

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР
НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шаповаловой Светланы Николаевны

Научный руководитель
старший преподаватель

Е.А. Антипова

подпись, дата

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат медицинских наук

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Обоснованно, что наиболее существенным периодом в процессе формирования личности человека считается дошкольный возраст. В данном возрастном периоде закладывается фундамент здоровья, развиваются физические качества необходимые для участия в различных формах двигательной активности.

Такие ученые, как Н.И.Пирогов, Е.Н. Водовозова и П.Ф. Каптерев подчеркивали значение подвижных игр и их влияние на формирование двигательных навыков, между тем другой ученый П. Ф. Лейсгафт создал теорию и методику подвижных игр и оценивал игру, как главнейшее средство воспитания личности.

В подвижных играх, которые являются ведущим методом физической культуры, дошкольник реализует свободу действий. Подвижные игры в практике дошкольного образования, используются регулярно. Традиционные подвижные игры, предлагаемые программами образовательных организаций, включают в себя разнообразные простые по двигательному содержанию игры, а спортивные игры, позволяют осваивать более сложные движения, используются редко, потому как регламентируются строгими правилами, трудными для понимания дошкольников. Исходя из этого в программу обучения дошкольников подвижным играм, включаются элементы спорта.

Актуальность исследования «Влияние подвижных и спортивных игр на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста» заключается в том, в подвижных играх с элементами спорта, присущи изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому в этих играх проявляются физические качества: скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость.

В литературных источниках теории и методики физического воспитания и развития ребенка (Ашмарин, Богословский, Гужаловский, Кенеман) подчеркивается, что подвижные и спортивные игры, позволяют ребенку

овладеть разнообразными, сложными действиями, проявить активность и самостоятельность. В этих играх совершенствуется чувствительность мышечных усилий, ориентированность в пространстве, временное чувство, совершенствуются различные функции организма.

Объект исследования: процесс развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста под влиянием подвижных и спортивных игр.

Предмет исследования: влияние подвижных и спортивных игр на развитие физических качеств старших дошкольников.

Цель исследования: обосновать и экспериментально выявить эффективность применения подвижных и спортивных игр для комплексного развития физических качеств у старших дошкольников.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно – методические источники об особенностях развития физических качеств в старшем дошкольном возрасте;
2. Изучить специфику подвижных и спортивных игр, а также планирование подвижных и спортивных игр в непосредственно-образовательной деятельности дошкольного образовательного учреждения;
3. Экспериментально проверить эффективность влияния подвижных и спортивных игр на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования: теоретические (анализ научно-методической литературы по теме педагогического исследования); эмпирические (педагогическое наблюдение; педагогическое исследование; педагогическое тестирование); методы обработки результатов (количественный анализ результатов исследования).

Эмпирической базой исследования выступали две подготовительные группы МКДОУ «Центра развития ребенка – детский сад № 7» г. Калача,

Воронежской области. Участники 20 детей из группы «Колокольчик» и 20 детей из группы «Радуга».

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, подразделяющихся на отдельные параграфы, заключения, списка используемой литературы и приложений.

В первой главе «Теоретические аспекты влияния подвижных и спортивных игр на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста» описаны общие характеристики физических качеств человека и психолого-педагогические особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Охарактеризовали анатомо - физиологические особенности развития детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет). Этот возраст в известном отношении является переломным: почти все органы тела к 7 годам приобретают свойственную им структуру и в дальнейшем их развитие выражается лишь в их росте и усовершенствовании взаимосвязей друг с другом. В нервной ткани заканчивается образование дендритов нервных клеток, в связи с чем улучшаются процессы взаимосвязи между различными отделами мозга. Заканчивающаяся миелинизация нервных волокон влечёт за собой улучшение их проводимости. Снижается свойственная предыдущему возрасту лёгкая возбудимость нервных центров и усиливаются тормозные процессы. Улучшается работа двигательного участка коры - движения ребёнка дошкольного возраста более координированы и более сложны и разнообразны по сравнению с движениями ребёнка раннего возраста. К 6 - 7 годам ребёнок овладевает основными видами локомоций - ходьбой, бегом, прыганием, лазанием, метанием. В процессе упражнения его движения освобождаются от излишних и мешающих элементов (некоординированные движения рук при беге, боковые качания тела), он оказывается способным овладеть такими

сложными видами передвижения, как ходьба на лыжах, катание на коньках, фигурное катание и т. д. Вместе с тем улучшается способность к выполнению очень тонких, требующих точной координации движений - держание карандаша и ручки при письме или рисовании, завязывание узла и т. д., выполняемых мелкими мышцами рук. Дошкольник отличается от взрослого поразительной подвижностью, огромной массой выполняемых в течение дня движений без явных признаков утомления. В известной степени это объясняется тем, что ребёнок этого возраста затрачивает на свои движения значительно меньше энергии, чем взрослый человек. У детей 6 - 7 лет наблюдается известное несоответствие в развитии сердца и кровеносных сосудов: в своём росте сердце отстаёт от роста сосудов и поэтому хуже справляется с работой, чем в предшествующий и последующий возрасты. В то же время сердце дошкольника отличается лёгкой возбудимостью, т. к. увеличение размеров сердечной мышцы в этом возрасте отстаёт от быстрого развития процессов её иннервации; это создаёт условия, при которых сильное возбуждение сердечной мышцы легко может привести к её истощению. Всё это ставит перед педагогами задачу самого внимательного отношения к вопросам физической нагрузки на организм ребёнка дошкольного возраста. Продолжает совершенствоваться деятельность коры головного мозга: процессы генерализации и иррадиации всё более и более теряют свой диффузный характер; начинают развиваться и совершенствоваться процессы элективного обобщения и элективной (избирательной) иррадиации (А. Г. Иванов-Смоленский). Поэтому вместо того, чтобы реагировать на внешние раздражения диффузно, всем телом, ребёнок научается отвечать точными движениями руки. Увеличивается лабильность нервно-мышечной системы: мышцы и нервы быстрее переходят от покоя к рабочему состоянию и наоборот (А. А. Ухтомский). Совершенствуется вторая сигнальная система. В связи с первыми, пока ещё элементарными занятиями по овладению грамотой в коре головного мозга начинают формироваться физиологические механизмы чтения и письма (Красногорский). В 5 - 6-летнем возрасте начинает

складываться более или менее определённо тип высшей нервной деятельности.

На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Также заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений; увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног. В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация движений. Продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и т.д.

Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваиваются прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание.

Оценка движений приобретает конкретность, объективность; появляется самооценка. Дети начинают понимать красоту, грациозность движений. Они почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений для освоения движений. Появляется возможность выполнять упражнения в

разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно.

Развитие и воспитание физических качеств - первостепенная задача физического воспитания дошкольника. У детей 3 - 7 лет физические качества формируются комплексно, развитие одного из качеств, способствуют улучшению других физических качеств.

Основные физические качества - это быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость и При выполнении каких - либо упражнений, проявляются все физические качества, но прерогативным остается какое-либо одно из них. Все качества несут в себе отличительные характеристики.

Умение человека выполнять движения за короткий промежуток времени – это качество быстроты. Она выражается посредством комплекса высокоскоростных возможностей, содержащих:

- а) быстроту двигательных реакций;
- б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением;
- в) темп движений.

Быстрота формируется в ходе преподавания ребенку основным движениям. Согласно сведениям Е.Н. Вавиловой с целью формирования высокоскоростных свойств, необходимо тренировать ребенка в стремительном и медлительном беге. Совершенствовать мастерство моментально реагировать на сигнал. Скорость формируется в процедурах, исполняемых с ускорением (движение, кросс с со временем возрастающей быстротой), в темп (достигнуть вплоть до финиша равно как возможно стремительнее), с переменной темпа (медлительный, умеренный, стремительный и весьма стремительный), а кроме того в подвижных и спортивных играх, где ребята должны осуществлять упражнения с верх быстротой (достичь мячик, обойти соперника).

Умение человека быстро выполнять новые движения, а кроме того менять их в согласовании с условиями неожиданно меняющейся ситуации – это ловкость.

Ловкость - данное непростое моторное свойство. В играх, если внезапно формируется нестандартная совокупность различных перемещений, необходимо выражение изворотливости. Довольно в целом, ловкость выражается в подвижных играх и играх с компонентами спорта.

Задача формирования ловкости, изворотливости обуславливаются сменой упражнений, либо использования их в новейших альтернативах с целью увеличения координации движений. Нежели более у детей накапливаются моторных способностей, этим проще усваиваются новейшие движения и совершенствуется ловкость.

Сила - это физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы гарантирует никак не только лишь преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и разным объектам, к примеру, при передаче мяча.

Задача, связанная с развитием силовых качеств это стимулирование увеличения мышц разгибателей, давать упражнения выпрямляющие корпус и конечности ребёнка. Так же следить за гармоничным развитием всех мышц. При развитии силы не должны применяться максимальные напряжения, нужно учить детей рационально проявлять мышечное усилие. От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

С целью развития силовых качеств, следует совершенствовать скорость перемещений и способность выражать скорую мощь, т.е. выражать скоростно-силовые качества. Согласно грани изучения ребенком упражнений в формирование качества, они могут применяться и в подвижных играх.

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

Развитие выносливости у ребенка сопровождается повышением многофункциональных способностей, приспособлением к образующимся в организме в следствии продолжительной напряжённой работы сдвигам, ведущим к утомлению.

Формирование выносливости обуславливаются линией использования упражнений и игр, оказывающих на организм наиболее значительную физиологическую нагрузку. Тренировка дыхательной системы, сердечно-сосудистой и других. Кроме того стойкость потребует значительного числа повторений одного и того же упражнения. Монотонная работа приводит к утомлению, и ребята утрачивают заинтересованность к данному упражнению. По этой причине правильнее в целом использовать различные динамические уроки, в особенности в свежайшей атмосфере: ходьбу, кросс, перемещение на лыжах, катание на коньках, салазках, велосипеде, роликах, самокатах, купание и др.

Гибкость — способность человека достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Она определяется эластичностью мышц и связок, поэтому нужно давать детям упражнения в их растягивании, в умении напрягать и расслаблять мышцы.

Гибкость формирует подходящие требования с целью улучшения определенных физических качеств. К примеру, упражнения, в большей степени обращаемые в формирование эластичности, совместно с этим формируют силу и выносливость. Она является составной частью того сложного, комплексного качества, как ловкость, вследствие которой исполняется роль управления нашими процессами.

Равновесие — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем пола (земли) площади опоры.

Развивать равновесие у детей в совокупности различных упражнениях связанных с выполнением на уменьшение площади опоры, а также в

упражнениях требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места).

Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать.

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания.

Основными средствами развития физических качеств являются:

- 1) Физические упражнения;
- 2) Естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- 3) Гигиенические факторы.

По Вавиловой Е.Н., отбор содержания для развития физических качеств должен реализовываться на основе общих принципов физического воспитания:

1. Принцип систематичности. Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития.

2. Принцип развивающего обучения. Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, призывать приложить усилия для овладения новыми движениями.

3. Принцип всесторонности. Обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечение общего подъема функциональных возможностей организма.

4. Принцип воспитывающего обучения. Работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна предусматривать и решение воспитательных задач, например воспитание смелости, выдержки и т.п.

5. Принцип сознательности и активности. Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

6. Принцип индивидуальности. Основывается на учете разного уровня двигательных качеств, имеющегося у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.

Психологическая суть развития физиологических свойств ребенка, состоит в том, то что физиологические свойства продуктивно оказывают большое влияние в усовершенствование функций нервной концепции, способствуют формированию физической активности и выработке тормозных взаимодействий упражнения в формировании качеств и обладают колоссальной значимостью для всестороннего гармоничного совершенствования ребенка.

Педагогическая сущность заключается в том что, гармоническое развитие - это длительный последовательный процесс, связанный с постепенным нарастанием физических нагрузок с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей.

Принимая во внимание характерные черты старшего дошкольного года, в каком виде деятельности является игра, многочисленные создатели убедительно советуют содержать игровые задачи, эстафеты с целью формирования абсолютно всех физических качеств.

В параграфе «Подвижные и спортивные игры как средство развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста» даны понятия подвижным и спортивным играм.

Очень важно помнить, что развитие ребенка проходит комплексно – сосредоточиваться на его эмоциональном и психическом развитии будет ошибкой.

У дошкольников большая необходимость в перемещении - им нужны мобильные игры, игры – забавы на свежем воздухе. Со временем включается спортивная работа с детьми. Спортивная работа сможет помочь приспособить детей к обществу и данная великолепная подготовка никак не только для туловища, но и для развития интеллекта. Особое место занимают у дошкольников подвижные и спортивные игры.

Такие игры считаются превосходным орудием формирования и улучшения перемещений ребенка, поддержания и закаливания их организма. Все физические качества обладают огромной значимостью с целью поддержания самочувствия, физиологического улучшения ребенка, освоения обширным диапазоном перемещений. Пропорционально сформированные моторные свойства представляют главную значимость в играх и различной работы ребенка, присутствие изменяющихся условий окружающей среды, содействуют проявлению деятельности, самодостаточности, решительности, силы воли.

Подвижная игра представляет собой моторную работу, главной вхождением каковой считается осуществление перемещений в изменяющихся обстоятельствах. Главной мишенью работы ребенка в подвижной игре считается разрешение моторной работы. Состав игры регламентируется определенными инструкциями, а принципы отчетливо формулируются с самого начала, и им обязаны повиноваться все без исключения игроки. Принципы устанавливают период исполнения двигательных действий и условия к их правильности. Освоить эти принципы - означает освоить собственное действие, обучиться регулировать ими.

Все игроки без исключения обязаны точно и четко придерживаться принципами игры, равно как к закону. Принципы могут помочь корректировать моторную работу и реализовывать самостоятельность, присваивать любому желающему игроку конкретную значимость в данной игре, определяют его роль.

Одной из свойственных отличительных черт подвижных игр - желание к конечному результату. Каждый дошкольник ощущает удовольствие и удовлетворение от двигательных действий, эмоциональный всплеск, но особый чувствительный рост вызывает результат настоящего, явного позитивного итога – это успеха. Подвижные игры могут быть полезны с целью формирования скорости взаимодействия, интереса, мышления. Они могут помочь сформировать в главном все без исключения физические качества.

Спортивные игры различаются непростой и четкой техникой. Игры с компонентами спортивных игр четко организованная часть подвижной игры. Их связывает присутствие эмоциональных всплесков, однако в изменяющихся условиях они существенно различаются друг от друга. Отличительными особенностями подвижных игр считаются многообразие и независимость использования игровых действий, крупные способности с целью проявления инициативы и творчества. Правила в подвижной игре определяют в основном ее структуру, а не точность двигательных действий. А игры же с элементами спорта характеризуются ограничением в перемещении, даже односторонностью в движении, которые сочетаются с точностью двигательных действий и строгой их формой.

Структура игр с элементами спортивных игр по сравнению с подвижными играми отличается большей определенностью. Состав команд, обязанности игроков и продолжительность игры меняться не могут. Игры с элементами спортивных игр имеют строго установленные правила, определяющие точность двигательных действий; обязательным для них является наличие судьи, правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Все игры подвижные и спортивные связывает работа в молниеносных изменяющихся условиях в согласовании с поставленными правилами. В подвижных играх они меняются в зависимости от поставленных педагогических задач с целью градационного усложнения видеоигровой ситуации. В спортивных играх четко установленные правила. В подвижной игре состав игроков изменчив: в любой момент играющий способен выходить либо, напротив, влиться в забаву. В спортивных играх существует точно определенное количество играющих.

В ходе сопутствующих игр совершается никак не только лишь занятие в ранее существующих способностях, фиксирование их, усовершенствование, но и развитие новейших качеств личности. Инструктор обязан донести до ребенка об умении передвигаться безусловно, изящно. Г. Гюджиев обширно

применял забавы, вызывающие согласно сигналу прекратить перемещение, удерживая определенные позы с замиранием, в которых дети в обычной жизни не применяют.

Подвижные игры с компонентами спорт игр, кроме того призывают подготовки организма детей, с целью их выполнения. В первую очередь в дошкольном образовательном учреждении следует стимулировать подобные забавы, какие предоставят дошкольникам вероятность стремительнее освоить компоненты спорт игр, С данной задачей наиболее огромный интерес необходимо отдавать играм с мячами, в каковых ребята овладевают умениями ловли, метания, толкания. Исследования и изучения дали возможность совершить заключение; игры с мячом считаются превосходным орудием физиологического и психологического формирования. Врачебно-педагогический контроль показывает, то что присутствие стремительных перемещениях с мячом сильнее проходят все без исключения физические движения.. Особенно большое влияние игры с мячом оказывают на формирование быстроты реакции, ловкости, подвижности и т.п.

Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на физическое и психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, ловкость, быстроты реакции. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для разностороннего развития, дает мяч. Особое значение имеют подвижные и спортивные игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями.

В системе физического воспитания, разработанной П. Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, В.Н. Всеволодского – Гернгросса и др. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает и т.д. Эти игры развивают глазомер, ловкость, двигательные координационные функции.

Подготовку ребенка дошкольного возраста к играм с компонентами спорт игр необходимо ступенчато, переключаясь с обычного к трудному. Обучение нужно начинать с изучения общих для ряда игр приемов. Разучивание элементарной игровой техники чаще всего проходит в процессе подражательных игр. Из многочисленных видов спортивных игр наибольшей любовью, пользуются городки, игры с мячом типа волейбола и баскетбола, игра в бадминтон, малый теннис и др.

Методика использования подвижных игр с элементами спорта в работе с дошкольниками рассматривается в исследованиях В.К. Бальсевич, М.Я. Виленского, В.Г. Кудрявцева, В.И. Лях, Л.П. Матвеева, В.И. Столярова, Л.Д. Глазыриной, О.М. Гребенниковой, О. Г. Лызарь, М.А. Новиковой. Все без исключения исследователи отмечают значение игр с элементами спорта для успешного комплексного развития двигательных навыков и физических качеств.

Так как главным особым воздействием для спорт игр считается толчок, рывок, в таком случае в различных стадиях его исполнения в данном перемещении принимают участие мгновенно все без исключения сенсоры слуховые (ответ в знак, свист, указание), осязательные (связь с партнером, мячом) визуальные (ориентация в месте). В ходе игры дошкольник ориентирует собственный интерес на высший результат, а никак не на исполнения перемещения. Некто функционирует в согласовании с игровыми ситуациями, выражая гибкость, ловкость, быстроту и этим наиболее улучшая передвижения.

В различие между подвижной игрой и игрой с компонентами спорта, ребята обретают конкретную технику, соответствующие единым условиям техники спорт игр, что ликвидирует переобучение в последующем и немаловажно для результатов игр. «Футбольный слалом», «Пионербол», «Мяч в кольцо», в этих играх формируются такие качества как: быстрота, ловкость, меткость, гибкость.

Превосходство игр этого типа состоит ещё и в этом, то что их сущность нацелена в отработку, равно как единичных моторных способностей, таким образом и перенесению данных способностей в разнообразные поставленные условия, учитывают переход с одного типа перемещений в иной, призывая и изворотливости, скорости и выносливости в то же время. Подвижные игры с компонентами спорта характеризуются учащенной сменой положения туловища и его звеньев, перемещений и моторных действий. Таким образом, происходит взаимодействие между сенсорными и моторными компонентами, различными уровнями их организации, что сопровождается образованием новых двигательных программ. Особо благоприятные условия в спортивной игре создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, координации, ориентации в пространстве.

Влияние спортивных игр на развитие двигательных навыков и физических качеств нашло отражение в научных работах Г.М. Касаткиной. Автор, отмечает положительный прирост результатов в развитии точности, ориентировки, глазомера при целенаправленном использовании игр и действий с мячом и игр городки.

Е.Н. Вавилова большое значение придавала подвижным играм, как источникам развития физических качеств. Так, она утверждала, что для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма. Наблюдения за играющими детьми показывают, что они часто и охотно выполняют быстрые движения.

Установлено, то что в во всех играх, привлекающих ребенка, больше проявляются качество быстроты, нежели, попросту исполнять поручение, быстро пробежать дистанцию. Забавы как бы предоставляют вероятность обнаружить запас высокоскоростных возможностей ребенка, способность моментально отвечать определенными действиями на сигнал. Эта необходимость применима в подвижных играх, в старте в беге, различных эстафетах.

Кроме того во всех играх, если неожиданно формируется необычное сочетание различных перемещений, необходима изворотливость, в ребенке проявляется физическое качество - ловкость. О значительной степени проявления ловкости указывает оптимальное осуществление ребенком перемещений, введенных в игру с меняющимися условиями, либо усложненных добавочными задачами. Крепко зафиксированный моторный опыт, исполняемый в постоянных обстоятельствах, перестает содействовать развитию ловкости. Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки. Так ловкость необходима во всех подвижных и спортивных играх. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, в другом – с равновесием и т.д.

Развивая мышечную силу у детей дошкольного возраста, также можно использовать подвижные и спортивные игры. Развитие способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений, так как многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки, метание, лазание. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро и долго бегать, высоко прыгать. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем проще осуществлять перемещения, осваивать новое, достигать определенных результатов в двигательной деятельности.

В подвижных и спортивных играх с многократными повторениями действий, выполняемых продолжительное время, развивается выносливость. Е.А. Аркин говорил: «Игра, как никакая другая деятельность, способна организовать все силы ребенка, наполнить его существо самыми яркими эмоциями и таким образом в одно время и заглушать зарождающееся чувство усталости и доводить до высшей степени работоспособность организма».

Развитие гибкости зависит от силы мышц. Целесообразно использовать подвижные и спортивные игры, в которых гибкость развивается посредством передвижений с преодолением веса тела, действий с элементами борьбы, переноски груза, включение в соответствующую деятельность значительного числа суставов.

Подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками, метанием и преодолением развивают и определяют развитие такого физического качества как ловкость.

Преодолевая не только вес, но и сопротивление противника, дети проявляют огромные усилия для достижения цели. Все игры с элементами спорта имеют некоторое соединение показателей физических качеств.

Для успешного комплексного развития двигательных навыков и физических качеств необходимы как подвижные, так и спортивные игры.

Следовательно, во второй главе нашего педагогического исследования, мы теоретически обосновали актуальность развития физических качеств дошкольников посредством подвижных и спортивных игр.

Педагогическое исследование было проведено на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 7» г. Калача, Воронежской области. В исследовании были задействованы 40 детей из подготовительных групп: 20 детей из группы «Капелька» и 20 из группы «Радуга» в возрасте 5 – 6 лет.

Вся работа строилась на проведение констатирующего, формирующего и контрольного этапов исследования.

На первом этапе (констатирующий) подбирались методика для определения уровня развития физических качеств, критерии их оценивания. Провели качественный и количественный анализ результатов исследования.

Для выявления уровня развития физических качеств у детей 6-го года жизни использовались тесты предлагаемых в учебном пособии Кожуховой Н.Н., Рыжковой Л.А., Самодуровой М.М.

Все результаты были занесены в таблицы. По данным тестирования пришли к выводу, что дети обеих групп находятся примерно в равных условиях. Так как были выявлены низкие показатели, то стало целесообразным проведение формирующего этапа исследования.

Целью формирующего этапа, стало создание необходимых условий для комплексного развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных и спортивных игр.

На протяжении всего этапа исследования, непосредственная образовательная деятельность по физической культуре в обеих группах, проводилась по традиционной программе дошкольного образовательного учреждения, но на третьем занятии в экспериментальную группу включили комплекс подвижных игр с элементами спортивных игр (футбол, пионербол, баскетбол) для комплексного развития физических качеств. В нашей работе он представлен в форме перспективного плана упражнений и подвижных игр с элементами спорта. Создали картотеку подвижных игр с элементами спортивных игр.

Подвижные и спортивные игры повторялись и закреплялись в ежедневных динамических часах, проводимых воспитателями на прогулке, создавались условия, побуждающие детей использовать игры и эстафеты в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу педагогического исследования, у детей повысился интерес к спортивным играм, это наблюдалось во время самостоятельной двигательной деятельности, как в детском саду, так и в повседневной жизни.

По окончании формирующего этапа было проведено контрольное тестирование, где использовались те же диагностические методики, что и в констатирующем этапе.

Сравнительный анализ результатов на начало и по окончании педагогического исследования свидетельствует о положительной динамике уровня развития физических качеств.

Из всего этого был сделан вывод, что использование подвижных и спортивных игр в образовательном процессе по физическому развитию, положительно влияют на формирование у детей старшего дошкольного возраста быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

ВЫВОДЫ

Отсюда сделали вывод, что предложенный комплекс подвижных игр с элементами спортивных игр (футбол, пионербол, баскетбол) эффективно влияют на комплексное развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, так как педагогическое исследование показало положительную динамику уровня развития физических качеств детей.

Все поставленные нами задачи решены:

Проанализировали научно – методические источники об особенностях развития физических качеств в старшем дошкольном возрасте;

Изучили специфику подвижных и спортивных игр, а также планирование подвижных и спортивных игр в непосредственно-образовательной деятельности дошкольного образовательного учреждения;

Экспериментально проверили эффективность влияния подвижных и спортивных игр на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Анализ источников по нашей теме, показывает, что важной составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость и, что воспитание всех этих качеств начинается с детства. В наше современное время развитие физических качеств, как ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость ребенка - одна из самых важных задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Охарактеризовав их и раскрыв особенности развития физических качеств у дошкольников, определили, что они имеют огромное значение для физического развития ребенка. Между формированием двигательных навыков и развитием физических качеств, прослеживается

тесная взаимосвязь. Физические качества у детей формируются комплексно, развитие одного из качеств, способствуют улучшению других физических качеств.

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Одними из таких средств, являются подвижные игры. Подвижные игры полезны для развития быстроты реакции, внимания, мышления. Они помогают развить в основном все физические качества. Методику использования подвижных игр с элементами спорта в работе с дошкольниками, мы рассмотрели в исследованиях В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, В.Г. Кудрявцева, В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, В.И. Столярова, Л.Д. Глазыриной, О.М. Гребенниковой, О. Г. Лызарь, М.А. Новиковой. Все без исключения исследователи отмечают значение игр с элементами спорта для успешного комплексного развития физических качеств. По сравнению с подвижными играми, игры с элементами спорта более сложная форма деятельности. Дети должны не только овладеть подвижными играми и элементами спортивных игр, но и знать их основные правила. Из источников узнали, что для успешного комплексного развития двигательных навыков и физических качеств необходимы как подвижные, так и спортивные игры.

В практической части работы мы провели педагогическое исследование, влияние подвижных и спортивных игр на развитие физических качеств у старших дошкольников. На констатирующем этапе исследования мы выяснили, что показатели физических качеств у детей подготовительных групп практически находятся на одном уровне. В формирующем этапе, в экспериментальной группе, нами был апробирован комплекс подвижных игр с элементами спорта (футбол, пионербол, баскетбол) для комплексного развития физических качеств. Работа в рамках данного этапа дала положительные результаты: в ходе контрольного этапа, зафиксировали значительные изменения показателей у детей экспериментальной группы. Если на начало исследования высокий уровень показывал 1 ребенок, то по

окончании зафиксировано 7 детей. Низкий уровень показывали 4 ребенка, после исследования этот показатель был нулевым.

Самым важным в педагогическом исследовании, повышенный у детей интерес к спортивным играм. Это наблюдалось во время самостоятельной двигательной деятельности, как в детском саду, так и в повседневной жизни.