

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА
ДОШКОЛЬНИКОВ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Шкурченко Игоря Сергеевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

Доцент кафедры физической культуры
и спорта, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время в научно-методической литературе много разработок, исследований, посвященных решению задач воспитания (умственного, физического, нравственного) дошкольников. Это обусловлено тем, что сегодня множество неблагоприятных социально-экономических факторов оказывает отрицательное влияние на подрастающее поколение, в особенности на детей дошкольного возраста.

Решение проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности базируется на необходимости изучения закономерностей и методических условий совершенствования процесса физического развития дошкольников.

К особенностям раннего детства можно отнести взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Подтверждено, что физически развитый ребенок не только меньше подвержен различным инфекционным и неинфекционным заболеваниям, но и лучше развивается психически. Уже в самом раннем возрасте физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, предупреждая тем самым нарушение осанки или какие-либо другие деформации скелета. Нельзя забывать и о том, что такие занятия имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение: у детей развивается внимание и наблюдательность, волевые качества и т.п.

Во всех дошкольных образовательных учреждениях подвижным играм отведено ведущее место в воспитательной и физкультурно-оздоровительной работе, в силу того, что именно во время игры дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои способности и возможности, а также уровень развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Именно этим обусловлена актуальность выбранной темы работы и повышенный интерес к данной проблеме со стороны специалистов.

Актуальность темы бакалаврской работы заключается в том, что в дошкольном возрасте закладывается основа всех физических качеств, а эффективнее всего их развитие происходит в ходе подвижных игр, так как именно игра в этом возрасте является ведущим видом деятельности.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в дошкольном образовательном учреждении.

Предмет исследования – подвижные игры как средство развития физических качеств.

Цель исследования – показать особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении и влияние подвижных игр на развитие физических качеств дошкольников.

Достижение поставленной цели обусловило постановку следующих *задач исследования*:

1. Выявить анатомо-физиологические и психические особенности детей старшего дошкольного возраста.
2. Показать формы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.
3. Разработать комплекс подвижных игр для подготовительной группы дошкольного образовательного учреждения и экспериментально проверить его влияние на развитие физических качеств дошкольников.

Используемые методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- обобщение полученных данных;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки полученных данных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе **«Место подвижных игр в физкультурно-**

оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста» рассмотрены анатомо-физиологические и психические особенности детей дошкольного возраста, дана характеристика двигательной активности дошкольников, показаны формы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении, а также показаны возможности подвижных игр в воспитании физических качеств дошкольников.

Дошкольный возраст лет характеризуется развитием мускулатуры и скелета в целом. У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен, в скелете много хрящевой ткани, благодаря чему и возможен дальнейший его рост. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У детей в этом возрасте достаточно быстро развивается нервная система, укрепляется мышечная система, поэтому и движения детей становятся более совершенными, а внимание становится более устойчивым. Что касается дыхательной системы, то структура легочной ткани до 7 лет еще не развита полностью: ребенок в силу анатомо-физиологических особенностей дышит поверхностно и значительно чаще, нежели взрослые. Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников отвечает требованиям растущего организма, поэтому повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется достаточно легко, в силу того, что сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет, соответственно, свободнее. Нервная система в среднем и старшем дошкольном возрасте развита лучше, нежели у детей до 3 лет. В это время происходит полное созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но процессы возбуждения в этом возрасте еще преобладают над процессами торможения.

Дошкольный возраст – это период, когда у ребенка продолжают развиваться и совершенствоваться все двигательные навыки. Постепенно дети приобретают самостоятельность, их движения становятся более четкими и уверенными, осознанными и точными, целенаправленными. Обогащение жизненного практического опыта происходит за счет действий с различными

предметами домашнего обихода, игрушками и т.п. В этом возрасте для детей игра во всех ее проявлениях становится ведущим видом деятельности. Поэтому подвижные игры играют важную роль в воспитании основных физических качеств – быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, а также в формировании разнообразных двигательных навыков.

В детском саду выделяются следующие формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми: утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультминутка, подвижные игры, гимнастика пробуждения (зарядка после сна), закаливание, самостоятельная двигательная деятельность, пальчиковые игры, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, спортивно-массовые праздники и т.д.

Ведущий вид деятельности дошкольника – это игра, поэтому именно с ее помощью во взаимодействии с воспитателем формируются навыки и умения, развиваются физические и психологические качества, которые являются переходным этапом у ребенка на пути к школьному обучению.

Физические качества дошкольника в силу возрастных особенностей наиболее эффективно развиваются посредством подвижных игр и через грамотно организованную спортивно-оздоровительную и воспитательную работу. В таблице 1 представлены примеры подвижных игр, направленных на воспитание основных физических качеств.

Таблица 1 – Примеры подвижных игр по развитию физических качеств

На силу	На ловкость	На быстроту	На гибкость	На выносливость
«Скачки», «Классики», «Река и ров», «Паровозик», эстафета – «Носильщики». Игры в парах на преодоление сопротивления: «Кто сильнее», перетягивания каната, «Лошадки»,	«Удочка», «Кто быстрее дойдёт до середины», «Кто быстрее наматывает шнур», «Школа мяча», «Эстафета по кругу», «Не попадись», «Обеги, не задень»,	Встречная эстафета с бегом «День и ночь». Переправа в обручах «Зайцы и волк», «Караси и щука», «Ловишки», «Мы весёлые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Перебежки», «Хитрая лиса»,	«Циркачи», «Мостики». Игры – эстафеты: «Передача мяча», «Змейка», «Туннель из обручей», «Лиса в курятнике», «Ручеёк», «Делай так!»,	«Волшебные скачки», «Пробеги тихо», «Найди пару», «Поезд», «Совушка», «Лётчики», «Кошки – мышки», «Бездомный заяц», «Тяни-толкай»

«Цепи кованные», «Волк во рву», «Классы»	«Ловишка с мячом», «Через болото», «Поймай палку». Эстафеты с предметами: «Пробеги, не задень», «Не урони шарик», «Перелет птиц»	«Пустое место», «Затейники», «Чье звено быстрее соберётся», «Горелки.	«Море волнуется»	
--	---	--	------------------	--

Игры должны подбираться таким образом, чтобы у детей равномерно развивались все основные физические качества, и нагрузка была дозирована согласно возрасту и подготовленности.

Во второй главе **«Воспитание физических качеств дошкольников с помощью подвижных игр»** приводятся результаты внедрения авторского комплекса подвижных игр, направленных на воспитание физических качеств детей подготовительной группы детского сада.

Практическое исследование было проведено на базе МДОУ комбинированного вида «Зернышко» города Балашова Саратовской области в подготовительной группе «Солнышко» (экспериментальная группа 17 детей (11 мальчиков, 6 девочек)) и на базе МДОУ «Детский сад комбинированного вида «Ласточка» (контрольная группа 20 детей (12 мальчиков и 8 девочек)).

Исследование проходило в несколько этапов:

1. Первый этап (сентябрь-октябрь 2019 г.) – изучение литературных источников по тематике исследования, изучение физической подготовленности детей в контрольной и экспериментальной группах, анализ и сравнение результатов первоначального педагогического тестирования, а также разработка комплексов подвижных игр, которые будут использоваться на занятиях и во время проведения различных спортивно-оздоровительных мероприятий.

В качестве тестов для оценки уровня физической подготовленности были выбраны следующие: для оценки быстроты - бег на 30 метров с высокого старта. Для оценки силы плечевого пояса – метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Для оценки скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места. Уровень развития ловкости определялся по результатам бега на дистанцию 10 метров между предметами определение ловкости. Предоставлялось две попытки с перерывом для отдыха. С целью повышения интереса и результативности задание лучше выполнять в условиях соревнования. Для оценки гибкости использовался наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Данные тесты, на наш взгляд позволяют в полной мере оценить уровень физического развития дошкольников.

2. Второй этап исследования (октябрь 2019 г.- март 2020 г.): контрольная группа продолжала занятия по утвержденной стандартной образовательной программе для дошкольных учреждений, а в экспериментальной группе реализовывалась также стандартная программа, в которую был включен составленный нами комплекс подвижных игр (см. таблицу 2). Главной особенностью данных занятий было широкое применение всех возможностей и различных способов варьирования использования подвижных игр в досуговой, свободной и спортивно-оздоровительной деятельности детей.

Таблица 2 – Комплекс подобранных нами подвижных игр для проведения дополнительных занятий с детьми 6-7 лет:

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь			
1. Мяч в круг 2. Хитрая лиса 3. Сбей кеглю	1. Сбей кеглю 2. Мяч в круг 3. Пятнашки	1. Хитрая лиса 2. Мяч через сетку 3. Кто скорее до флажка	1. Пятнашки 2. Сбей кеглю 3. Мяч через сетку
Октябрь			
1. Голова и хвост дракона 2. Мяч в круг 3. Пятнашки	1. Кто скорее до флажка 2. Голова и хвост дракона 3. Пятнашки	1. Найди себе пару 2. Кто скорее до флажка 3. Голова и хвост дракона	1. Наседка и цыплята 2. Найди себе пару 3. Сбей кеглю

Ноябрь			
1. Мяч водящему 2. Наседка и цыплята 3. Найди себе пару	1. Мяч через сетку 2. Мяч водящему 3. Наседка и цыплята	1. Удочка 2. Мяч через сетку 3. Мяч водящему	1. Кот и мыши 2. Удочка 3. Мяч через сетку
Декабрь			
1. Лови мяч 2. Кот и мыши 3. Удочка	1. Догони мяч 2. Лови мяч 3. Кот и мыши	1. Охотники и зайцы 2. Догони мяч 3. Лови мяч	1. Ловля обезьян 2. Охотники и зайцы 3. Догони мяч
Январь			
1. Два мороза 2. Ловля обезьян 3. Охотники и зайцы	1. Чья команда быстрее построит дворец 2. Два мороза 3. Ловля обезьян	1. Ловля обезьян 2. Чья команда быстрее построит дворец 3. Два мороза	1. Сохрани пару 2. Санный поезд 3. Чья команда быстрее построит дворец
Февраль			
1. Путаница 2. Сохрани пару 3. Поймай мяч	1. День и ночь 2. Путаница 3. Сохрани пару	1. Санный поезд 2. День и ночь 3. Путаница	1. Догони свою пару 2. Санный поезд 3. Путаница
Март			
1. Дорожка препятствий 2. Догони свою пару 3. День и ночь	1. Лиса в курятнике 2. Дорожка препятствий 3. Догони свою пару	1. Ловишка с мячом 2. Лиса в курятнике 3. Дорожка препятствий	1. Лягушки и цапли 2. Ловишка с мячом 3. Лиса в курятнике
Апрель			
1. Чье звено быстрее соберется 2. Лягушки и цапли 3. Ловишка с мячом	1. Поменяйся местами 2. Чье звено быстрее соберется 3. Лягушки и цапли	1. Круговая лапта 2. Поменяйся местами 3. Чье звено быстрее соберется	1. Красный, желтый, зеленый 2. Круговая лапта 3. Поменяйся местами
Май			
1. Круговая лапта 2. Красный, желтый, зеленый 3. Круговая лапта	1. Третий лишний 2. Лови мяч 3. Красный, желтый, зеленый	1. Гуси - лебеди 2. Третий лишний 3. Лови мяч	1. Гуси - лебеди 2. Гуси - лебеди 3. Третий лишний

Данный комплекс подвижных и спортивных игр составлен таким образом, что в течение каждого месяца развивались все основные двигательные навыки и физические качества. Он включает в себя принцип систематичности подбора игр, в который входят взаимосвязь знаний, умений и навыков детей, регулярность, планомерность, непрерывность в процессе спортивно-игровой деятельности.

3. На третьем этапе исследования (март-май 2020 г.) проводилось повторное тестирование развития физических качеств и анализ, сравнение

полученных результатов в контрольной и экспериментальной группах (см. таблицу 3), на основе которых подводились итоги проведенного эксперимента и формулировались выводы.

Таблица 3– Показатели прироста физического развития детей в контрольной и экспериментальной группах:

	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	до	после	Δ абс	%	до	после	Δ абс	%
бег 150 м. (сек.)	38,9	38,1	0,8	2,1	38,4	35,3	0,9	8,1
бег 30 м. (сек.)	8,0	7,4	0,6	7,5	8,0	7,3	0,7	8,8
метание на дальность (правая/ левая рука) м.	7,9/5,7	9,5/7,1	1,6/1,4	20/24	8,1/6,0	9,9/7,5	1,8/1,5	22/25
прыжок в длину с места (см.)	96,3	105,3	9	11,0	95,8	117,5	21,7	12,3
бег 10 м между предметами (сек.)	5,6	5,1	0,5	9,1	5,6	5,0	0,6	11,8
наклон, стоя на гимнастической скамейке (см.)	4,1	5,2	1,1	26,8	3,9	5,3	1,4	35,9

Анализ результатов показал, что показатели в экспериментальной группе по итогам нашей работы улучшились во всех тестах. Улучшение составило от 8,1 до 35,9%, что говорит об эффективности разработанного нами комплекса подвижных игр в воспитании физических качеств дошкольников. Наиболее значимые сдвиги произошли в уровне развития гибкости и силы, а наименьшие – в уровне развития быстроты и выносливости. Возможно, это обусловлено тем, что быстрота – это самое трудно поддающееся педагогическим воздействиям физическое качество, а также тем, что дошкольный возраст не является сензитивным для воспитания выносливости.

Косвенным показателем эффективности разработанных нами комплексов подвижных игр является соотношение показателей экспериментальной и контрольной групп. В контрольной группе также отмечается положительная динамика, однако она значительно ниже, чем в экспериментальной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Дошкольный возраст (3-7 лет) является непосредственным продолжением раннего детского возраста в плане общего развития, когда у ребенка продолжают расти и развиваться все органы и системы, развиваются и совершенствуются все двигательные навыки, однако показатели деятельности отдельных органов и систем, а также уровень их взаимодействия далеки от показателей взрослого человека. Несмотря на это, дети дошкольного возраста очень восприимчивы к педагогическим воздействиям как в психическом, так и в физическом плане. Постепенно дети приобретают самостоятельность, их движения становятся более четкими и уверенными, осознанными и точными, целенаправленными. Обогащение жизненного практического опыта происходит за счет действий с различными предметами домашнего обихода, игрушками и т.п.

2. Физическое воспитание в детском саду осуществляется не только посредством образовательной деятельности на занятиях по физической культуре, но и в течение всего дня. Ежедневно применяются следующие формы организации физкультурно-оздоровительной работы: 1) утренняя гимнастика, 2) физкультминутка, 3) двигательная разминка, 4) подвижные игры, физические упражнения на прогулке, 5) гимнастика пробуждения (зарядка после сна), 6) закаливание, 7) самостоятельная двигательная деятельность, 8) пальчиковые игры, 9) дыхательные упражнения, 10) гимнастика для глаз, 11) физкультурное занятие (отдельный урок), 12) спортивно-массовые праздники, спортивные развлечения, недели здоровья, тематические родительские собрания, тематические занятия и открытые уроки и т.д.

3. Экспериментальное исследование, проведенное на базе МДОУ комбинированного вида «Зернышко» города Балашова Саратовской области в подготовительной группе «Солнышко» и на базе МДОУ «Детский сад комбинированного вида «Ласточка» показало эффективность применения разработанных нами комплексов подвижных игр для воспитания физических качеств дошкольников. Испытуемые

экспериментальной группы показали положительную динамику по результатам всех тестов. Достоверность результатов исследования подтверждается сравнением полученных данных с данными контрольной группы, где результаты контрольных тестов в конце эксперимента значительно ниже, чем в экспериментальной группе. Наиболее эффективными разработанные нами комплексы подвижных игр оказались в воспитании гибкости, а также ловкости и скоростно-силовых качеств.