

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки: «Физическая культура»
Профиль подготовки: «Физкультурное образование»

Группа: 5211

ГАРИФУЛЛИНА ФАНЗИЛЯ ФАНИЛЕВНА

**КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КАК
ОСНОВА ОФП У ДОШКОЛЬНИКОВ**

Курсовая работа

Подпись студента: _____
Руководитель курсовой работы:
к. б. н., доцент _____ И.Г.Хурамшин
Оценка: « _____ »
« ____ » _____ 2017 г.

КАЗАНЬ – 2017

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	6
1.1 Характеристика физической подготовки и комплексного развития в дошкольном возрасте	6
1.2 Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста	12
1.3. Средства спортивных игр и их влияние на развитие физических качеств дошкольников	16
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	19
2.1. Методы исследования	19
2.2. Организация исследования	21
2.3. Специфика подвижных игр их влияние на развитие физических качеств дошкольников	22
ВЫВОДЫ.....	25

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка [7].

С точки зрения современных представлений исторический генезис человека как социального существа есть процесс становления его как субъекта предметно-практической деятельности. Иначе говоря, процесс социализации, формирования личности ребенка идет в условиях единства сознания и деятельности. На начальных этапах человеческой истории деятельность была представлена прежде всего в различных формах двигательной активности, практическая реализация которой существенно зависела (как и по сей день) от состояния и развития физических качеств человека. Онтогенез каждого человека, как известно, в определенной мере повторяет историческую логику процесса формирования родовых качеств человечества (мыслительных, личностных). Именно этими соображениями можно объяснить приоритетную роль занятий физической культурой в первые десять лет жизни ребенка. Двигательная активность в этот период жизни выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка (психологического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая его для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений [8].

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые России. Так, в созданной П.Ф.Лесгафтом системе физического

воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально-нормального типа». По мнению П.Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности. Осознанность движений обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека [9].

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Цель: теоретически обосновать и проанализировать методику комплексного развития физических качеств у дошкольников

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Раскрыть сущность и специфику подвижных и спортивных игр, а также условия отбора содержания и планирования подвижных и спортивных игр.
3. Дать характеристику физическим качествам и актуальности их комплексного развития у детей дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: содержание физических упражнений и подвижных игр направленные на развитие физических качеств дошкольников.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Характеристика физической подготовки и комплексного развития в дошкольном возрасте

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения пространства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования.

Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Посредством движения в дошкольном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств человека [2]. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

На сегодняшний день развитие физических качеств одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение двигательным навыкам затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные двигательные навыки,

а двигательные навыки формируются при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития [18].

На необходимость развивать физические качества ребенка указывает Вавилова Е.Н. и относит к ним способности овладевать новыми движениями, осваивать их самостоятельно, умение действовать экономно, проявлять необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости, силы, выносливости, повышения работоспособности и адаптационных возможностей детей [5].

Полноценное физическое развитие дошкольника – это, прежде всего, своевременное формирование двигательных умений навыков и основанных на них физических качеств, проявление интереса к различным, доступным ребенку видам движений. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, меткость, гибкость. Развитие физических качеств есть долговременный, но естественный процесс их качественного изменения посредством физических упражнений [1].

В литературе характеристика физических качеств дается неоднозначно. Изложение представлений о сути двигательных навыков и физических качеств мы находим в трудах, который наиболее полно на наш взгляд изложил сущность понятия физические качества. Автор допускает использование терминов «психомоторные способности» и «физические качества» как аналогичных, основываясь на том, что проявление физических качеств, зависит как от биологических, так и от психических процессов, также как и способности обусловлены генетическими и социальными факторами. С помощью этих терминов конкретизируется приоритетная роль биологических и психических процессов в структуре двигательного действия.

Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Физические качества проявляются через определенные умения, двигательные навыки. 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 гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития [1].

Быстрота выполняемых движений не связаны только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют следующие основные формы проявления быстроты:

- быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;
- скорость одиночного движения;
- способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;
- частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быстроту реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота характеризуется, как способность человека осуществлять движения с определенной скоростью или как способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Простая реакция выражается в ответе уже заранее известным движением на тоже заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (например, в игре «Перебежки» сигнал «Беги!»). Сложная реакция – это реакция на движущийся объект и реакция выбора.

Для детей дошкольного возраста доступна элементарная форма реакции на движущийся предмет (например, при игре в мяч) [14].

Выделяют следующие основные формы проявления быстроты:

- быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;
- скорость одиночного движения;
- способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;
- частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Сила – это физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным предметным снарядам (что наблюдается, например, при передаче мяча).

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. По мере освоения детьми упражнений на формирование силовых качеств они могут применяться в подвижных и спортивных играх [7].

Выносливость представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма противостоять утомлению. Необходимость развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы,

что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.

2. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность, что особенно важно при подготовке детей к школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям, научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца.

В постепенном повышении уровня работоспособности старших дошкольников, в развитии у них выносливости большое значение имеет повышение интереса к двигательной деятельности. Известно, что в процессе выполнения интересного дела, в котором есть соревновательный момент, значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе. Захваченные игрой дети легче преодолевают возникающие трудности, учатся доводить начатое дело до конца. [10].

Ловкость – это сложное двигательное качество, и измерять его очень трудно. В быту, в играх, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости. Нагляднее всего ловкость проявляется в подвижных играх, связанных с единоборствами.

Развитие ловкости происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений и

окружающей обстановки. Успешное выполнение двигательной задачи определяется точностью пространственных, временных и силовых компонентов данного движения, т.е. способность человека отличать темп, амплитуду и направление движений от степени напряжения, и расслабления мышц, умения ориентироваться в окружающей среде, сохранять равновесие. Ловкость является необходимым компонентом любого движения (бег, прыжок, метание, лазание и т.д.). Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности. Чем больше у ребенка накапливается двигательных навыков, тем легче идет усвоение новых движений и совершенствуется ловкость [11].

Все двигательные умения дошкольников тесно связана с двигательными качествами, и связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например, силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность к быстроте необходима в беге, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, в подвижных играх, требующих быстрой реакции, быстрых ответных действий. Безусловно, физические качества имеют большое значение для физического развития ребенка. Но для того чтобы целенаправленно строить работу по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста необходимо знать особенности развития физических качеств у дошкольников [3].

1.2 Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние, это - прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств [22].

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи с развитием которой происходят главные изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития» [15].

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и

медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения предлагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения [22].

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия [24].

Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением.

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков. Чем он выше, тем легче ребенку овладеть техникой сложных движений. Так, прыжки в высоту и длину с разбега требуют предварительных многократных упражнений, обеспечивающих развитие и укрепление нижних конечностей, мышц живота и спины, а также развитие функции равновесия и координации движений; основное содержание подготовительных упражнений для освоения лазанья должны составлять упражнения, способствующие укреплению мышц туловища, рук и ног, и координации движений и т.д.

Следует помнить, что формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами. Например, прыжки в высоту и длину с разбега необходимо повторить 8–9 раз подряд на первом занятии с

постепенным уменьшением количества повторений до 3–4 раз, всего для этого движения достаточно 3–4 занятий. Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложно координированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

В последнее время проблемы, связанные с развитием двигательных навыков и физических качеств дошкольников, привлекают самое пристальное внимание специалистов, что еще раз подтверждает их актуальность и недостаточность изученности возрастной динамики.

Также есть мнение, что узко специализированные нагрузки зачастую неблагоприятно отражаются на общем развитии детей так как это приводит к недоразвитию других качеств и перегрузке ребенка и даже нарушениям здоровья, замедлению процессов роста, перекачиванию мышц, негармоничному телосложению.

Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы упражняться в выполнении разнообразных движений. Воспитателю важно поощрять и стимулировать у детей желание соревноваться в движениях; он должен заботиться о целесообразной смене движений, способствовать объединению детей в небольшие группы для игр или выполнения двигательных задач.

1.3. Средства спортивных игр и их влияние на развитие физических качеств дошкольников

Известно, что двигательный опыт, приобретаемый человеком в процессе развития, выражается в образовании и закреплении двигательных программ разных уровней. Естественно, что чем разнообразнее двигательные программы, чем чаще повторяются движения в разных комбинациях и условиях, тем больше возможность для их успешного усвоения. В этой связи подвижные, спортивные игры и упражнения являются одним из ведущих средств совершенствования двигательных навыков и связанных с ними физических качеств [19].

По сравнению с подвижными играми, игры с элементами спорта более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм занимающихся шире и глубже.

В отличие от подвижной игры в играх с элементами спорта дети приобретают определенные технические навыки, отвечающие общим требованиям технике спортивных игр, что исключает переучивание в дальнейшем и важно для результатов игры. Примером такой игры может служить «Мяч в обруч», в ходе которой дети стоят на лицевой линии на расстоянии двух метров от дорожки из обручей. По сигналу бросить мяч двумя руками в обруч, догнать мяч, пролезая в обруч, затем бросить двумя руками из-за головы. Здесь формируются такие качества как: быстрота, ловкость, меткость, гибкость [25].

Преимущество игр данного вида заключается еще и в том, что их содержание направлено на отработку, как отдельных двигательных навыков, так и переносу этих навыков в различные условия, предусматривают переключение с одного вида движений на другой требуя и ловкости, и быстроты и выносливости одновременно. Подвижные игры с элементами

спорта характеризуются частой сменой положения тела и его звеньев, движений и двигательных действий, как сложных систем. Таким образом, происходит взаимодействие между сенсорными и моторными компонентами, различными уровнями их организации, что сопровождается образованием новых двигательных программ. Особо благоприятные условия в спортивной игре создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, координации, ориентации в пространстве.

Например, игра «По дорожке» имеет своей целью – научить детей выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать), развивать ловкость движений, глазомера, координации, ориентации в пространстве, воспитывать терпение, уверенность в своих силах. Дети стоят в двух колоннах. По сигналу прокатить шарик теннисной ракеткой по дорожке, закатив его по доске в обруч и встать в конце противоположной колонны. В ходе данной игры детям приходится принимать быстрые, но разумные решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В этой игре развиваются такие качества как: ловкость, меткость [16].

Движения, выполняемые в режиме, близком к статичному, запоминаются менее эффективно, чем движения, характеризующиеся выраженной последовательностью различных фаз двигательного акта. В этом отношении в играх с элементами спорта создаются благоприятные условия для совершенствования двигательного анализатора, воспроизведения пространственных, временных и динамических параметров движений [17].

Ни одна подвижная игра, а тем более игра спортивного характера, не может служить средством развития какого-то одного двигательного качества. Дети преодолевают вес, сопротивление противника, проявляют максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы. Для игр с элементами спорта характерно сочетание таких показателей быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и

скорости передвижения тела и его частей в пространстве. Предпосылками для развития ловкости в подвижной игре с элементами спорта являются координационные сочетания разнообразных движений. От детей требуется проявления быстроты и точности выполнения действий, равновесия, координации во время изменяющихся условий выполнения тех или иных действий. Кроме того, в спортивных играх совершенствуются и «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени».

Следовательно, можно сделать вывод о необходимости спортивных игр для успешного комплексного развития двигательных навыков и физических качеств. Данный вид игр является наиболее подходящим для отработки, как отдельных двигательных навыков, так и их сочетаний, способствуют переносу этих навыков в различные условия, предусматривающих переключение с одного вида движений на другой требуя и ловкости, и быстроты и выносливости одновременно.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Методы, применяемые при исследовании, включали в себя:

Анализ научно-методической литературы.

Анализ теоретических источников по изучаемой нами проблеме показал, что развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на развитие физических качеств личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно. Г.Гюджиев широко использовал игры, требующие по сигналу остановить движение, сохраняя при этом выражение лица, напряжение мускулов тела, замиранием в положении, в котором никогда не находилось в обычной жизни. Стоп - упражнение является и одновременно упражнением для развития таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость [9].

Также в играх, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости. О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Прочно закрепленный двигательный навык, выполняемый в неизменных условиях, перестает

способствовать развитию ловкости. Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки. Так ловкость необходима во всех подвижных и спортивных играх. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, в другом – с равновесием и т.д.

Развивая мышечную силу у детей дошкольного возраста, также можно использовать подвижные и спортивные игры. Развитие способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений, так как многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки, метание, лазание. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро и долго бегать, высоко прыгать. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем легче выполнять движения, овладевать новыми, добиваться эффекта в двигательной деятельности [13].

В подвижных и спортивных играх с многократными повторениями действий, выполняемых продолжительное время, развивается выносливость. Е.А.Аркин говорил: «Игра, как никакая другая деятельность, способна организовать все силы ребенка, наполнить его существо самыми яркими эмоциями и таким образом в одно время и заглушать зарождающееся чувство усталости и доводить до высшей степени работоспособность организма» [4].

Развитие гибкости зависит от силы мышц. Целесообразно использовать подвижные и спортивные игры, в которых гибкость развивается посредством передвижений с преодолением веса тела, действий с элементами борьбы, переноски груза, включение в соответствующую деятельность значительного числа суставов.

Подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками, метанием, лазаньем, ползанием, перелезанием и преодолением развивают и определяют развитие такого физического качества как ловкость [23].

На наш взгляд, ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка – дошкольника в движении занимают подвижные игры. Они же дают большую возможность для развития физических качеств у детей, к сожалению, сегодня многим ребятам по причине перезагруженности различными занятиями и кружками режима дня в детских садах, отведения свободного времени просмотру телепередачам, компьютерным играм в семьях, не знакомы многие увлекательные подвижные и спортивные игры и эстафеты. В результате подвижная игра уходит из жизни дошкольников, а вместе с ней и подвижная деятельность ребенка [21].

Сравнение

На протяжении процесса исследования мы сравнивали различные виды двигательной деятельности и выяснили, что для комплексного развития всех физических качеств самым эффективным являются подвижные игры. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения.

2.2. Организация исследования

Исследования проводились в 2 этапа:

1 этап январь-февраль 2017 года.

2 этап май 2017 года.

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературе по теме исследования. Были проанализированы 25 научно-методических литературы, рассмотрены наиболее характерные проблемы развития скоростных способностей у юношей дошкольного возраста.

На втором этапе мы соединили всю рассмотренную научно-методическую литературу в единое целое и были выявлены эффективные виды двигательной деятельности для комплексного развития физических качеств детей дошкольного возраста.

2.3. Специфика подвижных игр их влияние на развитие физических качеств дошкольников

Игра, - это деятельность, которая отличается от повседневных будничных действий. Всякая игра, это, прежде всего свободная, вольная деятельность. Игра протекает ради нее самой, ради удовлетворения, что возникает в самом процессе исполнения игрового действия. Именно в игре впервые формируется необходимость влияния на окружение, изменить его, когда у человека возникает желание, которое невозможно сразу реализовать создаются предпосылки игровой деятельности. Игра в придуманной ситуации освобождает от ситуативной связи. Действие в придуманной ситуации приводит к тому, что ребенок учится управлять не только восприятием предмета или реальных обстоятельств, а и смыслом ситуации, ее значением [6].

Возникает новое качество отношения человека к миру: ребенок уже видит окружающую действительность, что не только имеет разнообразную окраску, многообразие форм, но и знание и смысл. В игре формируются все стороны личности ребенка, происходит значительное изменение в его психике, подготавливающие к переходу в новую, более высокую стадию развития. Этим объясняются огромные воспитательные возможности игры, которую психологи считают ведущей деятельностью дошкольников. Поэтому значение игры для формирования личности велико [10].

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих

правилами. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, всех физических качеств, ценных морально-волевых качеств.

Игра была спутником человека с незапамятных времен. В ней культуры разных народов демонстрируют сходство и огромное многообразие.

Анализируя проблему развития физических качеств детей дошкольного возраста в процессе подвижных и спортивных игр, мы пришли к выводу, что легче возможность самораскрытия детей в игре, основанного на индивидуальных особенностях, становление детского игрового сообщества, в котором почти каждый ребенок может найти свое место.

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П.Ф.Лесгафт отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

В.В.Гириневский рассматривал подвижную игру как средство формирования личности ребенка. Он придавал огромное значение оздоровительной направленности положительных эмоций, которые ребенок испытывает в игре. Важное значение он придавал воспитанию выразительности движений ребенка в игре. Он считал целесообразным введение в игры элементов соревнования, доступного детям. Е.А.Аркин поддерживал мнение В.В.Гориневского, и считал, что игра содействует работе крупных мышечных групп, разнообразие движений в ней препятствует утомлению; она развивает личную инициативу, психофизические качества; смелость, находчивость, дисциплину; тренирует анализаторные системы [12].

О подвижной игре написано много. Важное достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания

детей [20]. Быстрота движений, ловкость, сила, выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

ВЫВОДЫ

1. Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего развития физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы, всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты.

2. Физические качества имеют большое значение для физического развития ребенка. Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

3. Рассмотрев физические упражнения как средство формирования и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, мы пришли к выводу о том, что для формирования и развития физических качеств, необходимо освоение ребенком основных движений. Основные движения в комплексе с физическими качествами развиваются как в повседневной деятельности, так и на специально организованных занятиях. Значение подвижных и спортивных игр как эффективного средства формирования и развития физических качеств у дошкольников заключается в характерной особенности подвижной игры – комплектность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 2002. – 159 с.
2. Аксенова, З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкол. учреждений / З. Ф. Аксенова. – М.: ТЦ Сфера, 2003
3. Антропова, М.В. Режим для младшего школьника / М.В.Антропова, Л.М.Кузнецова, Т.М.Параничева. – М.: Вентана–Графф, 2003. – 24 с.
4. Борисова, М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / М.М.Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
5. Вавилова, Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. / Е.Н.Вавилова. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
6. Вареник, Е.Н. Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. / Е.Н.Вареник – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
7. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 208с.
8. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. / Л.Д.Глазырина – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
9. Глазырина, Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. / Л. Д. Глазырина – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
10. Голубева, Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей / Л. Г. Голубева – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.

11. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. / Н. И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.
12. Занозина, А.Е. Гришанина С.Э. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. / А. Е. Занозина – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.
13. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. – 112 с.
14. Лайзане, С. Я. Физическая культура для малышей: кн. для воспитателя дет. сада / С. Я. Лайзане. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.
15. Литвинова, М.Ф. – Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. / М. Ф. Литвинова. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005. – 92 с.
16. Макарова, О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. / О. С. Макарова. – М.: Школьная Пресса. 2002. – 64 с.
17. Маханева, М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. / М. Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
18. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. / Л. И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
19. Пензулаева, Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. / Л. И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.

20. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. / Э. Я. Степаненкова – М.: Издательский центр "Академия" 2001. - 368с.
21. Филиппова, С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. / С. О. Филиппова – Сб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2001. - 96с.
22. Холодов, Ж.К. и Кузнецов В.С. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов. / Ж. К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480с
23. Шаркова, Л. В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии /Под ред. Л.В.Шапковой. – СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001-160с.
24. Шебеко, В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – 2-е изд. / В. Н. Шебеков. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 192с.