

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Багаевой Анастасии Алексеевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Зав. кафедрой,
кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. Этот возраст самый длительный и сложный с точки зрения психического и физического развития этапа раннего онтогенеза.

В дошкольном возрасте закладываются и развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. В этом возрасте укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности.

Дошкольный возраст является сложным объектом исследования. Анализируя научную литературу можно понять, что в силу развития физических качеств, многообразие событий, происходящих в физической жизни, этот возраст обладает разной степенью привлекательности для ученых, в связи с чем, дошкольный возраст исследован крайне неравномерно. Наименее изученным он остается со стороны процессов, связанных с возможностью интенсификации процессов развития физических качеств. Общеизвестно, что накопление индивидуального опыта в дошкольном возрасте осуществляется не только в игре, но и во многих других, сугубо детских деятельности: рисовании, конструировании, посильном труде, действиях по самообслуживанию, общении со сверстниками. Переживание успеха и неуспеха в этих видах деятельности несомненно вносит свой вклад в отношение ребенка к себе, а значит и в его личностное развитие. Огромное место в развитии таких отношений отводится физической культуре.

Все это, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развитие психических функций и интеллектуальных способностей ребенка. Иначе говоря, процесс социализации, формирование личности ребенка идет в условиях единства сознания и деятельности, для того чтобы целенаправленно влиять на развитие личности ребенка посредством включения его во все усложняющиеся формы двигательной активности,

нужно быть уверенным, что он обладает достаточным для этого уровнем развития физических качеств. Однако анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике свидетельствует о том, что основное внимание в процессе физического воспитания уделяется обучению основным движениям, в связи с чем реальное развитие физических качеств детей оказывается чаще всего необоснованно занижено. В результате дети не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие их физических качеств и укрепление здоровья. Такой методический подход можно объяснить боязнью навредить, поскольку вопросы доступности и оптимальности параметров физической нагрузки для детей дошкольного возраста исследованы пока недостаточно.

Исходя из этого, можно сказать, что тема данной бакалаврской работы актуальна и интересна для рассмотрения.

Объектом исследования является организация проведения занятий физическими упражнениями в «Детском саду компенсирующего вида».

Предметом исследования – развитие физических качеств у детей 5 – 6 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Гипотеза исследования заключается в том, что с использованием специальных физических упражнений на занятиях физической культурой с детьми 5-6 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата развитие физических качеств будет проходить эффективнее.

Целью исследования было выявить, что в «детском саду компенсирующего вида» специальные занятия физической культурой с применением гимнастических упражнений по коррекции плоскостопия повышают физические качества дошкольников с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Для решения выдвинутой гипотезы были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить эффективные физические упражнения проведения занятий в системе физической культуры дошкольников.

2. Разработать алгоритм использования физических упражнений на занятиях с дошкольниками.

3. Проверить эффективность использования выбранной методики.

Так же использовалась сложившаяся традиционная система **методов** исследования:

- теоретические (анализ литературы);

- эмпирические (беседы, личные беседы, анализ медицинских и других документов, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент);

- математико-статистические (обработка результатов).

Базой исследования являлся МБДОУ Детский сад компенсирующего вида № 137 города Саратов.

В группе в сентябре 2018 и мае 2019 года были проведены контрольные измерения. После проведенных тестов результаты были сравнены.

Целью первого этапа эксперимента было получение исходных данных по координационным, скоростно-силовым способностям, гибкости. На втором этапе предложенные тесты были проведены повторно и подвергнуты математической обработке.

Среднегрупповые значения по основным показателям физической подготовленности в начале и после эксперимента представлены в таблицах 1, 2 (Приложение А). Наглядно данные значения представлены на диаграмме 1:

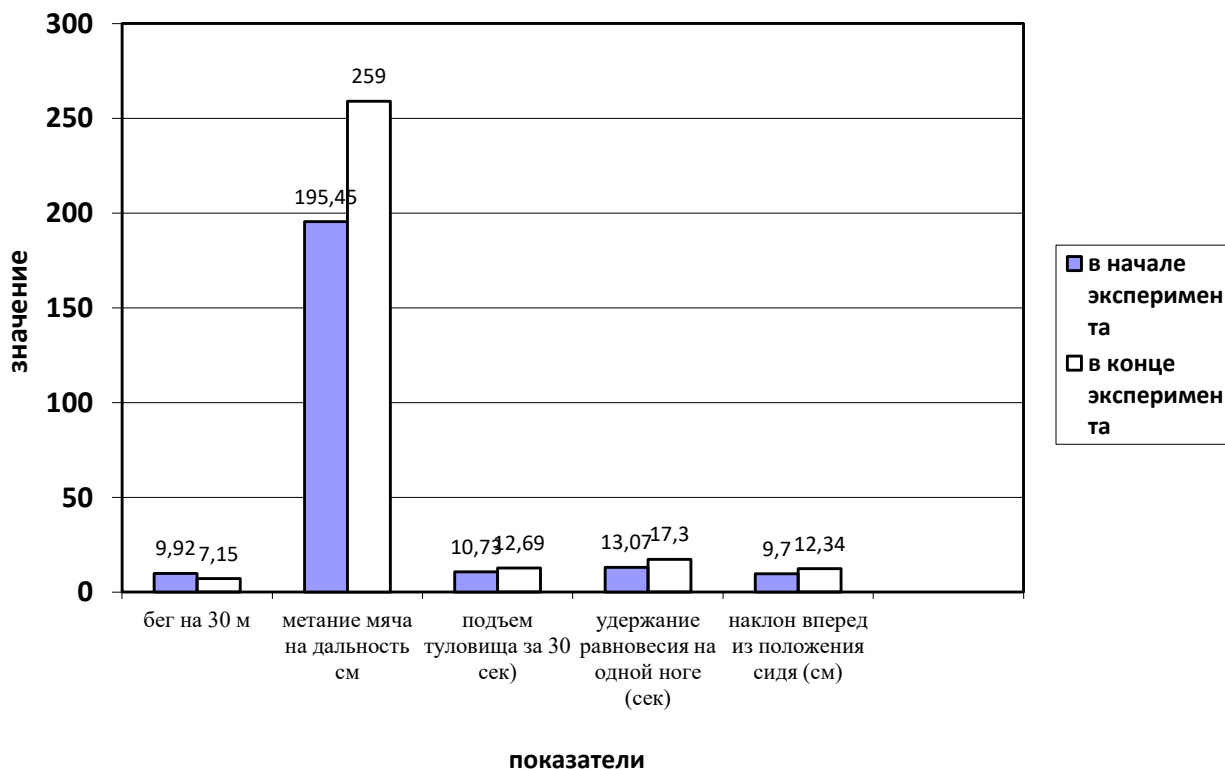


Диаграмма 1 – Средние значения по основным показателям физической подготовленности в начале и конце эксперимента

Из диаграммы 1 видно, что у детей после эксперимента наблюдается положительная динамика развития физических качеств по результатам почти всех упражнений. Наглядно каждый тест можно посмотреть на диаграмме 2-б.

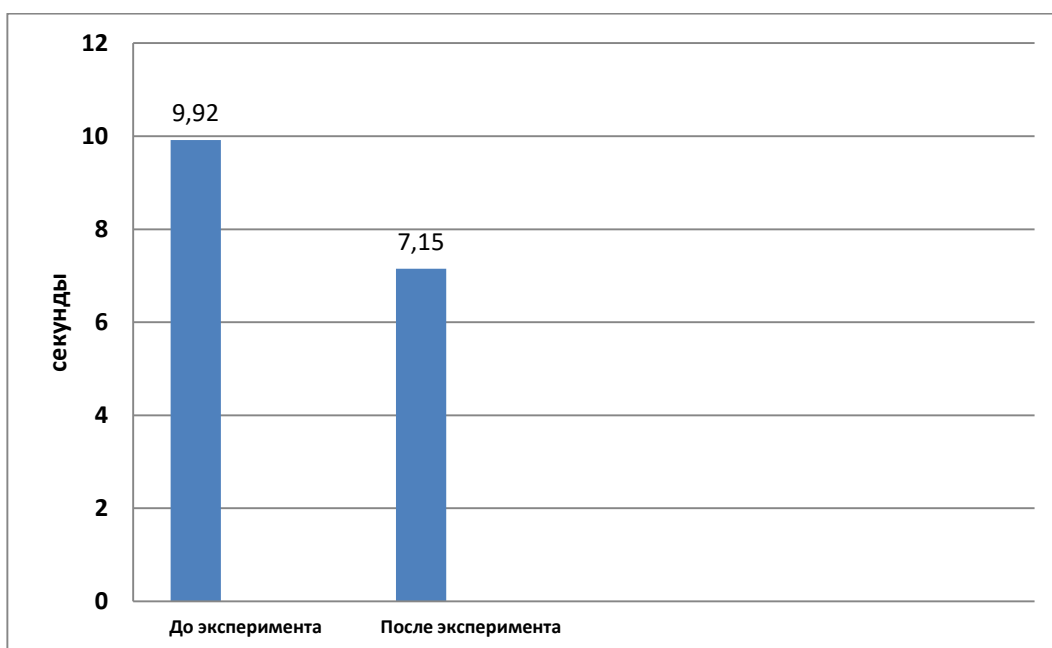


Диаграмма 2 – Результаты теста бег на 30 метров до и после эксперимента (сек)

Результаты теста бега на 30 метров показывают, что в начале эксперимента показатель составил 9,92, что на 2,77 выше, чем в конце эксперимента. Такой результат может быть итогом проведения теста в завершении занятий и возможной усталости дошкольников во время проведения измерений.

Для развития координации использовалось упражнение метание мяча на дальность.

Результаты тестирования по данному показателю можно наглядно рассмотреть на диаграмме 3.

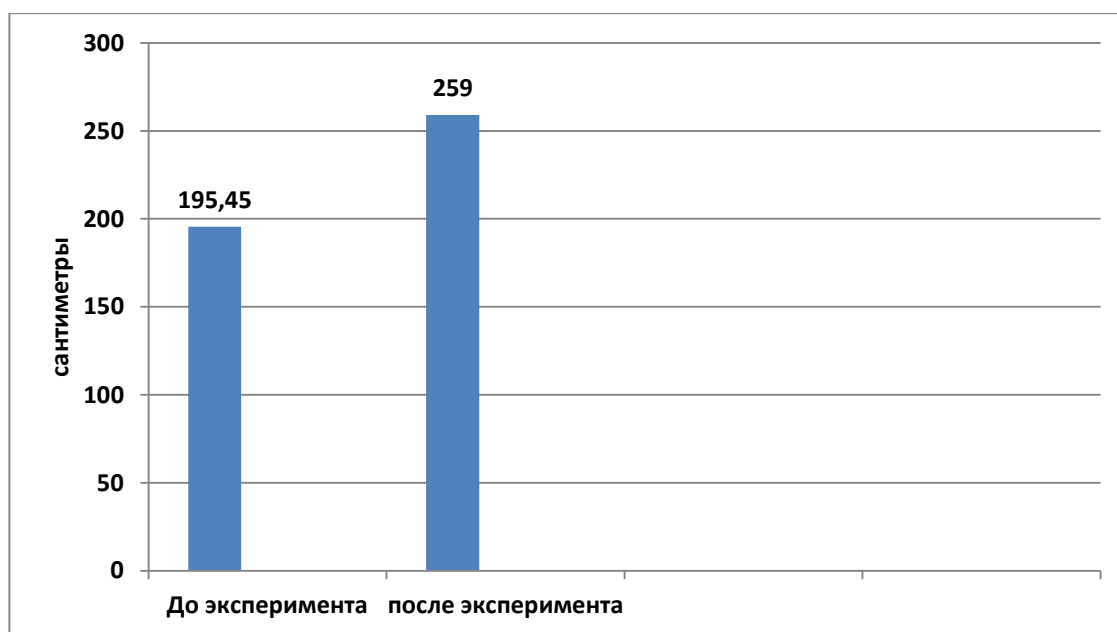


Диаграмма 3– Результаты теста метание на дальность мяча 1кг (см)

В начале эксперимента результаты теста метание на дальность мяча составила 195,45 см, в конце – 259 см. Наглядность диаграммы показывает изменение результатов в ходе эксперимента на 63,55 см.

Для развития силовых способностей использовалось упражнение подъем туловища. Результаты на развитие силовых способностей до и после эксперимента наглядно представлены на диаграмме 4.

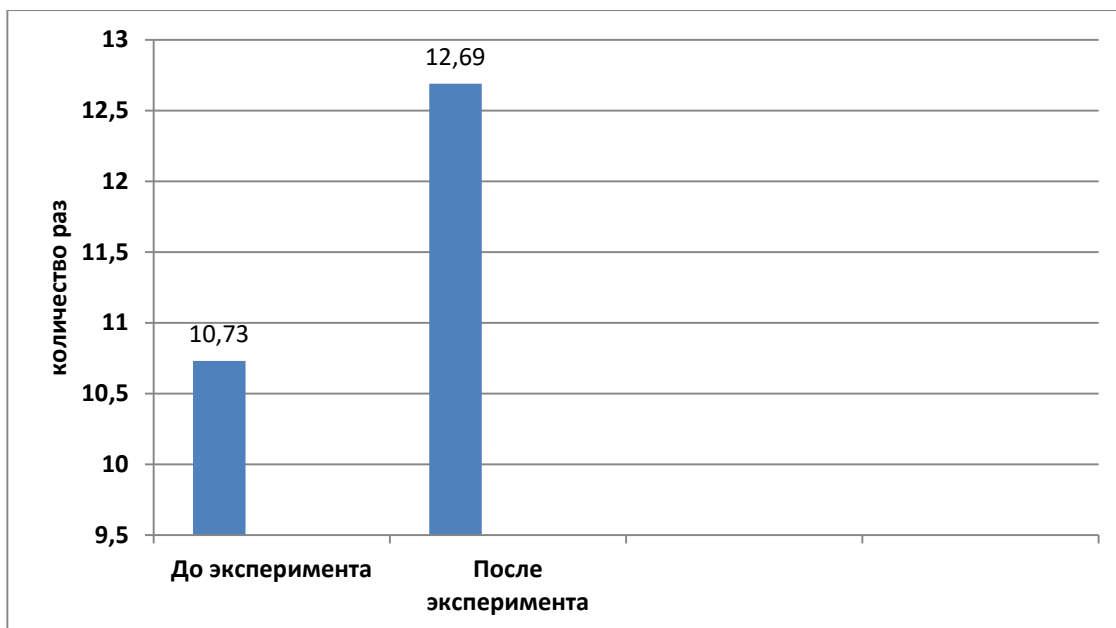


Диаграмма 4– Результаты теста результаты теста подъем туловища (за 30 сек), кол-во раз

Из диаграммы видно, что после эксперимента результат повысился на 1,96, что также свидетельствует о положительной динамике развития физических качеств.

Для развития координационных способностей использовалось такое упражнение как удержание равновесия на одной ноге. Результаты можно представить в форме диаграммы 5:

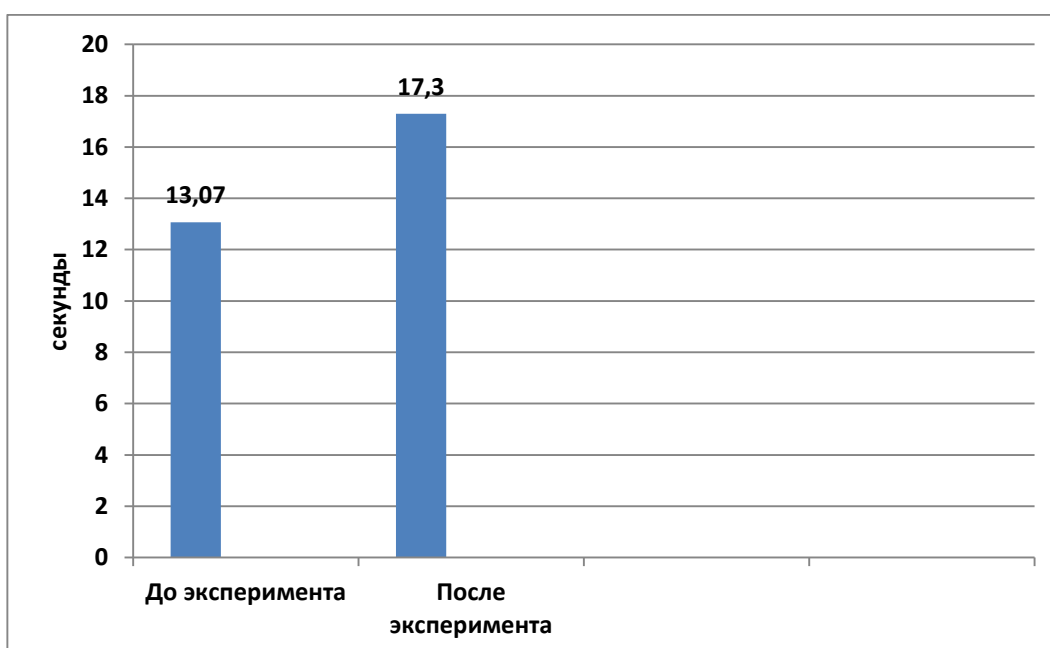


Диаграмма 5 – Результаты теста удержание равновесия на одной ноге (сек).

Диаграмма показывает изменение показателей теста удержание равновесия на одной ноге после эксперимента на 4,23 сек.

Для развития гибкости использовалось упражнение наклон вперед из положения сидя. Результаты наглядно представлены на диаграмме 6.

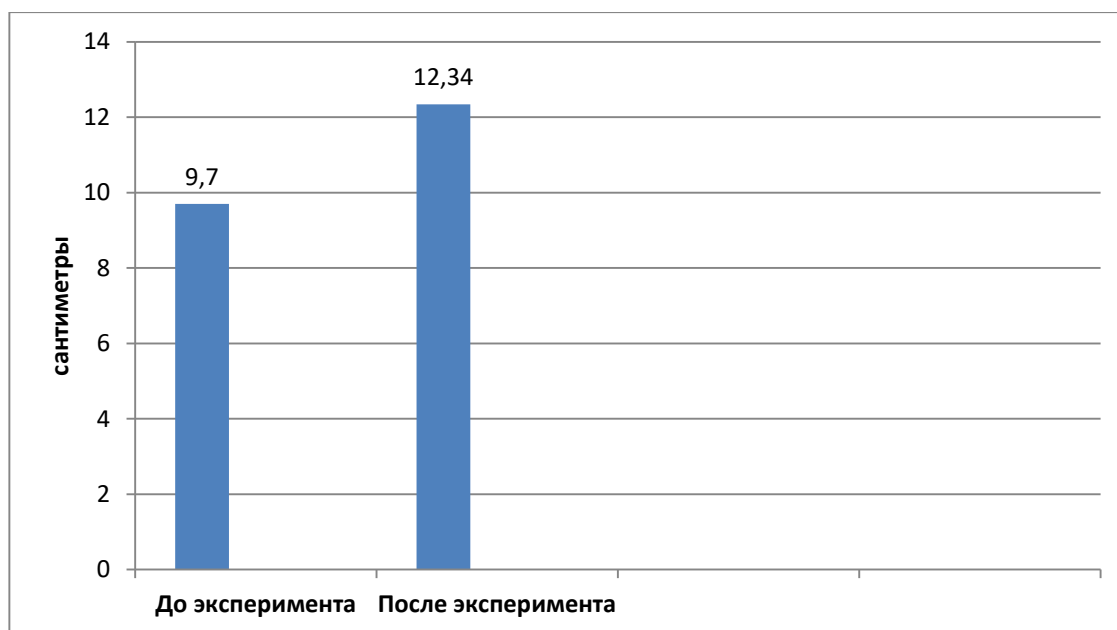


Диаграмма 6 – Результаты тестирования наклон вперед из положения сидя, см

До эксперимента показатель теста наклон вперед из положения сидя составил 9,7 см, после эксперимента данный показатель увеличился и составил 12,34 см. Из диаграммы видно изменение показателей гибкости, они увеличились после проведения эксперимента на 2,64.

При любой возможности при проведении эксперимента малыши ходили босиком. В условиях детского сада использовались коробки, в которые насыпалась крупа (в данном случае пшено, горох) и предлагалось ребенку потоптаться в них ножками. Так же использовались ортопедические коврики с различными неровностями, раздражающими подошвы ног. Данные коврики

находились около кровати ребенка. После сна дети становились на коврик, делая перекаты с носков на пятки в течение 2-3 минут.

Таким образом, результаты после эксперимента превзошли почти по всем показателям, что является показателем правильности проведения данного эксперимента. Исследование показало большую эффективность внедрения физических упражнений и комплекса гимнастических упражнений в образовательный процесс воспитанников детского сада и возможность использования методики в дальнейшем. Кроме того, в ходе эксперимента повысилась активность, подвижность, сообразительность, смекалка, дружелюбность, коллективизм у детей.

Таким образом, дети после эксперимента явно повысили свои физические качества, и не только в физическом развитии, но и стали меньше болеть. Результаты эксперимента подтвердили необходимость занятий физической культурой и физическими упражнениями у детей дошкольного возраста для развития их физических качеств.

На основе проведенного исследования можно сделать вывод о необходимости более активного применения физических упражнений, направленных на развитие различных физических качеств соответствующих данному возрасту. При выполнении этих условий в сочетании с систематической работой всего педагогического коллектива детского сада, врача, родителей можно добиться значительных успехов в развитии физических качеств детей.

При выборе формы занятий должны учитываться различные формы организации детей: индивидуальный, поточный, сменный, фронтальный, групповой. Наиболее целесообразно комплексное использование различных способов.

Физкультурные занятия обычно организуются в первой половине дня. В помещении включают упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в цель и другие движения, а также упражнения статического характера, способствующие развитию силы и выносливости.

В конце физкультурных занятий осваиваются упражнения на расслабление, которые предупреждают утомление, успокаивают функциональные системы организма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профилактика болезней, физическая реабилитация детей с отклонениями в состоянии здоровья, воспитания здорового образа жизни подрастающего поколения является важной задачей физического воспитания.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.[25]

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Рациональное распределение регламентированной по формам и интенсивности физической нагрузки позволяет полностью удовлетворить биологическую потребность в движениях, соответствующую функциональным возможностям растущего организма, одновременно укрепив мускулатуру и связочный аппарат нижних конечностей.

Система мероприятий заключается в использовании всех средств физического воспитания (гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений) и в преимуществах различных его видов и форм.

Систематическая работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях дошкольного учреждения включает ежегодную диагностику состояния сводов стопы у детей, создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды, удовлетворение естественных потребностей в движении, соблюдение гигиенических норм и правильная организация всех форм образования.

Для удовлетворения естественных потребностей в движении и физкультурно-оздоровительной среды необходимо не только правильный подход педагога к проведению физкультурных занятий, но и соответствующее оборудование и инвентарь, которые способствуют укреплению мышц стопы и голени и оказывают положительное влияние на формирование сводов стопы.

Но для большего эффекта от оздоровительных задач физического воспитания необходимы общие усилия педагогов и родителей. Родительские собрания, дни открытых дверей, открытые уроки по физической культуре и прочее могут служить для привлечения родителей к активному участию в работе по профилактике существующих отклонений.

После проведения исследования физических качеств группы дошкольников было выявлено, что результаты в конце эксперимента превышают результаты в начале его. Физкультурно-оздоровительная работа по данной методике на занятиях достигла желаемого результата.

Кроме того, занятия физической культурой в этом возрасте способствует общению, закаливанию, активности и укреплению здоровья.