

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Лапшиной Виктории Сергеевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В последние десятилетия в научно-методической литературе появляются работы, в которых рассматриваются различные задачи по воспитанию детей дошкольного возраста. Это связано с тем, что ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, произошедших в нашей стране в конце XX века и начале XXI века, в основном коснулся подрастающего поколения, и особенно детей дошкольного возраста. По мнению некоторых ученых, в настоящее время имеются существенные несоответствия между декларируемыми целями физического воспитания и физической подготовки подрастающего поколения и реальной возможностью государства их реализации для каждого человека.

Поиск новых путей решения проблем развития физических качеств детей дошкольного возраста как основы физического состояния связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Сильный, физически полноценный ребенок не только менее подвержен заболеваниям, но и лучше развивается с психологической точки зрения. С трехлетнего возраста ребенок много знает, он очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют мышечно-скелетную систему, предотвращают нарушение равновесия и пороки развития скелета. Физические упражнения не только полезны для здоровья, но и несут в себе воспитательное значение. Дети воспитывают внимание и наблюдательность, развивают сильные качества, развивают характер.

Поэтому всесторонний анализ психического и психологического состояния ребенка позволяет объективно судить о процессе физического

воспитания. Известно, что в дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры являются одним из главных помощников в воспитательной работе с детьми. Кроме того, в подвижных играх дети вступают в взаимоотношения со сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические способности. Однако к решению проблемы развития физических качеств детей дошкольного возраста, как основы физической подготовки, отечественные специалисты пришли лишь в последние десятилетия благодаря научным разработкам Е.И. Геллера, Е.Н. Вавиловой, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландина и других.

Проблема исследования. Решение проблемы развития физических способностей дошкольников как основы физической подготовленности имеется лишь в ряде работ и то фрагментарно. Поэтому необходима разработка и поиск новых методических подходов к применению подвижных игр для развития физических качеств детей дошкольного возраста как основы их физической подготовленности.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что более эффективное развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста возможно, если применить для этого разработанную методику, включающую целенаправленное использование системы подвижных игр. Предложенные подвижные игры ориентированы на развитие определенных физических качеств и имеют более расширенный объем применения по сравнению с традиционной методикой.

Цель исследования заключалась в разработке методики развития физических качеств детей 4-5 лет, основанной на применении подвижных игр.

В качестве **объекта исследования** выступает процесс развития физических качеств дошкольников.

Предмет исследования – методика развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на основе подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы в литературе.
2. Выявить уровень развития физических качеств старших дошкольников и их физической подготовленности.
3. Разработать методику развития физических качеств старших дошкольников, основанную на использовании подвижных игр.
4. Оценить эффективность разработанной методики.

Методы исследования:

- анализ литературы по теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки данных эксперимента.

Научная новизна исследования заключалась в том, что была разработана методика развития физических качеств старших дошкольников, включающая целенаправленное использование системы подвижных игр для развития разных физических качеств, расширение объема подвижных игр по сравнению с традиционным подходом. Результаты исследования дают возможность усовершенствовать процесс повышения уровня физических качеств у детей старшего дошкольного возраста и могут быть использованы в работе педагогов ДОУ.

Теоретическая значимость. В работе проанализирован, обобщен, систематизирован научный материал по проблеме развития физических качеств старших дошкольников с целью повышения уровня их физической подготовленности.

Практическая значимость исследования. Предложена система подвижных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников, разработаны конспекты их проведения.

База исследования. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 г. Вольска Саратовской области».

Структура квалификационной работы. Работа состоит из двух глав (теоретической и экспериментальной), введения, заключения, приложений. Список литературы насчитывает 55 источников. В приложениях представлено описание комплекса общеразвивающих упражнений, а также конспекты сюжетных занятий по физической культуре.

Основное содержание работы

Методы исследования, которые мы применяли в экспериментальной работе:

- анализ литературы по теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки данных эксперимента.

Анализ педагогической литературы по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью более подробного изучения проблемы особенностей развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Кроме специальной литературы по физической культуре и педагогике, были проанализированы материалы по данной теме с точки зрения теории и методики физической культуры, психологии и физиологии. Всего было изучено 55 источников.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе занятий физической культурой и велось за детьми старшего школьного возраста – 4-5 лет. С помощью представленного научного метода исследования была проанализирована деятельность исследуемых на занятиях по физическому воспитанию, фиксировались применяемые средства и методы для развития физических качеств.

Одним из важных показателей в медицинском и образовательном контроле является определение внешних симптомов усталости. Положительное влияние занятий на организм ребенка может быть достигнуто при такой дозировке мышечных нагрузок, которая обеспечивает общее развитие и тренировку основных физиологических функций. С этой целью во время занятий предлагается смена повышенной мышечной активности, которая приводит к определенной степени утомления и отдыха, особенно активного, что является необходимым условием для тренировки.

Усталость нельзя считать чем-то патологическим, вредным для организма: это естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной активности. При небольшой усталости повышается обмен веществ, увеличивается жизненная сила, процессы восстановления становятся более интенсивными. Только чрезмерная усталость-переутомление негативно сказывается на состоянии ребенка.

Педагогу следует учитывать, что у детей дошкольного возраста функциональные сдвиги характеризуются не только объемом и интенсивностью мышечной работы, но также и формой физических упражнений, эмоциональным настроением детей. Положительные эмоции уменьшают утомляемость, при интенсивной деятельности внимание не рассеивается, возникает энтузиазм и увлеченность деятельностью.

При педагогическом наблюдении при осуществлении контроля учитывалась правильность выполнения упражнений, педагог обращал внимание на правильность осанки и формирование свода стопы.

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 во время занятий физкультурой и в восстановительный период можно оценить правильный выбор и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям организма ребенка.

Тестирование. С помощью физических нагрузок определялось физическое состояние испытуемых групп детей. Для определения степени развития физических качеств у старших дошкольников использовались специальные контрольные тесты: бег 30 метров со старта (сек.), челночный бег 3 по 10 метров (сек.), прыжок в длину с места (см), количество приседаний за 30 сек.

Тестирование проводилось в начале и конце педагогического эксперимента при одинаковых условиях для контрольной и экспериментальной групп. На выполнение контрольного испытания давалось три попытки. Лучший результат вносится в протокол эксперимента.

Педагогический эксперимент. Он носил проверочный характер и имел целью экспериментально подтвердить используемую разработанную методику применения подвижных игр для повышения физической подготовленности старших дошкольников.

Педагогический эксперимент проводился на базе МДОУ «Детский сад №5 г. Вольска Саратовской области» в группе детей возрастом от 4 до 5 лет.

Эксперимент проводился в течение 4 месяцев в период с сентября по декабрь 2020 года включительно при соблюдении всех правил и норм безопасности. По итогам педагогического наблюдения и предварительного тестирования были сформированы 2 группы испытуемых по 10 человек в каждой группе.

Методы математической обработки данных эксперимента. Полученные в ходе эксперимента данные были подвергнуты статистико-математической обработке. Вычисления производились на компьютере. В качестве программного обеспечения применялись программы Microsoft Office Excel 2007 и специальный пакет статистического анализа Statistica v. 6.0.

Для статистической обработки результатов основного педагогического эксперимента применялся метод t-критерий Стьюдента, который позволил получить следующие показатели

\bar{x} – средняя арифметическая величина;

D – дисперсия;

σ – стандартное отклонение;

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения;

t – средняя ошибка разности.

Среднеарифметическую величину вычисляется по формуле, которая заложена в программе Microsoft Excel:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Дисперсия вычислялась по формуле:

$$D = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}$$

Стандартное отклонение вычислялось по формуле:

$$\delta = \sqrt{D} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

Стандартную ошибку среднего арифметического значения вычисляли по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

Среднюю ошибку разности вычисляли по формуле:

$$t = \frac{|x_3 - x_k|}{\sqrt{m_3^2 + m_k^2}}$$

Различия считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, то есть при утверждении того или иного положения допускается ошибка не более, чем в 5 случаях из 100.

Этапы исследования.

На первом этапе исследования был проведен анализ научно-методической литературы по рассматриваемой теме. На данном этапе изучалась отечественная и зарубежная научно-педагогическая литература, диссертационные работы и авторефераты по проблеме исследования. Изучалась и обобщалась учебная и научная психолого-педагогическая литература по проблеме развития физических качеств старших дошкольников с помощью подвижных игр с целью осознания актуальности проблемы данной темы. Это позволило сформулировать рабочую гипотезу, определить цель, объект, предмет и задачи исследования и пути их решения, обосновать и выбрать тему исследования.

На втором этапе педагогического исследования проводилось педагогическое наблюдение. Также была изучена документация по планированию физической подготовки детей в ДОУ.

На третьем этапе исследования было осуществлено предварительное тестирование детей контрольной и экспериментальной групп, после которого проведен основной педагогический эксперимент. Осуществление экспериментальной работы проводилось с целью выявления уровня физической подготовленности старших дошкольников и оценки эффективности методики развития физических качеств. В конце эксперимента испытуемые контрольной и экспериментальной групп снова прошли тестирования.

На четвертом этапе исследования обрабатывались и систематизировались результаты, уточнялись выводы, редактировался и оформлялся текст дипломной работы. Также обобщались и интерпретировались теоретические и практические исследования, выявлялась научная ценность проделанной работы, велась разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема развития физических качеств дошкольников, как основа физической подготовленности, частично решалась посредством анализа литературных данных. Были рассмотрены:

1. Психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста.
2. Роль подвижных игр в формировании физических качеств детей старшего дошкольного возраста.
3. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.

4. Роль, значение и влияние подвижных игр на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма до сих пор остается одной из главных проблем современного общества. В дошкольном возрасте ребенок закладывается основа его здоровья, полноценной физической подготовки и гармоничного физического развития. Огромная потребность в движении обычно удовлетворяется детьми в играх. Игра для них – это, прежде всего, движение, действие. Подвижная игра является естественным спутником жизни ребенка, источником радостных эмоций, который обладает большой силой. Это традиционный способ обучения, применяемый в педагогике.

Подвижные игры – это своего рода упражнения, с помощью которых ребенок познает окружающий мир и готовится к жизни в нем. В процессе формирования комплекса подвижных игр, направленных на развитие физических качеств, игры необходимо выбирать таким образом, чтобы ребенок постоянно интересовался игровыми занятиями. При планировании содержания физкультуры дошкольников, преимущество времени необходимо отводить на подвижные игры, поскольку они обладают универсальным действием на организм и выраженным тренировочным эффектом.

Только с помощью педагогических мер невозможно развить у ребенка необходимые физические качества. Совместно с медицинскими работниками в процессе исследования осуществлялась оценка здоровья детей, по результатам которой они были распределены по группам здоровья. Также в процессе занятий проводилось наблюдение за детьми. Воспитатель и медсестра отмечали внешние признаки утомления и степень выраженности усталости у детей и заносили их в специальную таблицу. Педагогу следует учитывать, что у детей дошкольного возраста функциональные сдвиги характеризуются не только объемом и интенсивностью мышечной работы, но также и формой физических упражнений, эмоциональным настроением детей. Положительные эмоции уменьшают утомляемость, при интенсивной

деятельности внимание не рассеивается, возникает энтузиазм и увлеченность деятельностью.

При изучении средств и методик развития физических качеств, анализируя литературные источники, мы выделяем один из наиболее доступных и, по нашему мнению, наиболее эффективных методов развития физических качеств в процессе физической подготовки. В этом методе можно использовать различные средства как сюжетные упражнения, игры, беговые упражнения и т.д.

Для улучшения показателей физического здоровья и развития физической выносливости у детей дошкольного возраста была разработана программа сюжетных занятий с использованием подвижных игр на уроках физкультуры для детей в возрасте 4-5 лет. В экспериментальной методике основное внимание уделялось применению метода развития физических качеств с помощью физических упражнений для дошкольного возраста. Эти упражнения особенно полезны для детей с нарушениями осанки. Сюжетное занятие – это одно из организационных способов проведения занятий по физическому воспитанию, способствующее развитию интереса дошкольников к выполнению физических упражнений.

С помощью педагогического эксперимента была проверена эффективность представленной методики, которая отразилась на приросте результатов в контрольных тестированиях. Полученные данные свидетельствуют об эффективности использования программы сюжетных занятий с применением подвижных игр на уроках физкультуры для детей старшего дошкольного возраста. К концу исследования в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой у детей наблюдалось более интенсивное развитие физических качеств, что способствовало более эффективному и быстрому росту физической подготовленности.