания здорового ребенка являются физические упражнения, подвижные игры и спортивные развлечения. Занимаясь физическими упражнениями с детьми, важно внимательно следить за их здоровьем, обращать внимание на их внешний вид, настроение, самочувствие, утомляемость, аппетит и сон. Каждому, даже вполне здоровому ребенку желательно 2-3 раза в год проходить медицинский осмотр. При этом рекомендуется записывать показатели роста, веса и

окружности грудной клетки ребенка, что позволит следить за его правильным развитием [3, С. 183].

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система и совершенствуются движения. Внимание становится более устойчивым, дети приобретают элементарные трудовые навыки. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений [1, С. 82].

Структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см, 5-6 лет - 800-900 см³ [8, С.129].

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды

у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых [7, С. 129].

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения [8, С 153].

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен, несмотря на то что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению [8, С. 188].

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют

равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются [3, С. 85].

К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной [7, С. 185].

Многие ученые в области физической культуры и спорта считают, что целью физического воспитания подрастающего поколения является формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни [7, С.179]. Применительно к дошкольному возрасту, по их мнению, основными задачами физического воспитания являются:

- формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
- природосообразное и индивидуально-приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств ребенка, его двигательных умений и навыков;
- общее физкультурное образование дошкольников, направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры;
- актуализация знаний на уровне начальных навыков проведения самостоятельных занятий.

Таким образом, мы можем констатировать, что основными проблемами инновационных дополнений структуры, системы физического воспитания детей дошкольного возраста являются:

- а) возможности использования средств физического воспитания для оптимизации условий процесса психического развития детей;
- б) возрастные особенности развития физических качеств и формирования основных движений дошкольников;
- в) методологические проблемы физического воспитания в ДОО;
- г) организационно-содержательные основы подготовки специалистов по дошкольному физическому воспитанию.

1.3. Система физического воспитания в развитии координации движений у детей старшего дошкольного возраста

Из предыдущего подпункта уже видно, что в системе педагогических явлений физическое воспитание имеет первостепенное значение как специальный фактор целесообразного воздействия на развитие физических качеств человека, его двигательных способностей и непосредственно связанных с ними естественных свойств человеческого организма. Если

физическое воспитание осуществляется систематически на протяжении основных этапов онтогенеза (индивидуального развития организма), оно играет роль одного из решающих факторов всего процесса физического развития индивида.

П.Ф. Лесгафт считал, отмечал, что игра является упражнением, которое помогает готовить ребенка к жизни. Игра-эстафета – это такая сознательная деятельность, которая направлена на достижение условно поставленной цели. Значение воздействия игры с включением физических упражнений проявляется в ее влиянии на общее развитие ребенка, на его физическое, психологическое, эмоционально-волевое состояние, на его интересы и увлечения, которые переживает ребенок во время игры [21].

Как отмечается многими исследователями, методика проведения игр-эстафет включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на развитие физических и психологических качеств ребенка.

Методика проведения игр-эстафет детей дошкольного возраста направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными навыками. Под доброжелательным, внимательным руководством воспитателя формируется творчески мыслящий ребенок, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, выдержку, самообладание.

В отечественной научной литературе проблема методики проведения игр-эстафет в той или иной степени отражена в работах таких ученых-педагогов, как Г.А. Васильков, В.Г. Васильков, С.Я. Лайзанс, Д.В. Хухлаева, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко и др.

С.Я. Лайзанс отмечает, что в играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач [см. 13].

В каждой игре-эстафете, в зависимости от ее сложности, должно содержаться 3, 5, 10 и более знакомых детям видов основных движений, в определенном сочетании. Одновременно при проведении игры-эстафеты должно решаться ряд задач - закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие у играющих ориентировки в пространстве, смелости, решительности, организованности и дисциплинированности, внимания, выдержки, выносливости, точности, быстроты, координации движений.

На начальных этапах разучивания игр-эстафет необходимо последовательно предъявлять требования к качественному, быстрому и точному выполнению движений детьми. Усложненные варианты игр предлагать лишь после усвоения основных правил, овладения двигательными навыками и простейшими игровыми приемами. Игры-эстафеты нужно использовать, так как они являются эффективным средством развития ловкости и других физических и морально-волевых качеств детей дошкольного возраста.

Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков - это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают игры-эстафеты.

С.Я. Лайзанс делает вывод, что игры-эстафеты можно проводить соревновательным методом, который способствует формированию и физических и нравственных качеств. Однако при этом требуется квалифицированное педагогическое руководство со стороны воспитателя. В противном случае возникает опасность чрезмерного возбуждения детей, развития у них эгоизма и т.п.

Необходимо убедить тех детей, которые поменьше, послабее, что они могут быть тоже непобедимыми и самостоятельными, если проявят ловкость,

сообразительность, смелость, если будут действовать не в одиночку, а в дружном коллективе, сообща.

Г.А. Васильков и В.Г. Васильков отмечают, что при подборе эстафет акцент должен быть сделан на развитие определённых двигательных способностей: быстроты реакций и скорости движений, прыгучести и ловкости, силы и выносливости, координации движений. В этом случае содержание эстафет определяется с учётом направленности и условий выполнения заданий [9].

При подборе эстафет, по мнению Г.А. Василькова и В.Г. Василькова необходимо учитывать:

1. Форму занятия, в которое включена эстафета (занятия, утренняя зарядка, спорт, кружок, поход)
2. Целевую установку занятия - поставленные перед ними педагогические задачи.
3. Количественный состав групп по возрасту.
4. Уровень физической подготовленности детей.
5. Условия и место проведения игр.
6. Состояние участников.

Проведение игры-эстафеты основано на прохождении нескольких последовательных этапов.

На первом этапе воспитатель объясняет детям правила игры.

Прежде, чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в то исходное положение, из которого она начинается, подготовить заранее разметку и необходимый инвентарь.

Объяснение эстафеты должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего, надо сообщить участникам её название и цель, затем содержание, перечислить основные правила.

На втором этапе необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а

кто проигравшим. Затем сообщить условные сигналы - команды начала и окончания эстафеты. Иногда желательно всю эстафету или часть заданий показать самому воспитателю.

Г.А. Васильков и В.Г. Васильков пишут, что эстафету следует повторять не менее 2 - 3 раз для окончательного выявления победителя. Внимательно наблюдая за состоянием и поведением играющих, руководитель должен регулировать темп игры и эмоциональные проявления участников [9].

Г.А. Васильков и В.Г. Васильков указывают, что необходимо проанализировать итоги после каждого повторения эстафеты, разъясняя эффективность разумных, быстрых и точных действий - именно это повышает образовательную и воспитательную значимость игр-эстафет.

Е.В. Шарова отмечает, что игры-эстафеты относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Важным условием проведения эстафеты для детей, являются правила – обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры [39].

Двигательные действия в играх-эстафетах очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Методика проведения игры-эстафеты, по мнению Е.В. Шаровой, включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет

профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Е.В. Шарова выделяет следующие этапы проведения игры-эстафеты: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога [39].

При проведении игры-эстафеты следует помнить, что собирать детей необходимо в том месте на площадке, откуда будут начаты игровые действия, сбор должен проходить быстро и интересно. Объяснение игры – это инструкция, оно должно быть кратким, понятным, интересным и эмоциональным.

В играх-эстафетах детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, сноровку, смекалку. Игры-эстафеты усложняются по содержанию, правилам, количеству этапов (до 3–4), этапы должны пройти все дети.

Второй этап игры – это объяснение правил. Предварительное объяснение правил игры происходит с учетом возрастных психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали.

Третий этап - распределение ролей. Роли определяют поведение детей в игре. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Существует несколько способов выбора капитана эстафетной команды:

назначает воспитатель, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты); при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; капитан может выбрать себе замену. Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового капитана основным критерием является качество выполнения движений и правил.

Четвертый этап - руководство игрой. Воспитатель руководит игрой-эстафетой, наблюдая за ней со стороны. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Замечания о неправильном выполнении правил отрицательно сказываются на настроении детей. Поэтому рекомендуется делать замечания надо в доброжелательной форме.

Пятый этап - подведение итога. При подведении итога игры-эстафеты воспитатель отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры.

Е.В. Шарова отмечает, что по мере накопления детьми двигательного опыта игры-эстафеты нужно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной. Изменения должны быть всегда обоснованы. Кроме того, усложнения делают для детей интересными хорошо знакомые игры-эстафеты.

Варьируя игру-эстафету можно: увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры); усложнить двигательное содержание; изменить расстановку играющих по площадке; сменить сигнал (вместо словесного – звуковой или зрительный); провести игру в нестандартных

условиях (на берегу реки, на лесной поляне, в парке); усложнить правила. К составлению вариантов игр можно привлекать самих детей, особенно в старших группах.

Подобные методические рекомендации содержатся и в работе Д.В. Хухлаевой [38].

Автор также отмечает, что методика проведения игры-эстафеты должна включать в себя несколько последовательных этапов.

1. Выбор игры. Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия. Нужно учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность.

2. Сбор детей на игру. В старшей группе воспитатель может поручить своим помощниками — наиболее активным детям собрать всех для игры. Есть и другой прием: распределив детей по звеньям, предложить по сигналу собраться в установленных местах как можно быстрее (отметить, какое звено скорее собралось). Собирать детей надо быстро (1—2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре.

3. Создание интереса к игре. Прежде всего, нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем.

4. Организация играющих, объяснение игры. Объясняя игру важно правильно разместить детей. Старшую группу он может построить в шеренгу, полукругом или собрать около себя (стайкой) Воспитатель должен стоять так, чтобы его видели все (лицом к детям при построении в шеренгу, полукругом; рядом с ними, если дети собраны в круг).

В старших группах педагог сообщает название, раскрывает содержание и объясняет правила, еще до начала игры. Если игра очень сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала разъяснить главное, а потом, в процессе игры, дополнить

основной рассказ деталями. При повторном проведении игры правила уточняются. Если игра знакома детям, можно привлекать их самих к объяснению. Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным. Большое значение при этом имеет интонация. Объясняя, особо нужно выделить правила игры. Движения можно показать до начала или в ходе игры. Это обычно делает сам воспитатель, а иногда кто-либо из детей по его выбору.

В старшей группе сначала объясняют игру, затем распределяют роли и размещают детей. Если игра проводится впервые, то это делает воспитатель, а потом уже сами играющие. При разделении на колонны, звенья, команды надо группировать сильных детей с более слабыми, особенно в таких играх, где есть элемент соревнования («Эстафета по кругу»).

Разметить площадку для игры можно заранее либо во время объяснения и размещения играющих. Инвентарь, игрушки и атрибуты раздают обычно перед началом игры, иногда их кладут на обусловленные места, и дети берут их по ходу игры.

5. Проведение игры и руководство ею. Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Роль его зависит от характера самой игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников. Воспитатель подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой. Воспитатель делает указания как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение детей. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в процессе игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу — все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры.

Педагог подсказывает, как целесообразнее выполнять движение. Воспитатель регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно.

6. Окончание игры и подведение итогов. В старших группах подводятся итоги игры: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Воспитатель называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам. Он анализирует, как удалось достичь успеха в игре, почему «ловишка» быстро поймал одних, а другие ни разу не попались ему. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

Обобщая анализ основных характеристик методики руководства играми-эстафетами в дошкольном возрасте, мы можем сделать следующие выводы.

Ряд рекомендаций имеют общий характер и не отражают всей специфики проведения игр-эстафет со старшими дошкольниками (например, В.Е. Гриженя и др.).

Другие авторы рассматривают поэтапную методику проведения игры-эстафеты (Г.А. Васильков и В.Г. Васильков, Е.В. Шарова, Д.В. Хухлаева и др.). Несмотря на то, что в целом описание основных этапов проведения игры-эстафеты одинаковы у различных авторов и охарактеризованы достаточно подробно, следует отметить, что одни – начинают свой анализ непосредственно с начала проведения игры (Г.А. Васильков и В.Г. Васильков), а другие, - прежде всего, одним из первых этапов называют выбор игры-эстафеты (Д.В. Хухлаева).

В связи с этим на наш взгляд наиболее подробные поэтапные методические рекомендации проведения игры-эстафеты дала Д.В. Хухлаева,

которая выделила и описала следующие этапы: выбор игры, сбор детей на игру, создание интереса к игре, организация играющих, объяснение игры, проведение игры и руководство ею, окончание игры и подведение итогов.

Выводы по первой главе

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

В первой главе нашего исследования мы теоретически обосновали проблемы развития физических качеств дошкольников в процессе физической подготовленности. Для этого мы охарактеризовали сущность развития физических качеств, двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста, физическое развитие и физическую подготовленность в системе физического воспитания.

Таким образом, рекомендованные Министерством образования России программы по физическому воспитанию для дошкольного образовательного учреждения ориентируют учителя на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности. Однако конкретные методические подходы, указания и разработки в данном направлении практически отсутствуют. Поэтому для достижения поставленной цели нашего дипломного исследования необходимо перейти к практическому изучению данной проблемы. Одним из наиболее важных направлений деятельности старшего воспитателя является педагогический

контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников.

Следующая глава раскрывает практическое исследование эффективности методики развития физических качеств дошкольников, где показаны результаты диагностики экспериментальной работы по физическим качествам дошкольников в процессе физической подготовленности и сделан анализ и обработаны данные экспериментальной работы.

Глава 2. Исследование эффективности методики развития физических качеств и координации движений у детей старшего дошкольного возраста

2.1. Диагностика уровня развития физических качеств старших дошкольников на констатирующем этапе исследования

В данном параграфе мы описываем опытно-экспериментальную работу, проведенную в ДОО по проблеме развития физических качеств дошкольников в процессе физической подготовленности, но для этого, в начале, обращаем внимание на группы здоровья каждого ребенка.

Базой исследования является Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – Детский сад № 1 г. Учалы, в практической работе участвовали дети старшего дошкольного возраста в количестве 20 человек.

А затем, используя методы исследования, применяемые в экспериментальной работе, такие как: контрольные испытания (тесты), педагогический эксперимент и математико-статистические методы, мы анализируем и обрабатываем полученные данные, что полностью соответствует логике исследования.

Поскольку невозможно осуществлять развитие физических качеств детей только педагогическими мерами, совместно с медицинскими работниками необходимо оценить здоровье детей и выявить группы здоровья детей. Каждая группа здоровья характеризуется следующим образом.

К первой группе здоровья относятся здоровые дети и хорошими функциональными показателями, нормальным физическим развитием. Дети этой группы редко болеют, быстро без последствий справляются с заболеванием и имеют минимальное число пропусков по болезни.

Ко второй группе относятся тоже здоровые дети, не имеющие хронических заболеваний. Однако у них низкие показатели мышечной силы, жизнеспособности легких, содержания гемоглобина в крови, могут

наблюдаться небольшие отклонения со стороны зрения, речи, физического развития, осанки, сердечно-сосудистой системы, частые или длительные заболевания из-за сниженной сопротивляемости.

К третьей группе относятся дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. Эти дети состоят на диспансерном учете у педиатра или специалиста и получают регулярное лечение.

К четвертой и пятой группе относятся дети с тяжелыми органическими нарушениями и тяжелыми хроническими заболеваниями. Массовые дошкольные учреждения дети этих групп не посещают.

Прежде чем соотнести детей к той или иной группе здоровья, необходимо изучить и оценить их состояние по четырем основным критериям: наличие или отсутствие заболеваний; уровень физического и психического развития, гармоничность развития; уровень физических систем организма; устойчивость к воздействию вредных факторов среды (в том числе и к заболеваниям).

Таблица 1

Состав экспериментальной группы

Фамилия, имя	Возраст	Рост, см	Вес, кг
1. Б.Ж.	4,5 л.	97,5	19
2. В.А.	5 л.	103	21
3. Д.О.	4,5 л.	100	23
4. К.В.	5л.	104	20,5
5.М.Ю.	5 л.	99	18
6.М.Ю.	5 л.	102	21
7.Н.О.	4,5 л.	95	19,5
8. П.К.	4 л.	95	17
9. П.А.	5 л.	100	20
10.У.М.	4 л.	101	17

Из данных таблицы видно, что в целом наблюдаемая группа физически развита. Рост дошкольников 4-5 лет колеблется от 93 до 104 см, что близко к

норме. Вес дошкольников также является нормальным и колеблется от 17 до 23 кг. В группе 54% практически здоровых детей и 46% детей, имеющих отклонения в состоянии развития. У 23% детей есть нарушение осанки.

Наиболее распространенными заболеваниями являются: инфекции дыхательных путей и желудочно-кишечные расстройства.

Также в результате наблюдения отмечено, что у Кошкина Вити и Ястреб Тани есть нарушение зрения.

Методы исследования, применяемые в экспериментальной работе:

1. Контрольные испытания (тесты).
2. Педагогический эксперимент.
3. Математико-статистические методы.

Контрольные испытания (тесты)

Успешное решение задач развития физических качеств многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью занимающихся. В связи с этим широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. Их применение позволяет преподавателям определить состояние тренированности у занимающихся, уровень развития физических качеств и других показателей, позволяет, в конечном итоге, судить об эффективности применяемого метода развития физических качеств. В своём педагогическом исследовании мы выявили степени физического состояния дошкольников.

Определение физического состояния детей с помощью физических нагрузок.

Бег

У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей.

Быстрый бег является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. Скорость бега у детей с возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробегания дистанции.

Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма. Так, частота пульса во время бега увеличивается до 130 уд/мин и может достигать 170-180 уд/мин, но при этом отмечается быстрое ее восстановление: уже на 1-ой минуте она снижается до 130-140 уд/мин и на 2-3-й мин возвращается к исходному уровню. В целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игре или эстафете 4-5 раз после небольшого перерыва.

Бег со средней скоростью является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Скорость такого бега составляет 50-60% от максимальной скорости бега у детей каждого возраста. В средней группе она колеблется от 2,0 до 2,2 м/с, в старшей - от 2,2 до 2,4 м/с, в подготовительной - от 2,4 до 2,7 м/с.

Длительный бег со средней скоростью требует значительного усиления доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Частота пульса за первые 30 с повышается до 160 уд/мин и во время бега колеблется от 160 до 170 уд/мин. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, восстановление их работоспособности.

Медленный бег также является важным средством воспитания выносливости у детей. Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная. Частота пульса во время бега увеличивается до 135-145 уд/мин. Деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем полностью

обеспечивает потребности организма в доставке кислорода непосредственно в процессе самого бега.

Одним из важных показателей при проведении медико-педагогического контроля является определение внешних признаков утомления. Положительное влияние занятий на организм ребенка может быть достигнуто при таком дозировании мышечных нагрузок, которое обеспечивает общее развитие, тренировку основных физиологических функций. Для этого при проведении занятий предусматривается чередование повышенной мышечной деятельности, вызывающей некоторую степень утомления, и отдыха, особенно активного, что является необходимым условием тренировки. Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма: оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления. Отрицательно сказывается на состоянии ребенка только чрезмерное утомление - переутомление.

Воспитатель, врач, медицинская сестра, наблюдая во время занятий за детьми, отмечают наличие внешних признаков утомления и степень их выраженности (табл.2).

Таблица 2

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Окраска кожи лица, шеи	Небольшое покраснение лица, выражение спокойное	Значительное покраснение лица, выражение напряженное
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания	Неуверенные, нечеткие, появляются

	выполняются четко	дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других - заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий

При выраженном, недопустимом утомлении все признаки проявляются сильно. В таком случае воспитатель должен внести изменения в план занятия: ограничить нагрузку для детей, имеющих средние и выраженные признаки утомления, уменьшить число повторений упражнений, исключить более трудные для них, удлинить отдых и т.д. Если выраженные признаки утомления отмечаются у большинства детей, значит, содержание занятия не соответствует уровню физической подготовленности детей и необходимо его перестроить.

Нужно учитывать, что у детей дошкольного возраста функциональные сдвиги определяются не только объемом и интенсивностью мышечной деятельности, но и формой проведения физических упражнений, а также эмоциональной настроенностью детей. Положительные эмоции снижают утомление, при интенсивной деятельности внимание не рассеивается, появляется увлеченность. Однако следует помнить, что для дошкольника характерна повышенная возбудимость, поэтому даже положительные эмоции не должны быть чрезмерными: надо чередовать упражнения, повышающие эмоциональный тонус, и упражнения, требующие внимания.

Осуществляя контроль, нужно следить за тем, чтобы при выполнении упражнений педагог обращал внимание на воспитание правильной осанки и формирование свода стопы.

Такие движения, как ходьба, бег, лазание и т.д., если они выполняются правильно, способствуют формированию правильной осанки. Ряд упражнений специально используется для этой цели: упражнения для мышц плечевого пояса, спины и живота. Развитие и укрепление этих групп мышц, в основном разгибателей, способствуют созданию так называемого

"мышечного корсета", воспитанию правильной осанки. В каждом занятии предлагаются упражнения для развития и укрепления свода стопы (ходьба на носках, пятках, лазание по лестнице, ходьба по уменьшенной площади опоры, бег и т.д.), но все эти упражнения должны выполняться методически правильно.

При выполнении физических упражнений следует приучать детей правильно дышать, особенно это важно во время занятий на открытом воздухе. Углубленное дыхание, естественно, появляется в процессе выполнения различных физических упражнений. В покое у дошкольников дыхание более поверхностное (это объясняется анатомо-физиологическими особенностями органов дыхания), поэтому и доставка кислорода органам и тканям меньше. При систематической тренировке вырабатывается стереотип, обеспечивающий правильное, ритмичное сочетание глубокого дыхания с движениями. Во время занятий на воздухе надо приучать детей к дыханию через нос, рот и сочетанию дыхания с движением.

В холодное время года (особенно зимой) больше внимания следует уделять носовому дыханию, особенно в группах детей, предварительно не закаленных. Но в то же время не надо бояться, когда при беге, ходьбе или выполнении других упражнений при произвольном дыхании дети дышат ртом. Как правило, дыхание через рот чередуется с носовым дыханием (если нос у ребенка очищен от слизи), и поток холодного воздуха сменяется теплым, согретым и очищенным при прохождении через носовые ходы воздухом. Это является хорошим закаливающим средством. Постепенно в процессе тренировки у детей вырабатывается ритмичное и глубокое дыхание; они дышат не только ртом, но и носом, и эффективность носового дыхания увеличивается.

Для оценки влияния физической нагрузки на организм ребенка, ее величины и интенсивности определяют ответную реакцию основных энергообеспечивающих систем (сердечно-сосудистой и дыхательной). Частота сердечных сокращений является информативным показателем

реакции организма на физическую нагрузку и характеризует расход энергии. По изменению частоты пульса в процессе физической нагрузки и в восстановительном периоде можно оценить правильность выбора и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма.

Специфические тесты

а) Для измерения выносливости – упражнения выполняются с максимальной, индивидуально возможной интенсивностью в течении 1 мин.;

Подсчитывается коэффициент

$$K = ЧСС_0 / ЧСС_2 \times K_{уд},$$

где ЧСС₀ – пульс до нагрузки;

ЧСС₂ – пульс в конце минутного отдыха после работы;

K_{уд} – количество выполненных упражнений;

б) для измерения скоростной выносливости – количество упражнений за 15-20 секунд;

в) для измерения количества быстроты – количество упражнений за 3-5 секунд.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов иного содержания, обучения и физической подготовки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение.

Физическая подготовленность детей оценивалась по следующим параметрам: бег 10 м с хода (с), бег 30 м со старта (с), челночный бег (с), прыжок с места (см), прыжок с разбега (см), количество приседаний за 30 с.

Для оценки результатов тестирования применялась оценочная шкала физической подготовки – Таблица 3.

Таблица 3 – Оценочная шкала физической подготовки

Возраст, лет, месяц	Уровень физической подготовки				
	высший	выше сред.	средний	ниже сред.	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Подтягивание мальчиков					
6,0-6,5	3 и выше	2	1,5	1	0
6,6-6,11	4 и выше	3	2	1	0,5 и ниже
7,0-7,5	4 и выше	3	4	1,5	1 и ниже
Подъем туловища в сек, раз за 30 сек Девочки					
6,0-6,5	24 и выше	20-23	16-19	10-15	9 и ниже
6,6-6,11	25 и выше	21-24	16-20	11--15	10 и ниже
7,0-7,5	28 и выше	23-27	18-22	12--17	11 и ниже
Прыжок в длину с места (см) Девочки					
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	81-98	90 и ниже
Прыжок в длину с места (см) Мальчики					
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже

Результат контрольных тестов до начала педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группе

Таблица 4 - Контрольная группа

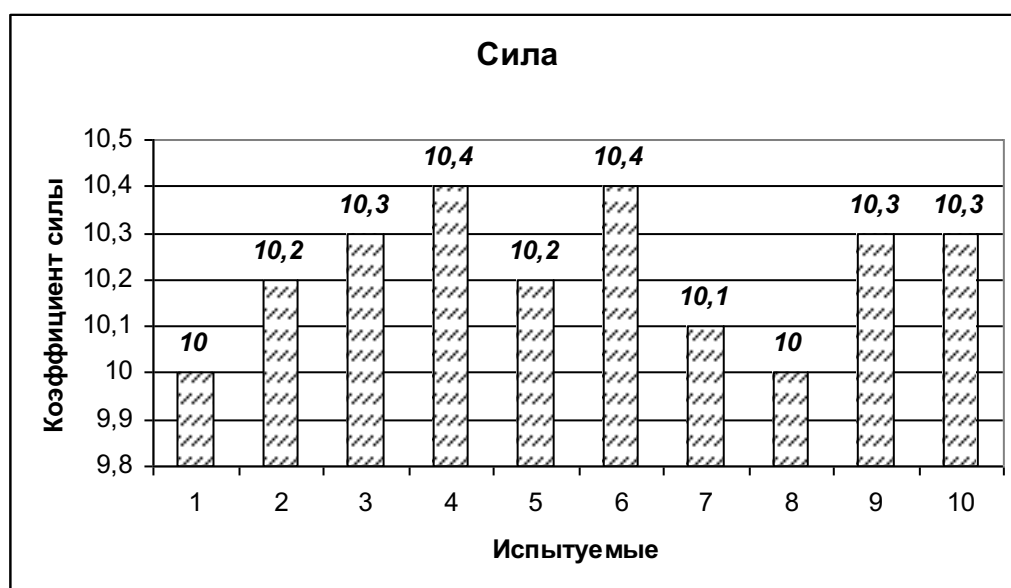
№ п\п	Ф.И.О.	Выпрыгивание вверх	Сила	Коэффициент выносливости
1	Л.С.	45	10,3	280
2	М.А.	44	10,1	300
3	Ю.С.	47	10,1	283

4	С.С.	44	10,4	286
5	А.М.	44	10,2	295
6	А.В.	45	10,3	280
7	С.А.	48	10,3	275
8	Д.В.	46	10,2	262
9	В.А.	50	10,0	264
10	И.А.	46	10,2	270

Таблица 5 - Экспериментальная группа

№ п\п	Ф.И.О.	Выпрыгивание вверх	Сила	Коэффициент выносливости
1	Буркин Женя	46	10,0	270
2	Волочаев Андрей	46	10,2	264
3	Д.О.	46	10,3	262
4	К.В.	42	10,4	275
5	М.Ю.	45	10,2	280
6	М.Ю.	44	10,4	295
7	Н.О.	44	10,1	286
8	П.К.	47	10,0	284
9	П.А.	44	10,3	302
10	У.М.	45	10,3	276

Наглядно результаты исследования в экспериментальной группе можно представить в виде диаграмм.





2.2. Реализация методики развития физических качеств старших дошкольников

Для реализации форм и приемов второй этап работы был посвящен разработке серии игр-эстафет для совершенствования двигательных действий с бегом и прыжками. Игры-эстафеты были подобраны нами так, чтобы дети могли применить приобретенные на предыдущих занятиях навыки и умения выполнения бега и прыжков в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений

Игры-эстафеты вызывали у детей чувство удовольствия, воспитывали быстроту, ловкость и выносливость, приучали к согласованным действиям, учили принимать самостоятельные решения, развивали чувство товарищества.

Сюжеты игр-эстафет способствовали активному движению детей-дошкольников. При этом физическая нагрузка в играх-эстафетах регулировалась сложностью выполняемых заданий, расстоянием для пробежек, продолжительностью остановок в игре и числом повторений игры. Для достижения достаточной нагрузки игры повторялись 3—5 раз с короткими перерывами — 15—20 с.

В целях увеличения активности детей при проведении некоторых игр-эстафет организовалось от 2 до 5 команд, что позволяло больше упражняться в закрепляемом движении. При том, составы команд постоянно менялись, что позволяло нейтрализовать закрепление каких-либо отрицательных ролей у тех или иных дошкольников или той или иной команды.

Во время игр не всегда удавалось добиться точного выполнения движений: дети старались достичь поставленной цели (прыгнуть, убежать и т. п.) и в меньшей мере контролировали правильность движения. Поэтому при повторении этого движения на последующих занятиях мы добивались устранения допущенных ошибок. Если в движении, являющемся основным в игре, ошибку допускала большая часть детей, мы еще раз уточняли его и после этого продолжали игру.

В играх-эстафетах правильное выполнение движений поощрялось тем, что вначале победа присуждалась команде, допустившей меньшее число ошибок, а затем той, которая закончила эстафету первой.

Нами были разработаны 10 игр-эстафет (Приложение 3).

Ниже опишем методику проведения каждой игры-эстафеты более подробно.

1. Игра-эстафета «Бег с теннисным мячиком».

Цель игры – развитие навыка бега на носках и на передней части стопы, развитие умения концентрировать внимание на выполнении того или иного действия.

1) Объяснение.

Детям объясняется и показывается бег на носках и на передней части стопы. Воспитатель, стоя перед ребятами, объясняет, как правильно ставить стопу во время бега, как совершать движения спокойными и расслабленными руками в такт шагам; короткими шагами задавать быстрый темп бега.

При быстром беге на передней части стопы шаг широкий, стремительный, а движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Детям

показывают, что туловище должно быть наклонено вперед по ходу движения, плечи развернуты, не напряжены.

2) Разучивание.

Перед началом эстафеты воспитатель следит, чтобы каждый ребенок правильно освоил технику бега. Детей предупреждают, что их результаты, прежде всего, будут оцениваться по этому показателю.

3) Закрепление.

В начале проведения игры несколько детей пробуют сделать правильно это упражнение. Затем в ходе повторения игры-эстафеты данные двигательные навыки закрепляются.

В конце игры подводятся итоги задания, оцениваются результаты, как всей команды, так и каждого ребенка отдельно.

2. Игра-эстафета «Бег по кочкам».

Цель игры – развитие навыка бега, умения концентрировать внимание на выполнении того или иного действия, развитие координации движения.

1) Объяснение.

Детям объясняются правила игры. Они должны совершать бег до конечной черты по кружкам, а затем вернуться обратно по короткому пути. Воспитатель объясняет, что при неправильном выполнении бега (заступа за кружок), команде дается одно штрафное очко.

2) Разучивание. Перед началом эстафеты воспитатель следит, чтобы каждый ребенок правильно освоил технику бега по кружкам. Детей предупреждают, что их результаты, прежде всего, будут оцениваться по этому показателю.

3) Закрепление. В начале проведения игры несколько детей пробуют сделать правильно это упражнение. Затем в ходе повторения игры-эстафеты данные двигательные навыки закрепляются.

В конце игры подводятся итоги задания, оцениваются результаты, как всей команды, так и каждого ребенка отдельно.

3. Игра-эстафета «Бег с капканом».

Цель игры – развитие навыка обычного бега, умения концентрировать внимание на выполнении того или иного действия, развитие координации движения.

1) Объяснение.

Детям объясняются правила игры. Они должны совершать бег до конечной черты с «капканами», привязанными к ногам воздушными шариками. Воспитатель объясняет, что, если шарик лопается, команде дается одно штрафное очко.

В этом задании детям предлагали выполнять как обычный бег, так и бег с высоким подниманием колен.

В обычном беге воспитатель показывает детям его правильную технику: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук; руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки); при беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны.

В беге с высоким подниманием колен внимание детей обращалось на следующие характеристики: дети бегут поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы; шаг короткий, с незначительным продвижением вперед; корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята; руки можно поставить на пояс.

2) Разучивание. Перед началом эстафеты воспитатель следит, чтобы каждый ребенок правильно освоил технику бега с шариками. Детей предупреждают, что их результаты, прежде всего, будут оцениваться по этому показателю.

3) Закрепление. В начале проведения игры несколько детей пробуют сделать правильно это упражнение. Затем в ходе повторения игры-эстафеты данные двигательные навыки закрепляются.

В конце игры подводятся итоги задания, оцениваются результаты, как всей команды, так и каждого ребенка отдельно.

4. Игра-эстафета «Посадка овощей».

Цель игры – развитие навыка бега с высоким подниманием колен, умения концентрировать внимание на выполнении того или иного действия, развитие координации движения.

1) Объяснение.

Детям объясняются правила игры. Игрокам вручают по мешочку с предметами, условно обозначающими овощи (чеснок, лук, свеклу, морковь, картофель). По сигналу дети бегут, раскладывают все «овощи» в свои кружки и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают «овощи» и мешочек с «овощами» передают третьим и т.д. Воспитатель объясняет, что побеждает команда, раньше завершившая игру.

В этом упражнении дети совершают бег с высоким подниманием колен.

В беге с высоким подниманием колен внимание детей обращалось на следующие характеристики: дети бегут поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы; шаг короткий, с незначительным продвижением вперед; корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята; руки можно поставить на пояс.

2) Разучивание. Перед началом эстафеты воспитатель следит, чтобы каждый ребенок правильно освоил технику бега. Детей предупреждают, что их результаты, прежде всего, будут оцениваться по этому показателю.

3) Закрепление. В начале проведения игры несколько детей пробуют сделать правильно это упражнение. Затем в ходе повторения игры-эстафеты данные двигательные навыки закрепляются.

В конце игры подводятся итоги задания, оцениваются результаты, как всей команды, так и каждого ребенка отдельно.

5. Игра-эстафета «Эстафета с обручами».

Цель игры – развитие навыка бега скрестным шагом, умения концентрировать внимание на выполнении того или иного действия, развитие координации движения.

1) Объяснение.

Детям объясняются правила игры: «Вам нужно добежать до лежащего на земле обруча, не выпуская палочек, поднять обруч, пролезть сквозь него, положить на место и бежать дальше до флажков. Обогнув флажки, вернуться, вновь пролезть сквозь обруч и вручить эстафетную палочку.

В этом упражнении дети совершают бег скрестным шагом.

В беге скрестным шагом движения выполняются захлестом почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.

2) Разучивание. Перед началом эстафеты воспитатель следит, чтобы каждый ребенок правильно освоил технику бега. Детей предупреждают, что их результаты, прежде всего, будут оцениваться по этому показателю.

3) Закрепление. В начале проведения игры несколько детей пробуют сделать правильно это упражнение. Затем в ходе повторения игры-эстафеты данные двигательные навыки закрепляются.

В конце игры подводятся итоги задания, оцениваются результаты, как всей команды, так и каждого ребенка отдельно.

6. Игра-эстафета «Эстафета кузнечиков».

Цель игры – развитие навыка прыжков на двух ногах, на правой, на левой ноге, умения концентрировать внимание на выполнении того или иного действия, развитие координации движения.

1) Объяснение.

Детям объясняются правила игры: «Вам нужно по сигналу прыжками преодолеть установленную дистанцию туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

В этом упражнении дети могут выполнять следующие задания: прыжки на двух ногах, прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге, туда – на правой ноге, оттуда – на левой или наоборот.

Воспитатель показывает детям положение рук во время прыжков, обращает внимание на то, что будет оцениваться устойчивость приземления.

2) Разучивание. Перед началом эстафеты воспитатель следит, чтобы каждый ребенок правильно освоил технику прыжка. Детей предупреждают, что их результаты, прежде всего, будут оцениваться по этому показателю.

3) Закрепление. В начале проведения игры несколько детей пробуют сделать правильно это упражнение. Затем в ходе повторения игры-эстафеты данные двигательные навыки закрепляются.

В конце игры подводятся итоги задания, оцениваются результаты, как всей команды, так и каждого ребенка отдельно.

7. Игра-эстафета «Кто быстрее до флажка».

Цель игры – развитие навыка прыжков на двух ногах вперед и боком, умения концентрировать внимание на выполнении того или иного действия, развитие координации движения.

1) Объяснение.

Детям объясняются правила игры: «Вам нужно по сигналу прыгать на двух ногах до предмета, огибать его и бегом возвращаться к своей колонне, прикоснуться рукой к своему товарищу и встать в конец своей колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету».

В этом упражнении дети могут выполнять прыжки на двух ногах вперед и боком.

Воспитатель показывает детям положение рук во время прыжков, обращает внимание на то, что будет оцениваться устойчивость приземления. Особое внимание обращается на факт передачи эстафеты (т.е. совершения касания).

2) Разучивание. Перед началом эстафеты воспитатель следит, чтобы каждый ребенок правильно освоил технику прыжка. Детей предупреждают, что их результаты, прежде всего, будут оцениваться по этому показателю.

3) Закрепление. В начале проведения игры несколько детей пробуют сделать правильно это упражнение. Затем в ходе повторения игры-эстафеты данные двигательные навыки закрепляются.

В конце игры подводятся итоги задания, оцениваются результаты, как всей команды, так и каждого ребенка отдельно.

8. Игра-эстафета «Пингвины».

Цель игры – развитие навыка прыжков на двух ногах вперед с зажатыми для укрепления мышц ног, предметами, умения концентрировать внимание на выполнении того или иного действия, развитие координации движения.

1) Объяснение.

Детям объясняются правила игры: «Вам нужно по сигналу зажимать мешочек между колен и на двух ногах прыгать до обруча, затем взять мешочек в руки, бегом вернуться к своей колонне и передать его следующему игроку. Самим встать в конец своей колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету».

В этом упражнении дети могут выполнять прыжки на двух ногах вперед с зажатым между колен мешочком с песком.

Воспитатель показывает детям положение рук во время прыжков, обращает внимание на то, что будет оцениваться устойчивость приземления. Особое внимание обращается на факт передачи эстафеты (т.е. совершения касания).

2) Разучивание. Перед началом эстафеты воспитатель следит, чтобы каждый ребенок правильно освоил технику прыжка. Детей предупреждают, что их результаты, прежде всего, будут оцениваться по этому показателю.

3) Закрепление. В начале проведения игры несколько детей пробуют сделать правильно это упражнение. Затем в ходе повторения игры-эстафеты данные двигательные навыки закрепляются.

В конце игры подводятся итоги задания, оцениваются результаты, как всей команды, так и каждого ребенка отдельно.

9. Игра-эстафета «Прыжки со скакалкой».

Цель игры – развитие навыка прыжков со скакалкой, умения концентрировать внимание на выполнении того или иного действия, развитие координации движения.

1) Объяснение.

Детям объясняются правила игры: «Вам нужно по сигналу начать прыгать через скакалку и, обогнув стойку, вернуться назад, передавая скакалку вторым номерам, и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету».

В этом упражнении дети могут выполнять прыжки со скакалкой на два шага одно вращение скакалки; на каждый беговой шаг одно вращение скакалки; прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками; прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

Воспитатель показывает детям, как правильно прыгать со скакалкой: прыжки со скакалкой не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий; ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты, корпус прямой. Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться.

2) Разучивание. Перед началом эстафеты воспитатель следит, чтобы каждый ребенок правильно освоил технику прыжка со скакалкой. Детей предупреждают, что их результаты, прежде всего, будут оцениваться по этому показателю.

3) Закрепление. В начале проведения игры несколько детей пробуют сделать правильно это упражнение. Затем в ходе повторение игры-эстафеты данные двигательные навыки закрепляются.

В конце игры подводятся итоги задания, оцениваются результаты, как всей команды, так и каждого ребенка отдельно.

10. Игра-эстафета «Бег с прыжками через обручи».

Цель игры – закрепление навыков бега и прыжка.

1) Объяснение.

Детям объясняются правила игра: «Вам нужно по сигналу пробежать дистанцию, а на обратном пути прыгая двумя ногами вместе через лежащие на полу обручи, дойти до линии старта и передать эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету».

В этом упражнении дети могут выполнять беговые и прыжковые задания разным способом. Воспитатель заранее показывает детям, какой вид бега или прыжка им надо сейчас сделать.

2) Разучивание. Перед началом эстафеты воспитатель следит, чтобы каждый ребенок правильно повторил технику бега и прыжка. Детей предупреждают, что их результаты, прежде всего, будут оцениваться по этому показателю.

3) Закрепление. В начале проведения игры несколько детей пробуют сделать правильно это упражнение. Затем в ходе повторение игры-эстафеты данные двигательные навыки закрепляются.

В конце игры подводятся итоги задания, оцениваются результаты, как всей команды, так и каждого ребенка отдельно.

2.3. Рекомендации и выводы по анализу уровня развития физических качеств и физической подготовленности старших дошкольников на контрольном этапе исследования

Для выявления эффективности развития физических качеств дошкольников обеих групп после двух месячного общеподготовительного периода проводится контрольное тестирование, с помощью которого предполагается выявить уровень развития физических качеств дошкольников в контрольной и экспериментальной

Таблица 6 – Сравнительные показатели развития физических качеств дошкольников

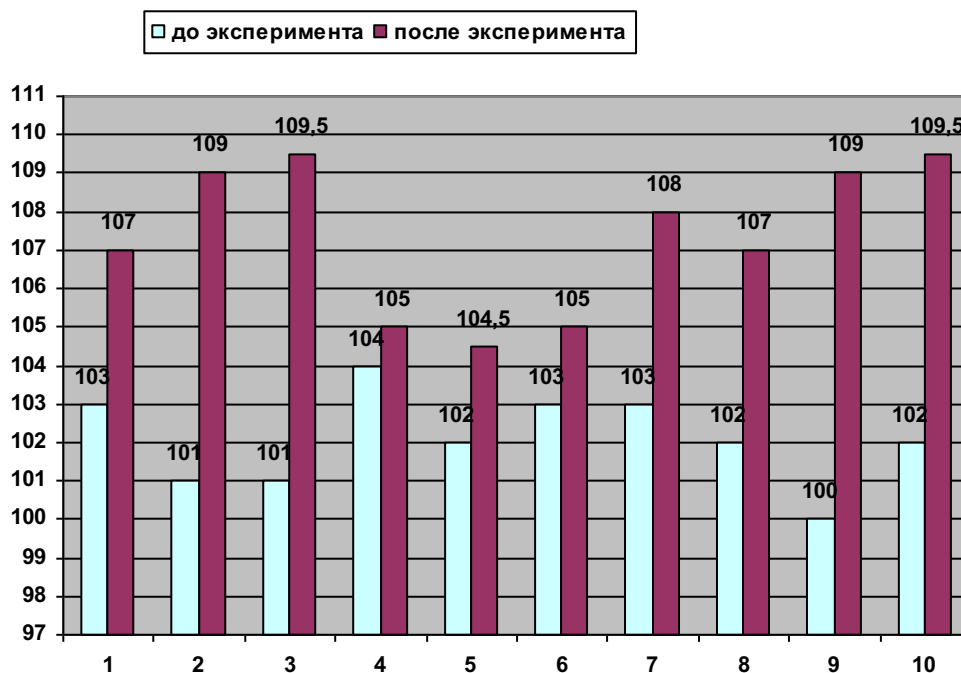
Группы	экспериментальная				контрольная					
	До эксп.		После эксп.		% прироста	До эксп.		После эксп.		% прироста
	X	δ	X	δ		X	δ	X	δ	
Прыжок в высоту с места	44.9	1.6	49.25	2.6	8.5	45.9	1.9	46.9	1.9	1
Определение силы	102.2	1.3	107.4	1.6	5	102.1	1.3	103.7	0.9	2
Определение коэффициента выносливости	278.4	13	316	9	12	269.5	12	282	11	5

По результатам расчётов просматривается тенденция роста развития физических качеств дошкольников в обеих группах, однако в экспериментальной группе по всем трём тестам рост физических качеств дошкольников значительно выше в процентном содержании. Наиболее значительный прирост на 12% произошёл при определении коэффициента выносливости.

Индивидуальные показатели прироста развития физических качеств дошкольников по результатам теста на измерение силы.

Сравнительные результаты теста на измерение силы

Контрольная группа)



Экспериментальная группа



Индивидуальные показатели прироста развития физических качеств дошкольников по результатам теста определяющего коэффициент выносливости.

Сравнительные результаты коэффициента выносливости

Контрольная группа

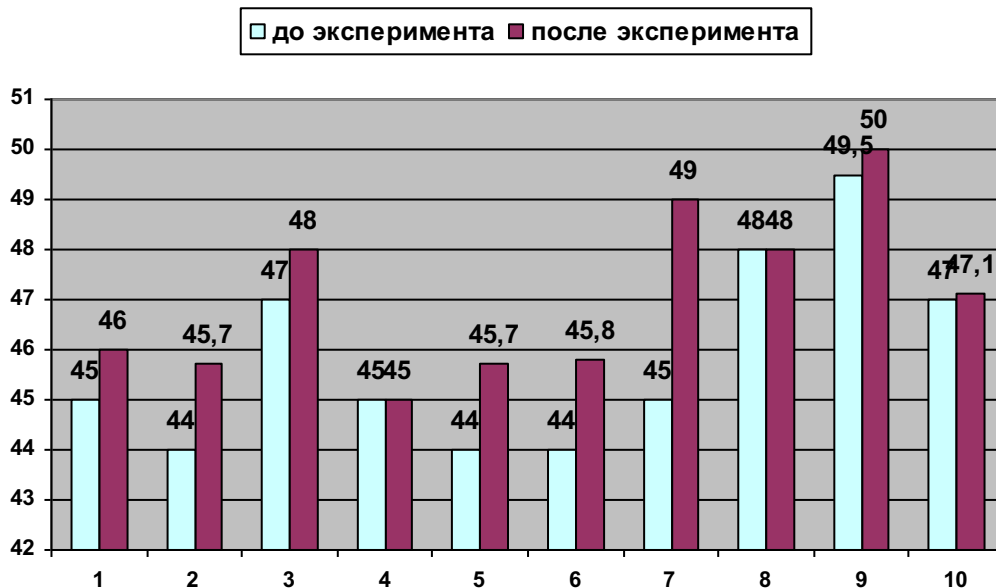


Экспериментальная группа



Индивидуальные показатели прироста — силовых качеств по результатам прыжка в высоту с места

Контрольная группа



Экспериментальная группа



После проведения контрольных тестов в экспериментальной и контрольной группе полученные результаты сравним с помощью определения различий по t – критерию Стьюдента.

1. После проведения первого теста - в результате вычисления средней ошибки разности t , которая равно 2.3, оказалась больше граничного значения (2.1). Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит, есть основания для того, чтобы говорить о том, что экспериментальная методика оказалась эффективнее обычной методики развития физических качеств.

2. В ходе проведения следующего теста определяющего коэффициент выносливости (Приложение 1), были получены следующие результаты.

В результате этого вычисления полученное t (7.1) больше граничного значения (2.1), следовательно различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит имеются все основания для того чтобы считать экспериментальную методику более эффективной для развития физических качеств.

В обеих группах перед началом экспериментом было проведено тестирование, результаты занесены в протокол, группы подобраны так, что их данные примерно одинаковы.

После проведения двухмесячного процесса в контрольной и экспериментальной группе наблюдается повышение развития физических качеств.

Однако, в экспериментальной группе, результаты тестирования показывают, что развитие физических качеств в этой группе ниже, нежели в контрольной группе.

Для выявления достоверности различий в контрольной и экспериментальной группе мы использовали расчёт по t -критерию Стьюдента, в результате которого очевидно, что во всех трёх тестах вычисленное значение t больше граничного значения (см. Приложение 1-4) .

Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит, достаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что экспериментальная методика развития физических качеств оказалась эффективней другой, по которой занималась контрольная группа.

Выводы по второй главе

Итак, обобщая данные, полученные нами в результате практической работы по изучению проблемы совершенствования двигательных действий детей старшего дошкольного возраста в играх-эстафетах, мы можем сделать следующие выводы.

Элементы соревнований побуждают детей к большей активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности, настойчивости).

Таким образом, использование игр-эстафет в работе с детьми должно быть интересным и посильным детям; организация и методика игр-эстафет должны быть направлены на воспитание правильных взаимоотношений и нравственного поведения детей. В команды должно включаться одинаковое количество равных по силе детей. Результаты каждой команды, участвующей в эстафете, оцениваются воспитателем либо по качеству, организованности и согласованности действий детей, либо по времени, затраченному на выполнение задания. Нарушение правил должно фиксироваться и учитываться при подведении итогов эстафеты.

Игры-эстафеты — прекрасное средство развития у старших дошкольников ловкости, выносливости, силы и быстроты, воспитания решительности, находчивости, выдержки, организованности, смелости. В старшей группе на основе возросших физических возможностей детей происходит целенаправленная подготовка их к поступлению и учению в школе. Увеличиваются возможности детей осуществлять контроль за

принятой позой или производимым действием, сравнивать их с образцом, обнаруживать допущенные ошибки. Это позволяет выдвинуть более четкие требования к формированию осанки и укреплению стопы ребенка. Формирование правильной осанки должно осуществляться на каждом занятии по физической культуре, на любом физкультурно-оздоровительном мероприятии, во всех формах воспитательной работы, проводимой в повседневной жизни. Важно приучать детей сохранять правильное положение тела при стоянии, ходьбе, беге, сидении. На шестом году жизни имеющиеся у отдельных детей некоторые изменения в развитии плечевого пояса, области спины и поясницы — напряжение, сведение плеч вперед или опущение одного из них, отставание нижних углов лопаток, сутуловатость — не обладают еще устойчивым характером. Эти изменения функциональные и могут быть исправлены при помощи физических упражнений общеукрепляющего характера и применения ряда воспитательных мер.

Заключение

Изложенные понятия дают общее представление о физической подготовленности, воспитании, его особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Совокупность этих понятий в первую очередь характеризует физическое воспитание как общественно-педагогическое явление. Являясь неотъемлемым компонентом воспитания в широком смысле слова, физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. Специфическое содержание физического воспитания составляют физическое образование и воспитание физических качеств человека.

Первое осуществляется путем обучения и связано преимущественно с формированием двигательных умений, навыков и специальных знаний; второе направлено на развитие жизненно важных свойств человеческого организма, относящихся к физическим качествам человека, которые лежат в основе его двигательных способностей (силовых, скоростных, выносливости, и т. д.) и определяют в комплексе общий уровень физической работоспособности.

В процессе смены поколений через физическое воспитание происходит передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие людей.

Общим прикладным результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в

повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках. В этом отношении физическое воспитание можно определить, как процесс физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.

Физическое воспитание дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в дошкольнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

В процессе физического воспитания нельзя утратить прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания. Проблемы физического воспитания должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей.

В ходе изучения средств и методов развития физических качеств путем анализа литературных источников, мы выделили для себя один из наиболее доступных и на наш взгляд предположительно наиболее эффективный метод развития физических качеств в процессе физической подготовленности. В данном методе можно использовать различные средства, такие как сюжетные упражнения, игры, беговые упражнения и т.д.

В экспериментальной методике основной упор делается на применение метода развития физических качеств посредством физических упражнений для дошкольного возраста.

Контрольные тесты, а затем определение достоверности различий по t – критерию Стьюдента показали, что различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, отсюда следует, что экспериментальная методика развития

физических качеств является эффективнее общепринятой методики развития физических качеств.

Таким образом, можно сказать, что сюжетные игры-упражнения являются важным видом деятельности в развитии физических качеств у детей дошкольных групп.

1.

Приложение 1

Игры-эстафеты с использованием бега и прыжков на развитие координации движений у детей старшего дошкольного возраста

Название	Содержание	Правила	Методические рекомендации
Бег с теннисным мячиком	Участникам эстафеты дают задание добежать до корзины, поставленной на полу, взять из нее мячик и, вернувшись к линии старта, передать его второму участнику. Второй участник должен добежав до корзины положить в нее мячик и вернувшись к линии старта, передать эстафету следующему ребенку.	До корзины ребенку необходимо пробежать на носках, а от корзины до линии старта на передней части стопы.	Перед игрой необходимо объяснить и показать детям отличие двух видов бега на носках и на передней части стопы. Для закрепления техники бега важно повторить игру несколько раз. Расстояние от линии старта до корзины не должно превышать 30 м.
Бег по кружкам	Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 0,5—1 м друг от друга чертят кружки диаметром 30—40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу воспитателя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.	Совершать бег следует только из кружка в кружок. Если ребенок ошибается, команде дается одно штрафное очко.	Кружки для этой эстафеты могут быть сделаны как из плотной бумаги, так и из специальных ковриков и должны прочно прикрепляться к полу, для того, чтобы они не скользили вместе с ногами участников.
Бег с капканом	Участники состязания делятся на две команды. К правой и левой ногам каждого из них привязываются по два надутого шара. Это и будут «капканы». По команде ведущего, участники бегут наперегонки до установленного рубежа.	За каждый лопнувший шар команда получает штрафное очко.	Реквизит: надувные шарики. Соревнование проходит весело, но бежать с «капканом» нелегко. Поэтому отмерьте расстояние для бега не более чем в 30 метров.

Название	Содержание	Правила	Методические рекомендации
	Каждый следующий член команды начинает бег тогда, когда его партнер достиг рубежа.		
Посадка овощей	Две-три команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце площадки чертят по 5 кружков. Первым игрокам вручают по мешочку с предметами, условно обозначающими овощи (чеснок, лук, свеклу, морковь, картофель). По сигналу дети бегут, раскладывают все «овощи» в свои кружки и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают «овощи» и мешочек с «овощами» передают третьим и т. д. Побеждает команда, раньше завершившая игру.	Детям дается задание совершать бег с высоким подниманием колен	Предметы для эстафеты должны быть легкие, сделаны из пластика
Эстафета с обручами	Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 10—15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется по обручу. Первые номера в командах получают эстафетные палочки. По сигналу воспитателя первые номера добегают до лежащих на земле обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут их на место (оно должно быть обозначено) и бегут дальше до флажков. Обогнув флажки, они возвращаются, вновь пролезают сквозь обруч и вручают эстафетные палочки вторым номерам, а сами становятся в конец своей колонны. Вторые	Детям дается задание совершать бег скрестным шагом	Воспитателю важно четко отслеживать правильность выполнения скрестного бега, который выполняется захлестом почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.

Название	Содержание	Правила	Методические рекомендации
	<p>номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим и т. д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру.</p>		
<p>Эстафета кузнечиков</p>	<p>Две-три команды строятся в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию в 10–15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.</p>	<p>Прыгать через обручи необходимо только двумя ногами сразу. За неправильное выполнение условия прыжка идет снижение балла.</p>	<p>В эстафете могут выполняться следующие задания: прыжки на двух ногах, прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге, туда – на правой ноге, оттуда – на левой или наоборот. Вариант эстафеты. Каждый участник старается преодолеть дистанцию за меньшее число прыжков. Победитель определяется по наименьшей сумме прыжков, затраченных всеми участниками команды. При таком варианте могут применяться длинные прыжки с ноги на ногу, а сама эстафета проводится в одном направлении с постепенным переходом участников на противоположную сторону площадки.</p>
<p>Кто быстрее до флажка</p>	<p>Играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой на расстоянии 5 м ставят по одному предмету (кубик, кеглю). По сигналу воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до предмета,</p>	<p>Прыгать через обручи необходимо только двумя ногами сразу. За неправильное выполнение условия прыжка</p>	<p>Оборудование : кубик или кегля. Можно выполнять прыжки как вперед, так и боком.</p>

Название	Содержание	Правила	Методические рекомендации
	огибают его и бегом возвращаются к своей колонне, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.	идет снижение балла.	
Пинг вины	Играющие строятся у исходной черты в две-три колонны. У игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя они зажимают мешочки между колен и на двух ногах прыгают до обруча, затем берут мешочки в руки, бегом возвращаются к своей колонне и передают их следующим игрокам. Сами встают в конец своей колонны.	Если ребенок выпускает мешочек с песком, команде дается одно штрафное очко.	Оборудование : мешочки с песком, обручи.
Прыжки со скакалкой	Команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д. Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10–12 оборотов скакалкой.	Если ребенок ошибается и не правильно совершает порядок прыжков, команде дается одно штрафное очко.	Оборудование : скакалки. Способы прыжков могут быть следующие: на два шага одно вращение скакалки; на каждый беговой шаг одно вращение скакалки; прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками; прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.
Бег с прыжками через обручи	Участники состязаний (разделенные на команды по 5-6 детей) должны пробежать 50 м., а на обратном пути прыгая двумя ногами вместе через лежащие на полу обручи, дойти до линии старта и передать эстафету	Прыгать через обручи необходимо только двумя ногами сразу. За неправильное выполнение условия прыжка идет снижение балла.	Воспитателю необходимо отслеживать не только правильность выполнения условий задания, но и действий ребенка при выполнении упражнений на бег (техника бега) и на прыжки (техника прыжка с места,

Название	Содержание	Правила	Методические рекомендации
			потеря равновесия. при приземлении)

Общий комплекс упражнений

- Упражнение для общего развития.

Исходное положение – ноги вместе. Ходьба, приставной шаг – влево, вправо по одному шагу. Темп средний. Движения можно сопровождать ударами в ладоши под музыку.

- Упражнение для дыхания.

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Руки на поясе или разведенные в стороны и следуют за корпусом во время его поворота. Начинаем поворот корпуса влево и вправо, а потом возвращаемся в исходное положение. Выполнить, не спеша, 2 подхода по 8 раз.

- Упражнение для дыхания.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Руками потянуться вверх, становясь на носочки. Вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 8 раз. После этого руками тянуться вперед. Выполнить также 2 подхода по 8 раз.

- Упражнение для общего развития.

Исходное положение – стоя. На счет “раз” – присесть, на счет “два” – встать. Руки вперед. Выполнить упражнение в 2 подхода по 8 раз.

- Упражнение для общего развития.

Исходное положение – ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Выполнить 2 подхода по 8 раз с каждой ноги.

- Упражнение для спины.

Исходное положение – лежа на животе. Согнуть ноги, подтянуть корпус, достать руками голень и потянуться. Вернуться в исходное положение. Выполнить по 1-2 подхода по 3 раза.

- Упражнение для спины и бедер.

Исходное положение – опора на колени и руки (можно локти). Выпрямляем ногу назад по очереди. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз. Повторяем упражнение указанное количество раз на каждую ногу.

- Упражнение для мышц груди и рук.

Для мальчиков. Исходное положение – опора на колени или стопы (усложненный вариант) и на руки. Отжимание от пола. Выполнить 1-2 подхода – сколько будет сил.

Для девочек. Исходное положение – сидя, ладони вместе на уровне груди. Надавливая на ладони, напрягать руки. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз.

- Упражнение для мышц пресса.

Для мальчиков. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед. На счет “раз” – слегка приподнимаем корпус, одновременно сгибая ноги в коленях. На счет “два” – вернуться в исходное положение. Выполнить 1-2 подхода по 5-8 раз.

- Упражнение на растягивание.

Исходное положение – сидя, одна нога прямая, другая – согнута. Необходимо задержать согнутую ногу в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Повторить по одному разу для каждой ноги.

- Растягивание ног.

Исходное положение – сидя, ноги вместе, вытянуты вперед. Руками дотянуться до стопы и задержаться в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Соединить стопы, согнув ноги в коленях и развести их в стороны. Локтями упереться в колени, легкий наклон вперед и задержаться в этом положении 1-3 секунды. Повторить несколько раз.

- Упражнение для спины.

Исходное положение – стоя, правая рука на поясе, левая вытянута вперед, правая нога – вперед, на носке. На счет “раз” одновременно отставляем ногу назад и заводим руку за спину, на счет “два” – возвращаемся

в исходное положение. Выполнить в медленном темпе 2 подхода по 8 раз в каждую сторону.

- Упражнение для плечевого пояса и мышц между лопатками.

Исходное положение – основная стойка. На счет “раз” поднять плечи вверх, руки свободно опущены, на счет “два” – плечи опустить. Выполнить упражнение 10 раз.

- Упражнение для мышц низа спины.

Исходное положение – стоя, ноги расставлены по возможности широко, колени слегка согнуты. На счет “раз” – небольшой наклон вперед, спина прямая. На счет “два” – локти проходят максимально назад, при этом руки согнуты. Если ребенку сложно держать ровно спину в наклоне, то положение спины может быть вертикальным и делать движения только руками. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

- Упражнение для мышц низа спины.

Исходное положение – стоя, одна нога протянута вперед, согнута в колене, другая – отведена назад, опора рукой на согнутое колено, спина прямая, другая рука свободно опущена. По счету заводим согнутую руку максимально назад и одновременно поднимаем плечо. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

- Упражнение для развития грудной клетки и легких.

Исходное положение – стоя, руки в “замок” над головой. На счет “раз” – переводим руки вперед к груди, спина круглая, ноги можно слегка согнуть в коленях. На счет «два» – вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 5-10 раз.

- Упражнение для мышц спины.

Исходное положение – лежа на животе. На счет “раз” – достать правой рукой левую ногу, на счет “два” – поменять ногу и руку. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

- Упражнение для мышц пресса.

После упражнений для спины необходимо выполнить несколько упражнений для мышц пресса. Исходное положение – сидя, голова опущена на колени, ноги согнуты. На счет “раз” – опираясь руками в пол, отводим корпус назад, ноги в висячем положении разгибаем в колене, но не до конца. На счет “два” – возвращаемся в исходное положение. Выполнить 2-3 подхода, повторений - сколько хватит сил.

- Упражнение на растягивание.

В конце комплекса ребенку необходимо выполнить такое упражнение: стоя, наклониться вперед, спина круглая, и постоять в таком положении 10 секунд. Также очень полезно ребенку повисеть на руках на турнике. Исходное положение – лежа на животе. На счет “раз” – взять ребенка за руки (за ноги) и медленно потянуть, но не вверх, а на себя и задержать на 10 секунд в таком положении. На счет “два” – медленно опустить. Выполнить 2-3 подхода по 5 раз.