

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

Кафедра методологии образования

**РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса группы 521  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Дошкольное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

ПОЛТАНОВОЙ ТАТЬЯНЫ АЛЕКСЕЕВНЫ

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент \_\_\_\_\_

Л.В. Горина

Зав. кафедрой  
доктор пед. наук, профессор \_\_\_\_\_

Е.А. Александрова

Саратов 2022

**Введение.** В педагогике особое внимание всегда уделяется поддержке целостного развития подрастающего поколения. Физическое совершенство - очень существенная составляющая гармоничной личности: крепкое здоровье, ловкость, сила, выносливость. Воспитание данных качеств нужно начинать с раннего детства.

Согласно этому важнейшей задачей физического воспитания дошкольников выступает разработка и применение методов и средств, способствующих функциональному улучшению детского организма, увеличивать его работоспособность, делать его постоянным и выносливым, иметь высокую защиту и устойчивость к вредным факторам окружающей среды. При поиске новых средств, факторов и методов организации обучения предпочтение дается тем, которые являются целостными и многофункциональными, содействуют самореализации и самовыражению личности, занимательны для детей и органично соответствуют современной системе образования. Одно из главных таких средств воспитания - подвижные игры, которые используются для развития скоростно-силовых способностей дошкольников.

В специальной литературе очень мало информации об особенностях формирования силовых навыков с помощью подвижных игр. До настоящего времени методика развития силовых навыков 6-7-летних детей, благодаря разнообразным подвижным играм не получила достаточного развития, что повлекло за собой выбор темы курсовой работы.

Исходя из выше сказанного, был определен объект, предмет, цель и задачи исследования.

Объект исследования: подвижная игра как средство развития мышечной силы и силовых способностей у детей 6-7 лет.

Предмет исследования: особенности развития мышечной силы и силовых способностей старших дошкольников в ходе подвижных игр.

Гипотеза исследования: применение подвижных игр у детей 6-7 лет даст возможность: сделать разнообразными занятия с дошкольниками; обеспечить

оздоровительный эффект, что улучшит физическое развитие и увеличит уровень двигательной подвижности детей 6-7 лет.

Цель исследования – проанализировать развитие мышечной силы и силовых способностей детей 6-7 лет в процессе подвижных игр.

Поставленная цель будет реализована с помощью следующих задач:

- изучить сущность понятия «физические качества», «сила», силовые способности»; рассмотреть возрастные возможности и особенности развития силы у детей старшего дошкольного возраста;

- рассмотреть подвижные игры как средство развития силы у старших дошкольников;

- раскрыть методику проведения подвижных игр для развития мышечной силы и силовых способностей;

- провести диагностику развития мышечной силы и силовых способностей детей 6-7 лет в условиях дошкольной образовательной организации;

- представить методические рекомендации по развитию мышечной силы и силовых способностей детей 6-7 лет средствами подвижных игр;

- выявить динамику в уровне развития мышечной силы и силовых способностей детей 6-7 лет.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы; наблюдение, тестирование.

**Основное содержание работы.** В первой теоретической главе рассматриваются основы развития мышечной силы силовых способностей детей 6-7 лет в игровой деятельности.

Под физическими качествами подразумевают социально- направленную общность биологических, а также психологических качеств лица, выражающие его физическую готовность реализовывать интенсивную двигательную активность.

По мнению Л.П. Матвеева физические (двигательные) способности -это природные и полученные от рождения функциональные способности

человеческого организма, которые в совокупности обеспечивают результативность исполнения различных движений.

Сила - это физиологическое проявление способностей личности через комплекс силовых возможностей для воздействия на окружающие предметы, проявляясь в виде напряжения мускульной массы и измеряется в кг.

Мускульное напряжение - это силовые способности человека в различных формах активного состояния мышечной массы и выражается в динамическом и статическом режимах работы мышц. В практике физического воспитания эти определения классифицируются таким образом «динамическая сила» и «статическая сила». Статическая сила - это удержание веса, к примеру, штанги. Динамическая - это прыжки в длину (в высоту).

Силовые способности ребёнка зависят от количества групп мышечной массы, задействованных при нагрузке или от особенностей их сократительных качеств. В этой связи существуют два способа формирования силовых качеств: тренировки с максимальным утяжелением и тренировки с небольшим весом.

Для развития физических качеств необходимо применять упражнения на координацию движений и скорость. В этом контексте уместно вспомнить о занятии теннисом. В этом случае динамические свойства обуславливаются режимом резкого напряжения мышц, что позволяет перемещаться по корту и совершать соответствующие действия. Такое проявление напряжения имеет название «Взрывная сила».

У младших дошкольников с не сформированными двигательными навыками, мелкие группы мышц развиты слабее, быстрее проходят процессы физического формирования. При непостоянстве общих возрастных характеристик наблюдается тенденция к их увеличению. Из вышеизложенного следует, для формирования у детей дошкольников физических качеств следует принимать во внимание не только формы и методы работы с ними, но и личные качества детей и возраст в сочетании с грамотным планированием, терпением и целенаправленностью. Учитывая,

что основным способом обучения дошкольников и их привлечения к учебному процессу - это игровая деятельность, то формирование их интереса к обучению и необходимым навыкам следует ввести в игровой процесс.

Самым распространённым и эффективным методом для обучения ребёнка является игра, в которой он приобретает необходимые качества для дальнейшей жизни. Для того, чтобы увлечь его в игру, следует разъяснить ребёнку условия игры простым и понятным ему языком. В процессе игры дети учатся не только говорить и выражать мысли. Игры стимулируют у них интерес к обучению и приобретению навыков, умений, развитию воображения и фантазии.

Подвижные игры играют основную роль в процессе физического обучения старших дошкольников, позволяют наиболее эффективно решать оздоровительные и образовательные проблемы. В этих играх ребёнок получает физическое развитие, поскольку игровой процесс активизирует весь организм ребёнка от физических до физиологических процессов, побуждает интерес и фантазию, формирует качество личности (воля, целеустремлённость, чёткость мысли и речевое изложение), кроме этого ребёнок получает опыт общения со сверстниками и взрослыми как лично, так и в коллективе.

Основная задача подвижной игры состоит в выполнении задач и в соответствующих движениях, которые выполняют дети для достижения поставленной цели. Особенности этой игры в том, чтобы отработать мышечную реакцию при игре с мячом, на готовность отреагировать и принять мяч по сигналу «лови», «бей» или «пас», отработка движений и действий в зависимости от сюжета или обстоятельств этой игры. Отличие подвижной игры от сюжетно-ролевой в том, что подвижная игра обусловлена правилами, временем и точностью выполнения. Цель этой игры научиться управлять своим поведением, согласованности в команде и приобретение мышечной реакции.

Цель проведения подвижных игр - это дух соревновательности и достижения намеченной цели. Этому способствует неповторимая атмосфера

положительных эмоций - это радость от активности, общения и достижения результата в виде выигрыша или удачной комбинации в игре.

Формирование физического состояния дошкольников осуществляется в таких видах физкультурной деятельности ребенка как физкультурные упражнения, подвижные виды развлечения, физкультурный досуг и спортивные праздники. Немаловажно выделить, что моторная деятельность ребенка в упомянутых ранее формах оказывает большое влияние на физическое формирование, развитие моторных навыков и формирование физических качеств, увеличивает многофункциональную работу организма и увеличивает эмоционально-радостные чувства у детей.

Огромный интерес вызывают у детей подвижные игры, в сюжете которого имеется знакомое им упражнение. Например, в игре «Поезд» хорошо включаются упражнения на равновесие. Игра заключается в том, что дети отправляются путешествовать на поезде, они подъезжают к роще, идут гулять по лесу, собирают цветы, идут погулять на лужайку. Через зеленую лужайку протекает ручеек, через ручеек переброшен мостик. Ребята переходят через мостик на другой берег друг за другом. Прогулявшись, дети возвращаются к поезду, садятся в вагон (в игре на стулья), поезд трогается, дети поют песни и возвращаются домой.

Подготовка к проведению игр - важная часть задуманных мероприятий. Перед началом игры важное значение уделяется предварительному знакомству с условиями проведения игры, с предметами, которые будут использоваться в игре. Настроенность на игру обеспечивает активное и радостное расположение ребенка к выполнению поставленных задач, так как ребенок хорошо понимает смысл игры и правила. Увлеченность и правильное понимание основных задач игры оказывает большое влияние на процесс формирования двигательных навыков и силовых умений. Воспитатель вызывает у малышей заинтересованность в игре или движению так же и тем, что эмоционально и интересно рассказывает сюжет задания, выделяя интонацией голоса и жестами сложные движения.

В процессе проведения игры необходимо следить за тем, чтобы дети не переутомлялись и излишне не возбуждались. Если у ребенка обильное выделение пота, слишком сильное покраснение лица или наоборот слишком бледное лицо, учащенное дыхание, рассеянное внимание говорит о том, что надо приостанавливать игру и дать детям возможность отдохнуть. Во время перерыва можно побеседовать с детьми, повторить стихи, обсудить правила.

Основные методы формирования физического состояния и выносливости у старших дошкольников являются: игровой – с выбором мобильных игр, в которых акцент направлен на силовые упражнения; состязательный – с подключением соревновательных упражнений, то есть упражнения выполняются с наибольшей психологической концентрацией и с максимальным напряжением физических и психологических сил; вторичный – с повтором заданных упражнений, задач с интервалом между повторами вплоть до восстановления.

Для того, чтобы обеспечить наибольшее физическое формирование ребенка, то есть его мускульную силу и выносливость, следует выполнить следующие условия; профессионализм и креативность педагогического подхода; выбор соответствующих средств и методов преподавания, применение наравне с классическими методами обучения (подвижные виды развлечения и процедуры) нестандартные средства и методы обучения.

Во второй главе выпускной квалификационной работы проводится диагностика развития мышечной силы и силовых способностей детей 6-7 лет в условиях дошкольной образовательной организации.

Главными задачами, решаемыми в ходе исследовательской работы:

1. Определить состояние силового развития детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе.
2. Разработать методические рекомендации по развитию мышечной силы и силовых способностей детей 6-7 лет средствами подвижных игр
3. Провести анализ динамики показателей силы дошкольников на контрольном этапе.

Диагностика уровня формирования скоростно-силовых качеств у дошкольников 6-7 лет было проведено в форме теста «Оценка уровня физических способностей».

Как показало тестирование, 6 детям свойственен средний уровень, 14 детей имеют низкий уровень, а высокого уровня не имеет никто.

Затем было проведено исследование развитие силы (подтягивание).

Анализ результатов исследование развитие силы (подтягивание) выявил, что, высокий уровень только у 1 мальчика (5 %), средний уровень развития силы достигли 14 детей (70 %), низкий уровень развития силы установлен у 5 ребят (25 %).

Проведенные исследования уровня развития физических способностей и силы (подтягивание) у дошкольников показали низкий уровень развития. Это обосновывает потребность проведения работы по развитию силы и силовых способностей детей 6-7 лет посредством подвижных игр и разработки методических рекомендаций.

Работа с дошкольниками на формирующем этапе исследования подчинялась принципу повторения, системе усвоения нового и повторения в разнообразных вариациях выученных движений. Все подвижные игры подобраны с учетом индивидуальных возможностей детей, которые были получены путем диагностики физических особенностей детей, определения их группы здоровья.

Формирование мускульной силы достигается благодаря повышению веса спортивного снаряда и частотой повторения движения, то же самое производится в упражнениях с собственным весом (турник, прыжки), тренировка с напарником (борьба, реслинг). По этой причине применяют такие формы упражнений в парах на сопротивления «Кто сильнее» (два варианта: перетянуть за канат соперника на свою сторону, положить руку соперника внешней частью ладони на подушку, стоя друг напротив друга у стола, взявшись за руки и локтями опереться на его поверхность).

В ходе игр педагоги учитывали индивидуальные особенности детей и ставили определенные задачи применительно к ним. Застенчивым детям, неуверенным в своих движениях, помогали преодолевать сложности: прыгать в болото, чтобы сохранить равновесие и т.д. Педагоги делали это незаметно, чтобы не пострадала самооценка дошкольника. Легковозбудимые дети также требовали внимания воспитателя. Их больше привлекали игры, в которых знак «стоп» использовался как упражнение на внимательность.

С развитием силы посредством подвижной игры педагоги осуществляли процесс обучения дошкольников совместным согласованным действиям. Ребята научились слушать педагога, выполнять инструкции и правила подвижной игры. При выборе игр и эстафет учитывались возрастные особенности дошкольников, а также индивидуальные особенности детей, включавшие постановку определенных целей.

С учётом элементов распорядка дня, уместно было бы предоставить возможность детям поиграть самостоятельно или же провести простые игровые процедуры без нагрузки с небольшими группами детей утром до завтрака. Соответственно для этого следует подготовить игрушки и сориентировать детей на какой-либо вид деятельности для поднятия настроения и жизненного тонуса. Перед уроками или в тот период, когда их нет, уместны игры средней физической активности, подобные игры, как правило, индивидуального характера или малокомплектные.

В качестве дополнения к занятиям по физической культуре включены следующие подвижные игры. Одна нацелена на повышение физической нагрузки и более эмоциональна и подвижна, а вторая входит в структуру занятия и более спокойная. Цель такой игры снять эмоциональную нагрузку и возбуждение в конце занятия.

К примеру, на занятии можно применить две игры: «Волк и зайцы» во время которой дети бегают, прыгают, изображая зайцев, убегающих от волка. В этот момент активности у них повышенная возбудимость и

эмоциональность. Далее, более спокойная игра, в которой детям требуется найти предварительно спрятанный педагогом в помещении предмет.

Следовательно, работа проводилась по развитию мышечной силы и силовых способностей дошкольников 6-7 лет с помощью подвижных игр. Проведенная исследовательская работа позволила констатировать, цели и задачи формирующего этапа эксперимента успешно достигнуты.

При разработке методической рекомендации по подбору подвижных игр с целью ребенка следует придерживаться соответствующих условий:

- игра по своему содержанию должна отвечать возрастной категории ребенка, быть понятной и увлекательным для детей;

- детям должны быть понятны и знакомы персонажи и образы игр, которым они копируют (собака, лягушка и т.д.);

- следует гарантировать и представление игрового задания: для этого необходимо обширно применять способы опосредованного обучения, базирующиеся на образности и имитации движений;

- следует иметь в виду, что педагогический результат подвижной игры в значительной мере находится в зависимости от осуществления основных образовательно-воспитательных вопросов;

- педагог обязан принимать во внимание состав группы дошкольников, общий эмоциональный настрой детей;

- необходимо принимать во внимание, в какое период годы проводится подвижная игра.

При введении в процесс физического обучения новых игр, они повторяются с детьми 2 - 3 дня подряд. Подвижные игры с ребенком четырёх лет проводятся от 4 до 6 раз подряд. В последующем их необходимо чередовать с остальными играми, применяя при повторении разнообразные варианты.

После проведения работы на формирующем этапе исследования была проведена повторная диагностика оценки уровня физических способностей и уровня развития силы (подтягивание) у дошкольников.

Оценка проводилась по тем же методикам, что и на констатирующем этапе исследования.

Уровень развития физических способностей у дошкольников составляет: высокий – 35 %, средний - 65%. Ни один ребенок не имеет низкого уровня развития, а 7 детей (35 %) достигли высшего уровня.

Анализ результатов исследования развитие силы (подтягивание) выявил, что, высокого уровня достигли 10 детей (50 %), средний уровень развития силы достигли 10 детей (50 %), низкого уровня развития силы не было установлено ни у кого из ребят.

Посредством повторной диагностики было выявлено, что показатель низкого уровня исчез. Средний уровень снизился на 5 % (с 70 % до 65 %), за счет увеличения высокого уровня на 30 % (с 5 % до 35 %), что является хорошим показателем эффективности проведенного формирующего эксперимента.

Проведенный анализ показал, что работа по развитию мышечной силы силовых способностей детей 6-7 лет в процессе подвижных игр является результативной. Следовательно, итоги контрольного этапа исследования показывают результативность работы с дошкольниками и правильность выдвинутой гипотезы. Задачи, поставленные при исследовании, решены, цель исследования достигнута.

**Заключение.** В результате выполненной работы, были рассмотрены сущность следующих определений: «сила», «физические качества», «силовые способности».

Под физическими качествами понимаются врожденные морфофункциональные качества, развивающиеся в ходе физического воспитания с помощью физических упражнений.

Сила - это физическое качество, свойство движения, которое характеризуется возможностью человека одолевать или противодействовать сопротивлению из-за напряжения мышц во время двигательных действий.

Под силовыми способностями понимается комплекс разнообразных проявлений человека в конкретной двигательной активности, в основе которых лежит термин «сила».

В системе воспитательной работы дошкольной образовательной организации физическому воспитанию дошкольников отводится важная роль. В ходе целеустремленного педагогического воздействия крепнет здоровье ребенка, тренируются физиологические функции организма, усиленно развиваются движения, моторика и физические качества, которые нужны для полного гармоничного формирования личности.

Значимое место в физическом воспитании дошкольников отводится развитию силовых способностей. На практике бывают случаи, когда у некоторых дошкольников не получается достигнуть высоких результатов в подтягивании, прыжках и метаниях, потому что у них недостаточно развиты главные силовые способности – мышечная сила, выносливость, гибкость.

В связи с этим подвижные игры являются действенным средством для улучшения физической формы. Целенаправленные, методически продуманные инструкции и применение подвижных игр с дошкольниками существенно улучшают и активизируют деятельность дошкольников.

Целью исследования в работе стало выявление влияния подвижной игры на формирование силовых способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Диагностика уровня формирования скоростно-силовых качеств у дошкольников 6-7 лет было проведено в форме теста «Оценка уровня физических способностей». Как показало тестирование, 6 детям свойственен средний уровень, 14 детей имеют низкий уровень, а высокого уровня не имеет никто. Анализ результатов исследования развитие силы (подтягивание) выявил, что, высокий уровень только у 1 мальчика, средний уровень развития силы достигли 14 детей, низкий уровень развития силы установлен у 5 ребят.

По результатам проведенного исследования в работе были даны методические рекомендации по развитию мышечной силы и силовых

способностей детей 6-7 лет средствами подвижных игр. Представлены понемногу усложняющиеся, подвижные игры с учетом возрастных особенностей дошкольников.

Повторная диагностика оценки уровня физических способностей и уровня развития силы (подтягивание) у дошкольников показала значительный рост показателей. Увеличилось количество детей, достигших высшего уровня. Низкого уровня не было обнаружено ни у одного ребенка. Достигнутые показатели указывают на эффективно проведенную работу с дошкольниками.