

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 ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Клюшиной Валерии Владимировны

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

к. философ. н., доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность исследования.* На сегодняшний день выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. На современном этапе развития общества у 54 % детей дошкольного возраста наблюдается какие-либо нарушения физической, психической и соматической сфер, к моменту окончания школы их число увеличивается до 90% и более (по сведениям Российской академии медицинских наук).

Федеральные Государственные Образовательные Стандарты нацеливают содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств эта одна из важных сторон физического воспитания дошкольников. Уровень общей физической подготовленности детей определен тем, как развиты у них физические качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость.

Ученые считают при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях совсем невозможно. С педагогической позиции взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается, как диалектическое единство формы и содержания через определенные умения двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств.

Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов.

Поэтому в целях гармоничного развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития. Среди физических качеств у дошкольников особое место занимают быстрота и ловкость.

Старший дошкольный возраст является сенситивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками [6].

Тема дипломной работы «Методика развития физических качеств детей 6 лет».

**Объект исследования:** развитие физических качеств детей 6 лет.

**Предмет исследования:** методика развития физических качеств у дошкольников 6 лет.

**Цель работы** изучение методики развития физических качеств детей 6 лет.

**Задачи работы:**

- рассмотреть физиологическое развитие детей 6 лет;
- изучить особенности физического развития дошкольников 6 лет;
- рассмотреть характеристику и методику развития физических качеств и двигательных навыков детей 6 лет;
- изучить экспериментальные аспекты физического развития детей 6 лет.

**Теоретическая основа исследования:**

- теория о физическом воспитании детей дошкольного возраста (П. Ф. Лесгафт, И. П. Павлов, В. В. Гориневский, А. В. Кенеман);
- положение о развитии двигательных навыков детей дошкольного возраста (Е. Г. Леви-Гориневская, А. И. Быкова, Н. А. Метлов, М. М. Канторович, Л. И. Михайлова, Д. В. Хухлаева, Н. А. Бернштейн).

***Методы исследования:***

– теоретические (анализ психологической и педагогической литературы по исследуемой проблеме; моделирование гипотез исследования и проектирование результатов и процессов их достижения на различных этапах бакалаврской работы);

– эмпирические.

***Теоретическая значимость:*** описаны содержательные характеристики уровней развития физических качеств у детей 6 лет.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

## Основное содержание работы

Цель экспериментальной работы – определение влияния условий организации образовательного процесса в ДООУ на формирование физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МАДОУ «Детский сад №11 «Сказка» г. Балаково Саратовской области». Для проведения эксперимента нами были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ). В эксперименте участвовало 28 детей в возрасте 6 лет (по 14 человек в каждой из групп).

Экспериментальная работа проводилась поэтапно. Этапный подход подразумевает, что осуществление любого педагогического эксперимента проходит минимум в два – максимум в три этапа (подготовительный, основной, заключительный), на каждом из которых проводится соответствующий этапу тип эксперимента (констатирующий, формирующий, контрольный). Все этапы были подчинены основной цели, на каждом этапе решались свои задачи, применялись определенные методы и средства.

Цель констатирующего эксперимента – выявить исходный уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в системе дошкольного образовательного учреждения.

В ходе проведения практического исследования на констатирующем этапе эксперимента для обеспечения своевременного и правильного физического развития детей, мы обследовали их физические качества. В исследовании для изучения уровня развития физических качеств мы использовали методику М.А. Руновой.

Важным шагом в осуществлении второй цели констатирующего этапа исследования явилось решение вопроса о критериях, позволяющих выявить первоначальный уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

На основе выделенных критериев, а также для аналитической обработки результатов исследования и получения количественных показателей были выделены уровни физического развития. Планируя результаты первоначального этапа формирования физических качеств, мы исходим из уровневого подхода. Это, прежде всего, обосновывается тем, что в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования как результаты овладения программой являются целевые ориентиры, которые в свою очередь соответствуют среднему для данного возраста уровню. Но каждый ребенок развивается индивидуально. В связи с этим наблюдается как отставание от нормального развития, так и опережение. Исходя из этого, нами были выделены следующие уровни формирования физических качеств: низкий, средний, высокий. Рассмотрим полученные результаты по каждому критерию.

Первое направление – развитие навыков силы. Полученные нами результаты показывают, что значительная часть детей (64,3 %) не осваивают такой основной вид движений – как ходьба, при этом не проявляет самостоятельности в выполнении задания. В то же время детей со средним уровнем развития умений 35,7 %, что говорит о том, что эта часть детей обладает достаточным уровнем развития навыков силы в соответствии со своим возрастом.

Второе направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Проведенный анализ результатов показывает, что у значительной части детей (57,1 %) на низком уровне находится развитие навыков ловкости.

Третье направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития быстроты у детей средней дошкольной группы.

Совокупные результаты использованных методик показали, что показатели критерия «Развитие быстроты» на низком уровне у около 57,1 %.

Четвертое направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития выносливости у детей средней дошкольной группы.

Совокупные результаты использованных методик показали, что показатели критерия «Развитие выносливости» на низком уровне у около 46 % детей, что более сформировано в отличие от других критериев.

Пятое направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития гибкости у детей средней дошкольной группы.

Совокупные результаты использованных методик показали, что показатели критерия «Развитие гибкости» на низком уровне у около 64,3%. В таблице 7 и на рис. 5 представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Обобщая выше сказанное, стоит обобщить полученные данные и представить сводную таблицу 8, в которой представлен общий уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Количественный и качественный анализ результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента, показал, что в экспериментальной группе нет детей, которые принадлежат к высокому уровню.

К среднему уровню отнесено в экспериментальной группе 35,7%. На этом уровне находятся следующие дети: Андрей А., Валерия Ш., Екатерина К., Елизавета М., Светлана С. В контрольной группе на среднем уровне 42,9%. В данной группе дети старшего уровня: Алена П., Григорий З., Екатерина Д., Иван М., Максим К., Тимофей П. Эти дети имеют слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот, выполняют движения с небольшой помощью воспитателя, в их движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Согласованность движений рук и ног. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом

должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

К низкому уровню к экспериментальной группе относятся 64,3%. Это следующие дети группы: Алиса К., Алиса Т., Антонина С., Артур Г., Дарья Б., Максим Н., Полина Л., Святослав Р., Софья Н. В контрольной группе у среднему уровню отнесено 57,1%. Данную группу составляют следующие дети: Вероника С., Дарья Г., Ева Ш., Евгений Ш., Елизавета И., Елизавета Ф., Егор Г. , Максим З. Такие дети имеют полное несоответствие согласования движения рук и ног, выполняют с помощью воспитателя или не выполняют, имеют ошибки в движении, нет переменного шага. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а так же затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям.

Таким образом, наблюдение за деятельностью детей позволило выявить уровень развития физических качеств. Эксперимент показал преобладание низкого уровня физических качеств детей старшего дошкольного возраста, что ниже реальных возможностей детей дошкольного возраста, о чём свидетельствует наличие детей, показавших достаточно высокие результаты.

Рассмотрев теоретические положения исследуемой проблемы, определив ее состояние в практике дошкольных образовательных организаций и выявив исходный уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста, сосредоточим свое внимание в данном параграфе на описании работы по реализации выявленных педагогических условий. В нашей работе были выделены следующие положения гипотезы:

1. Используются здоровьесберегающие технологии в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста;
2. Используется нестандартное спортивное оборудование по физическому развитию.

С целью подтверждения и уточнения выдвинутой нами гипотезы мы провели экспериментальную работу, направления которой разработаны нами в соответствии с предложенными педагогическими условиями. Экспериментальная работа проводилась на базе МАДОУ «ДС № 11 г. Балаково Саратовской области» в старшей дошкольной группе.

Второй этап нашей экспериментальной работы – формирующий имел цель: экспериментально проверить эффективность предложенных педагогических условий в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста на основе выделенных критериев.

Комплекс работы по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста на условиях гипотезы. Рассмотрим работу по каждому из условий.

В соответствии с первым и вторым условием мы разработали перспективное планирование занятий на месяц при учете следующих форм ее проведения: игровой стретчинг (гимнастика на растяжение), ритмопластика, дыхательная и пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, степ-аэробика и гимнастика на фитболах.

В соответствии со вторым условием двигательная активность детей 6-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными

пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

Для развития ловкости с совершенствованием координационных способностей мы предложили "Бильбоке" это оборудование, эффективное в улучшении способности подбрасывать объект вверх и ловить его; развитии внимания, координации предплечья руки и пальцев рук, ловкости, точности, произвольности поведения, скорости реакции. Воспитание настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля. В начале работы возникали проблемы, но после неоднократных работы с «Бильбоке», дети проявляли интерес к достижению лучших результатов, настойчивость в достижении цели. В упражнениях такой предмет предъявляет повышенные требования не только к вниманию, но и развитию координации и скорости выполнения.

Для развития ловкости с совершенствованием координационных способностей мы предложили "Бильбоке" это оборудование, эффективное в улучшении способности подбрасывать объект вверх и ловить его; развитии внимания, координации предплечья руки и пальцев рук, ловкости, точности, произвольности поведения, скорости реакции. Воспитание настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля. В начале работы возникали проблемы, но после неоднократных работы с «Бильбоке», дети проявляли интерес к достижению лучших результатов, настойчивость в достижении цели. В упражнениях такой предмет предъявляет повышенные требования не только к вниманию, но и развитию координации и скорости выполнения.

После каждого занятия с данным нетрадиционным оборудованием дети отработывали самостоятельно в группе и на прогулке. В случае возникновения затруднения в данной деятельности, им оказывалась необходимая индивидуальная помощь.

Для укрепления мышц тела, разработки общеразвивающих упражнений, внимания, координации движений, скорости реакции было изготовлено и предложено нестандартное оборудование "Спортивные кубики", которые были изготовлены из пластиковых кубиков, бумаги с силуэтами человека, выполняющего различные упражнения. Такие блоки можно использовать в самостоятельной игровой деятельности, в организованной образовательной деятельности, для работы на дому с родителями. При знакомстве с данным оборудованием воспитанники выполняли на первом этапе упражнение по словесному указанию инструктора по физической культуре, так как было затруднительно перестраиваться с одного упражнения на другое, после нескольких повторений дети сделали это самостоятельно, тщательно и с интересом.

Для развития координации движений и физических качеств существует множество различных приспособлений, но одним из одинаково эффективных является "Весёлые башмачки", они изготавливаются из пластиковых бутылок, прорезают отверстие, которое бы вошла стопа ребенка, края склеиваются лентой или прошиваются, для безопасности. Такое оборудование можно использовать в физкультуре, в эстафетных играх, на прогулке. На первом этапе внедрения такого увлекательного в использовании оборудования, сначала передвигались по прямой тропе, дети испытывали трудности в передвижении, теряли равновесие, скорость прогресса была низкой. Воспитатель и инструктор по физкультуре давал тренерскую работу, с детьми индивидуально. После тренировки воспитанникам усложнили задание и предложили передвигаться змейкой, между кеглями после занятий с увлекательным предметом выступали самостоятельно, скорость продвижения увеличивалась.

Индивидуальная работа, проводимая воспитателем на группе, так же была нацелена на развитие статического равновесия, координации движений, динамического равновесия, точности и координации движений и способствовала развитию таких физических качеств как ловкость, меткость и

выносливость. Все нетрадиционное оборудование, которое использовалось на занятии, применялось и в работе воспитателя. В группе был организован физкультурный уголок с традиционным и нетрадиционным оборудованием.

Таким образом, нами были разработаны мероприятия по работе с детьми старшего дошкольного возраста. Используя данные мероприятия, мы оказываем непосредственное влияние на физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста.

## Заключение

Нами был проведен анализ педагогической и научно-методической литературы по проблемам исследования. Изучив труды ученых и их взгляды на проблему физического развития детей дошкольного возраста, стоит отметить, что физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных признаков, приобретенных в процессе жизнедеятельности человека на основе наследственной программы.

В свою очередь, стоит подчеркнуть, что физическое развитие является одной из основных составляющих в процессе формирования здорового образа жизни. В рамках нашего исследования были определены следующие педагогические условия: использование здоровьесберегающих технологий и нестандартного спортивного оборудования в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста.

В ходе внедрения данных педагогических условий в практику ДООУ мы составили перспективный план работы с детьми старшего дошкольного возраста с использованием различных здоровьесберегающих технологий. В рамках второго педагогического условия мы разработали нестандартное спортивное оборудование, которое использовали также в работе с детьми. К ним относятся: "Весёлые башмачки", "Спортивные кубики", "Бильбоке" и др.

В процессе анализа результативности внедрения педагогических условий в практику ДООУ нам было получено, что к концу экспериментальной работы в экспериментальной группе увеличилось количество детей высокого и среднего уровней соответственно на 14,4 % и 14,2% и количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 28,6%. В свою очередь отметим, что в контрольной группе, в которой не проводилось специальной работы по физическому развитию динамика развития наблюдалась, но незначительная.