

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

Кафедра дошкольного и начального образования

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

студентки 4 курса 42 К группы
направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки), профилей «Начальное и дошкольное образование»,
психолого-педагогического факультета
Тихоновой Людмилы Вячеславовны.

Научный руководитель

доцент кафедры дошкольного и начального образования

кандидат педагогических наук

доцент _____

(подпись)

Е.Ю. Филатова

Зав. кафедрой ДиНО

кандидат педагогических наук,

доцент _____

(подпись)

Е.А. Казанкова

Балашов 2024

Введение. Актуальность исследования. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных образовательных учреждений, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание дошкольников, развитие их физических качеств.

Актуальность исследования обусловлено тем, что именно в дошкольном возрасте происходит освоение основных физических качеств, способствующих в дальнейшем правильному формированию культуры движений, координации и согласованности отдельных двигательных действий. Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности.

Известно, что в дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности. Однако к решению проблемы влияния подвижных игр на развития физических качеств старших дошкольников отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия благодаря научным разработкам Е.И.Геллер, Е.Н.Вавиловой, Н.Б.Каданцевой, Ю.К.Чернышенко, В.А.Баландина.

В развитии физических качеств у детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Преимущество игры среди различных физических упражнений проявляется в эмоциональной насыщенности, придающей ей особую привлекательность, мобилизующей силы детей, доставляющей радость и удовлетворение; в характере двигательной деятельности, содействующей работе значительной массы крупных мышц (бег, прыжки, бросание); в разнообразии движений, устраняющем опасность утомления; в возможности регулирования самими детьми темпа и энергии движений; в проявлении личной инициативы и развитии личностных качеств – смелости, дисциплины, находчивости и т.д.

В этой связи вопрос развития физических качеств у детей дошкольного возраста является важным и актуальным. Это обусловило выбор темы исследования: «Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами подвижных игр»

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и реализовать направления деятельности педагога по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр

Объект исследования – процесс развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр

Гипотеза исследования. Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр, будет эффективным если:

1.Изучены психолого–педагогические исследования по проблеме развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

23.Выявлен уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

3. Теоретически обоснованы, разработаны и реализованы направления деятельности педагога по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого–педагогические исследования об особенностях развития физических качеств в старшем дошкольном возрасте средствами подвижных игр.

2. Выявить уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

3. Реализовать направления деятельности педагога по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

4. Разработать комплекс подвижных игр по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Теоретико-методологической основой исследования являются: теоретические положения в области физического развития дошкольников (Н. Лескова, Л. Ноткина, Е.Я. Бондаревская, В.Н. Занефский, З.И. Кузнецова, М.Х. Спаева и др.); исследования по проблеме организации и использования подвижных игр в ДОУ (Я. Степаненкова, В.А. Страновского, Е.А. Тимофеева).

Методы исследования: анализ, систематизация, обобщение педагогической и методической литературы по теме исследования, педагогический эксперимент; методы обработки результатов.

Практическая значимость исследования: предложен комплекс подвижных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников. Работа может быть использована педагогами дошкольных образовательных организаций.

Основное содержание работы. В первой главе нашего исследования были рассмотрены особенности развития физических качеств

дошкольников, выделены возможности подвижных игр в развитии физических качеств.

Дети дошкольного возраста находятся в период интенсивного физического и психического развития, поэтому изучение физических качеств в этом возрасте имеет особое значение. Психолого-педагогические исследования в данной области позволяют более глубоко понять процессы формирования физических качеств у детей в этом возрасте, выявить особенности развития и оптимальные методы воздействия для их совершенствования.

Физическая подготовка детей направлена на оптимальное развитие их физических качеств. Теория физического воспитания выделяет следующие физические качества: сила, быстрота, ловкость, координация, выносливость и гибкость. Уровень их развития зависит от эффективности формирования навыков двигательной деятельности и применения этих навыков в реальных жизненных ситуациях

По характеру физической подготовленности дошкольников условно можно разделить на три группы высокого, среднего и низкого уровней.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, гибкости, координации, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы, выносливости и равновесия.

Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие какого-либо физического качества у детей дошкольного возраста оказывает влияние и на другие качества. Для эффективного развития физических качеств необходимы такие условия как: достаточно высокие нагрузки; разнообразие двигательных умений; комплексное развитие физических качеств.

Физическое воспитание -это педагогический процесс, направленный на охрану и укрепление здоровья ребенка, формирование двигательных навыков и физических качеств, а также на освоение культурно-гигиенических навыков и умений. Таким образом, физическое воспитание создает условия для физического развития ребенка.

Для физического воспитания детей подходят разнообразные средства, которые комплексно воздействуют на детский организм:

- гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, поддержание чистоты и порядка, формирование культурно–гигиенических навыков);
- естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма);
- физические упражнения.

Физические упражнения – одно из основных средств физического воспитания, которое подразделяется на четыре группы: гимнастика, спортивные упражнения, простейший туризм, подвижные игры.

Подвижные игры позволяют решать две важные педагогические и развивающие задачи:

- во-первых, в процессе подвижных игр старшие дошкольники включены в практическую деятельность, которая позволяет им физически развиваться;
- во-вторых, дети получают удовольствие от этой деятельности, как эмоциональное, так и эстетическое.

Подвижная игра является комплексным средством воспитания и развития личности старших дошкольников. Подвижные игры позволяют детям в непринужденной обстановке овладеть сложными произвольными действиями, физически развиваться, совершенствовать работу разнообразных систем организма, укреплять здоровье детей.

Методическая ценность подвижных игр заключается в том, что она может использоваться как самостоятельное средство физического развития и воспитания, так и включаться в структуру другой деятельности. В свою очередь самые разнообразные физические упражнения могут быть включены в содержание подвижных игр. Систематическое использование подвижных игр позволяет поддерживать оптимальный двигательный режим у старших

дошкольников, поддерживать хорошие показатели их здоровья, решать задачи воспитания личности ребенка.

Для развития физических качеств у детей дошкольного возраста можно использовать следующие подвижные игры

1. По двигательному содержанию:

Игры с бегом («Салки», «Дорожки», «Горелки»), игры с прыжками («Воробушки и кот», «Волк во рву», «Лягушки»), игры с подлезанием и лазанием («Медведи и пчелы», «Пожарные на учении»), игры с бросанием и ловлей мяча («Поймай мяч», «Попади в круг»)

2. По формированию физических качеств:

- ловкости («Удочка», «Не попадись», «Эстафета по кругу»)
- быстроты («Кто скорее до флажка», «Бабочки и стрекозы», «Лошадки»)
- выносливости («Пробеги тихо», «Чье звено быстрее соберется»)
- силы («Достань предмет», «Кто быстрее дойдет до середины и др.»)

Подвижные игры можно классифицировать по тем двигательным качествам, которые они развивают.

На силу: Перетягивания, сидя на полу, «Лошадки», Бег раков, Соревнование тачек, Скалка – подсекалка, Белый тополь, зеленый тополь.

На ловкость: «Пескари», «Ниточка–иглолочка», «Подними монету», «Колобок», Разноцветные мячи, «Охотники и утки».

На быстроту: Встречная эстафета с бегом, «День и ночь», Переправа в обручах, Эстафета с кубиками, «Ипподром», «Вороны и воробьи», «Тень», «Воевода», Все к своим флажкам, «Косари».

На гибкость : «Скороходы», «Прыгуны и ползуны», «Мостик и кошка», «Постройте мост», «Займи свободный мат», «Альпинисты».

На выносливость: «Догоняйка», «Групповые салки с эстафетой», «Займи стул», «Белые мишки» и т.д.

Список спортивных игр для физического развития дошкольников включает разнообразные варианты, подходящие для условий спортивного зала дошкольного учреждения, или проведения на открытом воздухе:

- беговые игры. Бег по трассе, забеги на скорость, эстафеты – все эти игры развивают скорость, выносливость и координацию движений;
- игры с мячом. Пинг-понг, мячик-стенка, баскетбол – такие игры улучшают меткость, координацию глаз и рук, а также развивают тимбилдинговые навыки;
- плавание. Если есть возможность, плавание – отличный спорт для развития всех мышечных групп и улучшения дыхательной системы;
- художественная гимнастика. Упражнения с лентами, обручами и мячами, развивают гибкость, координацию и грацию движений;
- танцы. Детские танцы – веселый и энергичный способ развивать музыкальность, координацию движений и чувство ритма;
- уличные игры. Скакать на одной двух ногах по перемелке ((классики), прыжки через скакалку, метание мяча – такие игры прекрасно развивают ловкость и координацию.

Подвижные игры разной направленности – очень эффективное средство комплексного совершенствования физических качеств. Они позволяют развивать такие качества, как ловкость, скорость, сила, координация и т. д. Использование подвижных игр предполагает не только использование определенных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любое физическое упражнение.

Во второй главе нашего исследования представлена методика экспериментального исследования и анализ результатов педагогического эксперимента

Целью констатирующего эксперимента является исследование проблемы влияния подвижных игр на развитие физических качеств старших дошкольников.

Констатирующий эксперимент проведен с целью выявления исходного уровня развития физических качеств. Использованы методики Е. Н. Вавиловой и М.А. Руновой. Мы провели исследование пяти физических качеств детей старшего дошкольного возраста по тестам: «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами», «Метание», «Бег на 30 метров», «Отбивание мяча», «Полоса препятствий».

Как показали результаты ни в контрольной, ни в экспериментальной группах нет детей, у которых был бы выявлен высокий уровень развития физических качеств. Большая часть детей продемонстрировали низкий и средний уровень развития физических качеств.

Из чего было установлено, что уровень развития гибкости, скоростных способностей, выносливости, координации и ловкости соответствует низкому и среднему уровню развития физических качеств.

Основываясь на результатах констатирующего эксперимента, мы провели формирующий эксперимент с целью: развивать физические качества посредством подвижных игр в старшем дошкольном возрасте.

На формирующем этапе педагогического эксперимента была разработана и реализована программа «Поиграй-ка!», основной целью которой выступает развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами подвижных игр. Актуальность ее разработки обусловлена тем, что необходимо развивать физические качества ребенка для укрепления его здоровья. В Законе «Об образовании» говорится, что дошкольное образование становится самостоятельным уровнем образования и будет регулироваться государственными образовательными стандартами. Особая роль отводится семье и подчеркивается, что именно родители являются первыми педагогами своих детей, а дошкольное учреждение создается им в помощь. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Основное содержание программы.

На первом этапе проводились отбор и анализ подвижных игр, способствующих развитию физических качеств. При отборе учитывались возрастные особенности, уровень физического развития и состояние здоровья детей, а также их индивидуальные особенности и пожелания. В результате был разработан комплекс игр с возможностью усложнения правил проведения. Эффективность проведения подвижных игр зависит от качественной подготовки необходимых пособий и инвентаря, которые помогут провести игры живо, эмоционально и интересно.

На втором этапе основное внимание уделялось обогащению двигательного опыта детей, их обучению осознанному выполнению физических упражнений и переносу ученых движений в игровую деятельность. Для этого применялись разнообразные методы выполнения физических упражнений с различными характеристиками, такими как темп и ритм, использование предметов и музыкальное сопровождение.

На следующем этапе были реализованы подвижные игры, в которых комплексно развивались физические качества детей. В ходе игр с бегом, таких как «догонялки», «кто быстрее», «эстафета», «самый быстрый» и других подобных, дети знакомились с разными методами уклонения, учились резко менять направление – останавливаться, приседать, слегка наклоняться, выполнять обманчивые движения. На последнем этапе дети творчески использовали свой двигательный опыт в подвижных играх.

С целью решения практических задач данного исследования нами была изучена методическая литература по организации и проведению подвижных игр со старшими дошкольниками, направленных на развитие физических качеств детей. Итогом такой работы стал комплекс подвижных игр, в ходе которых развиваются произвольные движения, идет отработка необходимых физических качеств. Эти подвижные игры предполагают развитие координации, ловкости, быстроты, выносливости и других физических качеств ребенка.

В экспериментальной группе мы включали различные подвижные игры и игровые упражнения на утренней гимнастике, в физкультурные занятия, динамические паузы, бодрящую гимнастику, использовали их на прогулке в организованной совместной и свободной деятельности. Включали, в обязательном порядке, в досуговые мероприятия, использовали в виде игр-эстафет и конкурсов на спортивных праздниках и соревнованиях. Контрольная группа занималась по обычной программе.

Для изучения динамики развития физических качеств был проведен контрольный эксперимент для сравнения результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента и определения эффективности предложенного комплекса подвижных игр.

На начало эксперимента результаты тестирования были примерно одинаковы, в конце эксперимента результаты экспериментальной и контрольной групп стали отличаться. Результаты экспериментальной группы показали положительную динамику на увеличение высокого уровня овладения такими физическими качествами как быстрота, гибкость, ловкость, выносливость и координация.

При сравнении результатов констатирующего и контрольного эксперимента мы отметили эффективность предложенного комплекса подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.

Заключение. Основной целью нашего исследования было теоретическое обоснование, разработка и апробация деятельности педагога по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

. В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Многие исследователи рекомендуют включать подвижные игры, развивающие физические качества детей старшего дошкольного возраста, в физкультурные занятия, на прогулке и другие режимные моменты.

В теоретической части данной работы была изучена специальная литература и были освещены следующие аспекты: физические качества

детей старшего дошкольного возраста и значение подвижных игр как средства для развития их психофизической подготовленности. В рамках исследования были определены задачи, значение и характеристики подвижных игр, а также методика их организации и проведения.

На основании характера физической подготовленности дошкольников, их можно условно разделить на три группы: дети с высокими, средними и низкими показателями основных физических качеств.

Направления работы по развитию физических качеств детей зависят от содержания образовательной области «физическое развитие». В этой области дети осваивают такие виды деятельности, как двигательная активность, включающая выполнение упражнений, направленных на развитие координации и гибкости. Они также способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, мелкой и крупной моторики обеих рук. Значительное внимание уделяется выполнению основных движений, таких как ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны. Дети также знакомятся с различными видами спорта и овладевают правилами подвижных игр. На этом этапе развития физической подготовленности формируются у детей умение целенаправленно контролировать свои действия в двигательной сфере, а также ценности здорового образа жизни и его элементарные нормы и правила.

Подвижные игры могут классифицироваться по различным параметрам, включая возраст детей, степень подвижности в игре (малая, средняя, большая), виды движений (бег, метание и др.) и содержание (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

Во второй главе курсовой работы была проведена опытно-экспериментальная работа, направленная на оценку сформированности физических качеств у детей дошкольного возраста. На основании проведенного исследования было установлено, что дети находятся преимущественно на низком и среднем уровне физического развития, что

соответственно свидетельствует о необходимости организации и проведения целенаправленной работы по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста. В рамках исследования была сформирована и апробирована программа «Поиграй-ка!».

Целью программы являлась организация деятельности в образовательной области «Физическое развитие».

На основе изученного материала мы предложили комплекс подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста, направленных на развитие ловкости; быстроты; выносливости, координации и гибкости.

В ходе проделанной работы, включения подвижных игр на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в различные виды двигательной активности был получен результат с хорошей положительной динамикой, которая была выявлена при проведении тестирования в начале и конце эксперимента.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась. Эффективность применения подвижных игр на развитие физических качеств нашла свое подтверждение.

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим средством развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Таким образом, анализ полученных данных позволяет констатировать, что цель исследования достигнута, задачи выполнены, предположение гипотезы подтверждено.