

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Факультета физической культуры и спорта

Сангайло Александры Евгеньевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

И.А. Глазырина

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Организация и методы исследования совершенствования физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста Методы и организация исследования

Эксперимент проводился на базе МДОУ «Детский сад № 5». Адрес. г. Саратов ул. Артиллерийская дом 25. В нем приняли участие 32 воспитанника в возрасте 6-7 лет. Испытуемые были разделены на 2 группы контрольная группа (N-16), далее (КГ), и экспериментальная группа (N-16), далее (ЭГ). В каждой группе было по 16 человек, 8 девочек и 8 мальчиков. Участники исследования занималась по рабочей программе по физической культуре на 2024-2025 учебный год «Детского сада № 5». Физкультурные занятия урочного типа проводились в обеих группах 2 раза в неделю. Также двигательная активность детей в контрольной группе дополнялась ежедневной прогулкой, в экспериментальной группе в процессе прогулки проводились подвижные игры на открытом воздухе (3 раза в неделю).

С разрешения администрации детского сада были проведены медицинские обследования и беседы с родителями.

Медицинское обследование предусматривало врачебный осмотр с оценкой физического развития и состояние опорно-двигательного аппарата и врачебный контроль функционального состояния организма, деятельности сердечно-сосудистой системы, системы внешнего дыхания.

Педагогическое наблюдение использовалось для определения эффективности предложенной методики, установления качественных и количественных показателей обучающего процесса, контроля за уровнем физических качеств и владением основными движениями. В качестве тестов использовались контрольные упражнения, позволяющие получить объективные данные об уровне развития отдельных физических качеств с учетом особенностей дошкольного возраста испытуемых:

1. Бег 30 м - выполняется с высокого старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки — 5 см, ширина дорожек — $1,22 \pm 0,1$ м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Измеряется в секундах и десятых.

2. «Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы» - Принять стартовое положение: ноги на ширине плеч, мяч взять руками вниз, занять стартовую линию. Двумя руками из-за головы совершить бросок и забросить мяч как можно дальше. Измеряется в метрах и сантиметрах.

3. Подъем туловища из положения лежа на спине. Упражнение выполнялось из положения лежа. И.П. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Выполняется максимальное количество раз поднимания туловища за 30 секунд. Для выполнения испытания педагог удерживал выполняющего его ноги за ступни и голени. Отсутствие касания локтями бедер (коленей), касание лопатками мата принималось за ошибку. Смещение таза за ошибку не считалось.

4. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» - Упражнение выполняют в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производят по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляют три попытки, в зачет идет лучший результат (см)

5. Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначаются линии. Участник, сидя на полу. Выполняется три предварительных наклона. Четвертый наклон засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки.

В основу разработанной экспериментальной методики развития таких качеств как координация, ловкость, быстрота, гибкость положены комплексный подход и принцип избирательного воздействия на ту или иную форму проявления качества. В каждое из двух занятий в неделю включаются группы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Эксперимент проводился с сентября 2024 года по декабрь 2025 года.

Теоретические методы

Теоретические методы использовались на этапе разработки концепции исследования и обоснования гипотезы. К ним относятся:

Анализ научной литературы. Изучались публикации отечественных и зарубежных авторов, посвященные вопросам физического воспитания дошкольников, здоровьесберегающим технологиям, особенностям развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Цель анализа заключалась в выделении ключевых направлений и перспективных технологий, проверенных эмпирическим путем ранее.

Изучение нормативных документов. Были проанализированы федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), санитарные нормы и правила (СанПиН), регламентирующие организацию образовательной деятельности в детском саду, требования к качеству учебно-воспитательного процесса.

Обобщение педагогического опыта. Исследовались успешные практики образовательных учреждений, занимающихся оздоровительной работой с детьми, проводились интервью с ведущими специалистами отрасли, обобщался опыт коллег-практиков.

Эмпирические методы

Эмпирические методы были направлены на проверку выдвинутых предположений и гипотез на практике. Основным методом выступил:

Педагогический эксперимент, состоящий из этапов:

Подготовительный этап: разработка плана эксперимента, подбор исследуемых групп, распределение функций между исследователями.

Основной этап: реализация педагогических воздействий, организация занятий, выполнение диагностических процедур.

Заключительный этап: обработка результатов, оценка эффективности разработанной методики, подготовка рекомендаций для внедрения инновационного подхода в практику.

Организация эксперимента предусматривала включение контрольной и экспериментальной групп, каждая из которых подверглась различным условиям обучения и воспитания. Это позволило установить наличие корреляционной зависимости между предлагаемым воздействием и показателями физического развития детей.

Математико-статистические методы

Применение математико-статистических методов было направлено на обработку и интерпретацию полученных данных. Использовались:

Методы первичной обработки данных. Производился подсчет количества респондентов, определение диапазона значений переменных, вычисление средней арифметической величины и стандартного отклонения.

Корреляционный анализ. Применялся для установления наличия взаимосвязи между различными параметрами физического развития (силовыми качествами, скоростью, выносливостью и др.).

Дисперсионный анализ. Был использован для проверки гипотезы о наличии существенного различия между средними значениями исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группах.

Использование указанных методов обеспечило объективность полученных результатов и подтвердило эффективность разработанных приемов и способов формирования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Предложенная игровая деятельность на открытом воздухе в экспериментальной группе

По дорожке на одной ножке

Постройте детей на краю ровной площадки и предложите им на правой (левой) ноге допрыгать до середины игрового поля на расстояние в 3-4 м. Обрато дети должны бежать, а по том прыгать на одной ноге. Победителем объявляется тот, кто быстрее всех пропрыгает.

Ловишки на одной ножке

Выберите водящего. Он будет ловишкой. По вашему сигналу «Раз, два, три! Лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишки ловят их, дотрагиваясь одной рукой. Пойманные должны отойти в сторону. Ловить нельзя того, кто успеет вовремя встать на одну ногу и обхватить руками колени. Когда несколько детей будет поймано, можно выбрать следующего водящего.

Салочки на одной ноге

В эту игру может играть любое количество детей: чем их больше, тем веселее. Ребята расходятся по площадке, закрывают глаза и сцепляют руки за

спиной. Ведущий обходит их всех и незаметно кладет платок в руки одному ребенку. На счет «Раз, два, три! Смотри!» дети должны открыть глаза. Ребенок с платком неожиданно поднимает его верх и произносит: «Я салка!»

Остальные игроки стараются уйти от салки, прыгая на одной ноге. Водить идет тот, кого салка коснется рукой. Он берет в руки платочек, поднимает его вверх, говорит «Я салка!», и игра повторяется.

В этой игре дети могут прыгать поочередно на правой и левой ноге. Когда салки меняются, играющие могут встать на обе ноги. Салка тоже должен прыгать на одной ноге.

Кошки-мышки

Эта игра старинная. Ее описание было дано еще в книге Г. Вагнера и К. Фрейера «Детские игры и развлечения» 1902 г. издания. Игра «Кошки-мышки» очень полезна для физического развития детей. Она предоставляет возможность порезвиться и вволю побегать на свежем воздухе.

Играть в эту игру лучше всего на просторной площадке.

Принимать участие может любое количество ребят. Сами дети должны выбрать одну «мышку» и двух «кошек». Остальные: дети берутся за руки, образуя незамкнутый круг. «Кошка» могут пройти в круг только в «ворота», то есть там, где дети разомкнули руки. «Мышке» же можно подныривать под руки детей. «Кошки» должны поймать «мышку».

Когда «мышка» поймана, участники встают в круг, а из круга выходят новые «мышка» и «кошки». Игра может продолжаться до тех пор, пока все дети не перебиваются в ролях «кошек» и «мышек».

Пятнашки

В этой игре может принимать участие любое количество детей от 4—5 участников. Выбирается пятнашка. Дети разбегаются во все стороны, а пятнашка должен запятнать одного из них, то есть коснуться рукой. Пойманный ребенок превращается в пятнашку.

Это озвучивается, чтобы все дети знали, от кого им убежать.

Можно усложнить игру. Пятнашка все так же стремится поймать одного из детей, дети же, в свою очередь, должны запятнать водящего (пятнашку). С помощью этой игры развиваются ловкость, активность детей.

Звери

Эта еще одна старинная детская игра. Ее описание есть в книге Г. Вагнера и К. Фрейера «Детские игры и развлечения» 1902 г. издания. Для игры необходима просторная площадка на открытом воздухе. На противоположных концах место, выбранное для игры, следует ограничить полосами. Один из отгороженных участков считается «домом» «купца», второй — «загоном» для «зверей». Пространство между этими участками — «поле». Участники разделяются по ролям: один из них - «владелец» «зверей», другой - «покупатель». Все остальные — различные «звери». Игра будет более интересной, если вы сможете подобрать соответствующий антураж.

Итак, «покупатель» находится в огороженном «доме», «звери» - в «загон», «хозяин» - у него в качестве сторожа. В начале игры «покупатель»

подходит к «владельцу» «зверей» и интересуется, есть ли среди них какое-либо определенное животное, например, тигр. Получив положительный ответ, он спрашивает о цене.

«Владелец» «зверей» называет цену и в случае согласия «Покупателя» протягивает руку. Вместо денег он получает по ладони столько легких ударов, какова была цена. При первом ударе проданный «зверь» бежит по направлению к «дому» «покупателя» и сразу же возвращается в «загон». Если «зверь» успеет скрыться в «загоне», «покупатель» остался ни с чем, если же нет, «покупатель» пытается догнать «зверя».

Пойманного «зверя» «покупатель» отправляет в свой «дом», после чего продолжает «покупку» других «зверей». Если же «покупатель» не смог поймать купленного «зверя», игроки меняются ролями.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут проданы и пойманы все «звери».

Лошадки

Эта игра тоже описана в сборнике Г. Вагнера и К. Фрейера «Детские игры и развлечения» 1902 г. издания. Для этой игры подойдет любая просторная площадка на открытом воздухе.

Принимать участие может любое количество детей. Ребята выстраиваются в одну шеренгу по росту и разделяются на группы по четыре. В каждой четверке выбирается «коренник», 2 «пристяжных» и «кучер».

С обеих сторон к «коренникам» примыкают 2 «пристяжных». И последний в группе детей — «кучер». У «кучеров» должны быть пояса (веревки). «Кучера» продевают веревки за пояса «коренников», захватывают оба конца пояса правой рукой. Кто-либо из участников выбирается «хозяином троек». По сигналу «троечки» начинают движение. Сначала они медленно движутся вперед, но постепенно ускоряются и переходят на бег. Постепенно «троечки» рассыпаются во все стороны, «кучера» их отпускают.

Можно также в процессе этой игры устроить соревнования «троек» - кто быстрее достигнет финиша.

Жмурки

В этой игре может принимать участие любое количество детей. Пусть они выберут водящего. Завяжите ему глаза с помощью шарфа или платка. По вашему сигналу участники игры бегут в разные стороны, а ребенок с завязанными глазами старается кого-либо из них поймать. Попавшийся сам становится водящим и, в свою очередь, старается поймать кого-то из игроков. Третий лишний

В эту игру может играть любое количество детей. Играющие распределяются по парам и идут по кругу, взявшись за руки.

Между парами должно быть расстояние около 2 м. Двое из игроков, заранее выбранные, бегают в любом направлении.

Один из них может присоединиться к любой паре. Для этого он должен подбежать к ней слева или справа и взять за руку играющего. Игрок с другой

стороны от водящего убегает. Если водящий успеет коснуться убегающего игрока, водящий меняется.

Зимние игры

Мыльные пузыри

Мыльные пузыри — летнее развлечение? А вот и нет! На морозе, зимой, мыльные пузыри дольше не лопаются. Выглядит же это очень красиво. Почему бы в перерыве между активными играми вам не выдуть мыльные пузыри? Количество детей при таком развлечении не ограничено. Можно устроить соревнования по лопанию мыльных пузырей.

Снеговик

Лепка снеговика способствует развитию у ребенка эстетического чувства, мелкой моторики. Снеговиков можно делать самых разных. Вы можете устроить конкурс на самого красивого снеговика или создать целое семейство снежных баб. Захватите с собой морковь, чтобы сделать снежному человечку нос.

При отсутствии моркови подойдет веточка, шишка, в крайнем случае нос снеговика можно слепить из снега. (Предложите ребенку самостоятельно обдумать, из чего это лучше сделать.)

Если вы возьмете с собой акварельные краски и кисточки, снеговика можно будет раскрасить. Краски легко развести в небольшом количестве растопленного снега. Можно нарисовать снеговика одежду: шарфик, пуговицы, как на рубашке, шортики или штанишки.

Расчистка снега

Детям очень нравится быть полезными. Предложите своему ребенку очистить от снега дорожки. Разумеется, для этого вам по-требуются лопаты — детям, конечно, маленькие. Можете устроить соревнование между ребятами: разметьте в снегу будущие дорожки и предложите малышам расчистить их кто быстрее.

Льдинка

Начертите круг на снегу. Все игроки должны встать внутри этого круга. В центре становится водящий. Перед водящим лежит сосулька или кусочек льда. Ударом ноги водящий должен выбить льдинку из круга. Задача игроков - помешать водящему, отбить льдинку обратно.

Снежный ком

Вместе с детьми скатайте большой снежный ком. Дети встают вокруг него и держатся за руки. По вашей команде каждый игрок должен тянуть к кому всех остальных. Проигравшим считается тот игрок, который упадет на ком или просто дотронется до него. Проигравший выбывает из игры.

Полоса препятствий

Из снега можно сделать полосу препятствий. Для этого подойдет ровная полянка. Вместе с детьми постройте барьеры из снега: небольшие «стенки», через которые смогут перепрыгнуть дети. Бег с барьерами способствует развитию легкости и координации движений. Ведь если ребенок зацепит снежный барьер, то он может рассыпаться.

Следующим в полосе препятствий может стать снежное болото со снежными камнями. Камни можно вылепить с помощью детского ведерка. Перебираться через болото, конечно придется по кочкам.

И еще одним испытанием станет снежный лабиринт. Для этого на снегу чертится контур будущего лабиринта с несколькими тупиками. А затем пусть дети займутся возведением стен-бортиков. По такому лабиринту будет очень интересно побегать.

Анализ полученных результатов

В исследуемых группах в сентябре 2024 и декабрь 2025 года были проведены контрольные измерения. После проведенных тестов результаты были сравнены.

Наглядное сравнение результатов выполнения теста «Бег на 30 метров» между контрольной и экспериментальной группами. Анализируя представленные данные, можно выделить следующее:

Средний результат контрольной группы оказался немного выше, нежели у экспериментальной группы.

Конкретная разница в итоговых показателях составила всего лишь 0,1 секунду, что характеризует оба коллектива как достаточно близкие друг другу по уровню общей физической подготовленности.

Этот минимальный разрыв может говорить о том, что применяемые методы тренировок либо образ жизни обеих групп имеют схожее воздействие на развитие скорости перемещения. Полученная разница недостаточно велика, чтобы однозначно утверждать о преимуществах той или иной методики, однако показывает определённые тенденции в работе с каждой группой.

Отображает различия в средних результатах теста «Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд» между контрольной и экспериментальной группами. Из представленных данных видно, что:

Среднее количество сгибаний-разгибаний туловища в контрольной группе превышает аналогичный показатель экспериментальной группы на 0,27 раза.

Такое минимальное различие, хотя и говорит о небольшом преимуществе контрольной группы, фактически несущественно и вряд ли оказывает значительное влияние на оценку общей физической подготовленности участников.

Данный результат также предполагает необходимость дальнейшего изучения возможных причин такого небольшого разрыва, включая качество питания, режим сна, регулярность тренировок и индивидуальные особенности участников обеих групп. Необходимо учитывать возможные погрешности измерений и случайные факторы, влияющие на точность полученных данных.

Однако основная тенденция очевидна: обе группы демонстрируют близкую степень развития силовой выносливости и координации движений, характерных для указанного вида нагрузки.

Давайте рассмотрим каждый тест отдельно:

Тест «Бросок набивного мяча весом 1 кг»:

Контрольная группа показала результат на 1,3 см лучше, чем экспериментальная группа.

Тест «Прыжок в длину с места»:

Средняя длина прыжка у контрольной группы оказалась на 0,35 см больше, чем у экспериментальной группы.

Тест «Наклон вперед из положения сидя»:

Показатель гибкости контрольной группы превысил аналогичный показатель экспериментальной группы на 0,37 см.

Несмотря на небольшие количественные различия, представленные результаты показывают, что ни одна из групп существенно не превосходит другую по основным параметрам физической подготовленности. Отличия настолько минимальны, что трудно интерпретировать их как значимую разницу между двумя выборками. Вероятно, участники обеих групп находятся примерно на одном уровне физической подготовки.

Подводя итог, можно сказать, что начальные тесты подтвердили относительное равенство исходных уровней физической кондиции контрольной и экспериментальной групп, что создаёт благоприятные условия для последующего сравнения эффектов различных форматов тренировок или образовательных мероприятий.

После введения в образовательный процесс экспериментальной группы игрового метода физической активности на открытом воздухе было организовано повторное диагностическое обследование обоих коллективов — контрольной и экспериментальной групп. Повторное тестирование позволило оценить динамику изменений в уровне физической подготовленности, определить эффективность использованной методики и проверить значимость полученного эффекта по сравнению с традиционными формами занятий.

Представленные данные свидетельствуют о следующем:

Контрольная группа завершила дистанцию в среднем за 9,2 секунды.

Экспериментальная группа добилась лучшего результата, пройдя тот же отрезок пути за 8,75 секунды.

Следовательно, средняя разница в результатах составила 0,45 секунды в пользу экспериментальной группы. Несмотря на то, что такое преимущество кажется небольшим, даже такая незначительная разница во времени имеет большое значение для оценки уровня скоростных характеристик и общей физической готовности испытуемых.

Полученный результат подтверждает эффективность методик и подходов, используемых в экспериментальной группе, поскольку улучшение времени пробега дистанции напрямую связано с улучшением скорости передвижения, уровнем моторики и нервно-мышечной интеграции. Данный

факт особенно важен при оценке спортивной подготовки детей и подростков, позволяя своевременно выявить потенциальные резервы роста их двигательных возможностей.

Средние результаты выполненного теста двумя группами участников: контрольной и экспериментальной. Согласно представленным данным, контрольная группа сумела выполнить сгибание и разгибание туловища в среднем 12 раз за отведенные 30 секунд. Что касается экспериментальной группы, то здесь средний результат составил 12,3 раза, что на 0,3 повторения больше, чем у контрольной группы.

Хотя различие в количестве выполненных упражнений незначительно, оно всё же отражает небольшую положительную динамику в развитии мышечной выносливости и силы брюшного пресса у участников экспериментальной группы. Этот небольшой прирост результатов может свидетельствовать о дополнительной эффективности используемого метода тренировки или воздействия в рамках экспериментального исследования.

Тем не менее, учитывая малое численное отличие, представляется необходимым провести дополнительные измерения и сравнить полученные результаты с результатами других исследований, чтобы подтвердить стабильность выявленных тенденций и статистически значимое превосходство одной группы над другой.

Рассмотрим подробнее каждый показатель отдельно.

Тест «Бросок набивного мяча 1 кг»

Контрольная группа продемонстрировала результат броска на расстояние 183,9 см, тогда как экспериментальная группа достигла показателя 201,3 см. Это свидетельствует о том, что участники экспериментальной группы бросили мяч дальше на 17,3 см, показывая лучший уровень силы и точности броска.

Тест «Прыжок в длину с места»

Среднее значение результатов контрольной группы составило 91,43 см, в то время как экспериментальная группа прыгнула в среднем на 97,81 см. Таким образом, дети из экспериментальной группы показали лучшие показатели на 6,38 см, демонстрируя большую взрывную силу и хорошую технику прыжков.

Тест «Наклон вперед из положения сидя»

При выполнении наклона вперед контрольная группа достигла результата 2,68 см, а экспериментальная группа показала среднее значение 3,5 см. Дети из экспериментальной группы улучшили свои показатели на 8,82 см относительно контрольной группы, отражая улучшение гибкости и эластичности мышечных тканей.

Экспериментальная группа значительно превзошла контрольную группу практически по всем показателям тестов, что позволяет сделать предположение о большей эффективности программы тренировок, применявшейся именно в экспериментальной группе. Улучшение показателей

в экспериментах подчеркивает важность целенаправленной и систематической работы над развитием основных физических качеств у детей.

Заключение

Основными задачами исследовательской работы являлись:
Анализ и синтез современных научных концепций.
Разработка содержания и структуры экспериментальной программы.

3. Оценка эффективности разработанной программы.

В процессе решения задач были сформулированы следующие выводы:

Был проведен теоретический анализ современной научной литературы, посвященный вопросам физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста.

На основании анализа литературных источников подобраны подвижные игры, ориентированные на всестороннее физическое развитие дошкольников. Игры включают элементы общей физической подготовки, игровые формы занятий, включают элементы специальных упражнений, направленными на укрепление основных групп мышц и развитие координации движений. Особое внимание уделено созданию благоприятных условий для реализации индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Для оценки эффективности подхода в физическом воспитании дошкольников было проведено исследование, в ходе которого были использованы игры на открытом воздухе. Были определены исходные и конечные уровни физической подготовленности, включая показатели силы, быстроты, гибкости. Результаты показали значимое улучшение всех изучаемых параметров, что свидетельствует о положительном воздействии разработанной программы на физическую подготовленность детей.

Полученные результаты подтверждают целесообразность и эффективность предложенного перечня подвижных игр с целью формирования и совершенствования физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Рекомендуется дальнейшее использование подвижных игр на открытом воздухе в системе физического воспитания в детских дошкольных учреждениях с целью повышения общего уровня здоровья и физической активности подрастающего поколения.