

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Психология и педагогика дошкольного образования

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Студент

Н.А. Кузнецова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

М.А. Ценёва

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы развития быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений.

Актуальность исследования обусловлена противоречием между необходимостью развития быстроты детей 6-7 лет и недостаточным использованием педагогами дошкольных образовательных организаций физических упражнений, способствующих успешному осуществлению данного процесса.

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка возможности развития быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений.

В исследовании решаются следующие задачи: на основе анализа психолого-педагогических исследований раскрыть и охарактеризовать процесс развития быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений; выявить уровень развития быстроты детей 6-7 лет; определить содержание работы по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений; выявить динамику уровня развития быстроты детей 6-7 лет.

Бакалаврская работа имеет новизну, теоретическую и практическую значимости. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (25 наименований) и 2 приложений. Для иллюстрации текста используется 11 рисунков и 1 таблица. Основной текст работы изложен на 65 страницах. Общий объем работы с приложениями – 67 страниц.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические основы развития быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений	9
1.1 Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме развития быстроты детей 6-7 лет	9
1.2 Характеристика физических упражнений как средства развития быстроты детей 6-7 лет	23
Глава 2 Экспериментальное исследование развития быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений	32
2.1 Выявление уровня развития быстроты детей 6-7 лет	32
2.2 Организация и содержание работы по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений	42
2.3 Динамика уровня развития быстроты детей 6-7 лет	52
Заключение	59
Список используемой литературы	63
Приложение А Сводные таблицы результатов исследования на констатирующем этапе	66
Приложение Б Сводные таблицы результатов исследования на контрольном этапе	67

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (2013) нацеливает педагога на физическое развитие детей дошкольного возраста, которое включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным не наносящем ущерба организму выполнением основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

В современном обществе огромное внимание уделяется развитию детей, в том числе развитию их физических качеств. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития; происходит развитие двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личные, морально-волевые и поведенческие качества. Здоровое поколение – основа любого государства, именно поэтому выбранная тема работы является актуальной.

На современном этапе обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания одним из актуальных вопросов является поиск новых средств физического развития дошкольников.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова от 30% до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни.

Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для дошкольных образовательных организаций – снижение двигательной активности детей (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), а для ребенка-дошкольника потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Не случайно в основных образовательных программах дошкольного образования в дошкольных образовательных организациях вопрос здоровья стоит на первом месте. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. Развитие физических качеств эта одна из важных сторон физического развития дошкольников. Уровень общей физической подготовленности детей определен тем, как развиты у них такие физические качества, как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость.

По мнению Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова быстрота характеризуется, как способность человека осуществлять движение с определенной скоростью или способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Для развития быстроты дошкольников целесообразно использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном

темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармоничного развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития. Среди физических качеств особое место занимает быстрота.

Однако, характеризуя состояние изученности проблемы развития быстроты применительно к старшему дошкольному возрасту, приходится констатировать, что она остается мало разработанной. Недостаточно раскрыты средства развития быстроты у детей 6-7 лет.

Анализ психолого-педагогической литературы и педагогического опыта позволил определить **противоречие** между необходимостью развития быстроты детей 6-7 лет и недостаточным использованием педагогами дошкольных образовательных организаций физических упражнений, способствующих успешному осуществлению данного процесса.

Выявленное нами противоречие позволило обозначить **проблему исследования**: каковы потенциальные возможности физических упражнений как средства развития быстроты детей 6-7 лет?

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована **тема исследования**: «Развитие быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить возможность развития быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений.

Объект исследования: процесс развития быстроты детей 6-7 лет.

Предмет исследования: развитие быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений.

Гипотеза исследования: мы предположили, что развитие быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений будет возможно, если:

- определены группы физических упражнений, способствующих развитию быстроты детей;
- организована развивающая предметно-пространственная среда в группе, способствующая развитию быстроты детей;
- физические упражнения, способствующих развитию быстроты детей, из каждой группы включены в совместную деятельность педагога и детей в режимных моментах и на занятиях по физической культуре.

Задачи исследования:

1. На основе анализа психолого-педагогических исследований раскрыть и охарактеризовать процесс развития быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений.

2. Выявить уровень развития быстроты детей 6-7 лет.

3. Определить содержание работы по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений.

4. Выявить динамику уровня развития быстроты детей 6-7 лет.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– теоретические исследования о развитии двигательных действий детей дошкольного возраста (З.И. Кузнецова);

– теоретические исследования о двигательном развитии детей старшего дошкольного возраста (Е.Н. Вавилова, Н.А. Ноткина);

– теоретические положения о развитии у детей старшего дошкольного возраста физических качеств (В.Н. Занефский, З.И. Кузнецова, М.Х. Спаева);

– теоретические исследования по проблеме физической подготовленности дошкольников (Е.Я. Бондаревская, Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина).

Методы исследования:

- теоретические: анализ философской, психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: наблюдение, психолого-педагогический эксперимент, состоящий из контрольного, формирующего и констатирующего этапов;
- методы обработки полученных результатов: качественный и количественный анализы результатов исследования.

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе МДОУ «Детский сад № 48» города Ярославль. В исследовании приняли участие 20 детей 6-7 лет.

Новизна исследования заключается в том, что определены группы физических упражнений, способствующих развитию быстроты детей 6-7 лет в совместной деятельности педагога и детей в режимных моментах и на занятиях по физической культуре.

Теоретическая значимость исследования: обосновано поэтапное содержание работы по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений в совместной деятельности педагога и детей в режимных моментах и на занятиях по физической культуре.

Практическая значимость исследования заключается в том, что представленные в работе группы физических упражнений могут использовать в своей работе по развитию быстроты детей 6-7 лет педагоги дошкольных образовательных организаций при организации совместной деятельности педагога и детей в режимных моментах и на занятиях по физической культуре.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (25 наименований) и 2 приложений. Для иллюстрации текста используется 11 рисунков и 1 таблица. Основной текст работы изложен на 65 страницах.

Глава 1 Теоретические основы развития быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений

1.1 Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме развития быстроты детей 6-7 лет

«Психофизические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психофизических качеств ребенка. Их развитие – важная задача физического воспитания» [12].

«Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление. Например, можно быстро добежать до близко расположенного дерева, переплыть узкую речку, быстро подпрыгнуть и достать до ветки. Способность к быстроте необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков и метаний, в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений» [20].

«Быстрота проявляется в разных формах, основные из которых:

- 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).

На шестом [12]» и «седьмом году жизни двигательные возможности ребенка заметно расширяются. Дети в этом возрасте овладевают умением управлять своим вниманием, у них нормируется интерес не только к

результату, но и к способу выполнения различных заданий, желанию научиться их выполнять, умение оценивать успешность собственной деятельности, выявлять и исправлять свои ошибки.

«Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка» [12].

«Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями» [2].

«Увеличение у детей на шестом, седьмом году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В данном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на данные группы мышц и двигательные центры коры головного мозга» [24].

Наряду с быстротой в старшем дошкольном возрасте активно развивается мышечная сила. В то же время, следует отметить, что «в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые

дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп, например, бросок набивного мяча. В данном возрасте в основном используются упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения (метания, прыжки)» [23].

По мнению Л.А. Орбели «важно с первых лет развития использовать свой мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы не привыкать к трафаретным ограниченным формам движения, которые создаются в комнатные обстановки нашей культурной жизни, а иметь возможность тренировать все естественные способности, которые заложены природой» [11].

Низкий уровень развития двигательных способностей может повлечь за собой формирование у детей старшего дошкольного возраста «нерациональных способов действий (например, при недостаточно быстром разбеге затрудняется усвоение технически правильного и энергичного отталкивания при прыжках в длину, в высоту, с разбега). В тоже время для развития двигательных способностей большое значение имеет освоение детьми все более широкого круга двигательных действий и формирование у них не только устойчивых, но и достаточно гибких двигательных навыков: чем богаче запас движений детей, тем выше возможности проявления их двигательной активности в различных видах деятельности» [11].

«Как психофизическое качество быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений» [21].

«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» [21].

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н. Вавилова предлагает «использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом» [7].

«В игровой деятельности на занятиях физической культурой используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках)» [9].

Развитию быстроты у детей старшего дошкольного возраста «способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки» [9].

«В вопросе о природе быстроты как физического качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов» [2].

«Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека» [12].

«Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

- быстроту простой и сложной двигательной реакции;
- быстроту одиночного движения;
- быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления;
- частоту движений» [16].

Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности.

«Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения). Наблюдения за играющими детьми показывают, что они часто и охотно выполняют быстрые движения. Малыши догоняют бабочку, взлетевшего голубя, катящийся мяч или обруч, бегают с машинами, вертушками.

Дети постарше соревнуются друг с другом в скорости перебегая через площадку, играют в «догонялки», «ловушки», бадминтон, с увлечением катаются на велосипеде, ходят на лыжах. При этом ребенок многократно повторяет понравившееся движение, использует его в разных ситуациях, стараясь выполнить быстрее, чередуя его с моментами отдыха – догоняет мяч и, подняв его, останавливается или, пробежав до скамейки, усаживается на нее.

Естественное стремление детей к непродолжительным скоростным движениям следует поддерживать и предлагать им разные упражнения в проявлении быстроты, интересные игровые задания и игры. Отмечено, что в играх, увлекающих детей, они чаще достигают более высоких скоростей, чем, просто выполняя задание, быстро пробежать дистанцию. Игры как бы дают возможность выявить резерв скоростных способностей детей» [10].

«С особенностями проявления быстроты выделяются две задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение. Одна из задач – это упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой). Это качество необходимо во многих подвижных и спортивных играх (настольном теннисе, баскетболе и других играх), на старте в беге, плавании, любых эстафетах. Другая задача – учить поддерживать высокий темп движения, например, в беге наперегонки, за партнером, при катании мяча, обруча» [22].

«Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами (соответствие возрасту, подготовленности ребенка, постепенное усложнение заданий, их повторность). Необходимо при этом учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие:

- движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение. Так, малыш, неуверенно ловящий мяч и допускающий ряд ошибок (прижимает мяч к груди, широко расставляет руки), не сможет быстро его поймать и тут же перебросить обратно. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;
- продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась, и не наступало утомление. Длина дистанции для бега в быстром темпе должна быть не более 10-30 м, число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 2-3 лет-10 сек, 6-7 лет – до 15-20 сек. Кроме того, должны быть интервалы отдыха;
- упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением

требований, облегчением заданий. Тогда не будет закрепления, стабилизации скорости, так называемого «скоростного барьера», который в дальнейшей работе с трудом преодолевается;

– важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале занятия по физической культуре или в начале прогулки» [21].

«Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, взмахе, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимально возможной частотой» [24].

Таким образом, «быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Быстрота двигательной реакции, то есть быстрота ответа ребенка движением на какой-либо сигнал (световой, звуковой, тактильный), представляет собой сенсомоторную реакцию» [15].

«Различают простые и сложные реакции. Простая реакция – это ответ заранее определенным движением на ожидаемый сигнал» [15]. «Сложные реакции разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Реакция выбора – это ответ определенным движением на один из нескольких сигналов, который заранее обусловлен (например, реагировать на красный и не реагировать на зеленый сигнал). Реакции на движущийся объект часто встречаются в играх. Время сложных реакций значительно длиннее времени простой реакции за счет «центральной задержки», дифференцировки сигналов. Простые реакции обладают свойством переноса: если ребенок быстро реагирует на сигнал в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях. Сложные реакции, наоборот, отличаются специфичностью. Если ребенок относительно быстро реагирует

на предъявление попеременно двух сигналов, то это не означает, что он будет также быстро реагировать на предъявление трех и более сигналов» [15].

«Измеряют быстроту двигательной реакции в секундах и миллисекундах. Обычно не прибегают к специальным упражнениям для развития быстроты реакций. Простая реакция хорошо развивается в ходе выполнения различных скоростных упражнений. Однако в обратном направлении перенос не наблюдается, то есть, развивая быстроту реакции, нельзя увеличить быстроту движений. Особенно ценны для развития быстроты реакции разнообразные подвижные и спортивные игры.

Основной метод – повторное возможно более быстрое реагирование на появляющийся сигнал. Метод аналитического подхода, то есть раздельное развитие быстроты реакции в облегченных условиях и скорости последующих движений, также дает хорошие результаты. Применяют и сенсомоторный метод, при котором увеличение способности различать временные интервалы приводит к повышению скорости реагирования на сигналы» [15].

На занятиях физической культурой «время реакции развивают с помощью разнообразных упражнений, требующих быстрого реагирования на заранее обусловленные сигналы (например, свободный бег с остановками или изменением направления по сигналу). Хорошим средством развития быстроты реагирования являются спортивные игры. При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в дошкольном возрасте имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту.

Для развития частоты и быстроты движений применяют повторный, повторно-прогрессирующий и переменный методы упражнения. При этих методах дистанция бега подбирается такой длины, чтобы в конце ее скорость

не снижалась и при повторных попытках. В связи с тем, что работа с максимальной интенсивностью протекает в анаэробных условиях, интервалы отдыха между попытками следует устанавливать достаточными для погашения кислородного долга. Их можно заполнить легким бегом, спокойной ходьбой» [23].

«Значительные интервалы отдыха приводят к снижению плотности занятий, поэтому развивать быстроту движений у дошкольников на занятиях целесообразно другими методами: игровым и соревновательным, при которых эмоциональное возбуждение выше и поэтому создаются лучшие условия для проявления скоростных возможностей.

Если скоростная работа выполняется на фоне утомления, то развивается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты. Большинство упражнений, применяемых для развития быстроты, предъявляет высокие требования к работе внутренних органов. Поэтому их могут применять только молодые, здоровые и хорошо тренированные люди» [2].

«Встречаются утверждения, что быстрота – качество врожденное, что нельзя, например, стать бегуном на короткие дистанции, если нет соответствующих природных данных. Однако практика подтверждает, что в процессе систематической многолетней тренировки спортсменов может развить качество быстроты в очень большой мере» [2].

В настоящее время содержание работы по развитию у детей старшего дошкольного возраста физических качеств представлено в комплексных, примерных и инновационных «основных образовательных программах дошкольного образования и в основных образовательных программах дошкольного образования в дошкольных образовательных организациях» [19] в содержании образовательной области «Физическое развитие» [19].

В комплексной образовательной программе дошкольного образования «Детство» говорится о том, что на шестом году жизни двигательный опыт

детей значительно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и «дыхательной системы у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте – до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха» [4].

Играя и занимаясь с детьми, педагог «способствует развитию у них двигательных умений и качеств, нацеливает свое внимание на решение следующих задач:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов упражнений;
- учить детей анализировать свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры; побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость» [4].

«Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений» [4].

«В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации следующих задач: добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; закреплять умения в анализе движений; закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками; целенаправленно развивать ловкость движений» [4].

В данной комплексной программе достаточно подробно представлено содержание, направленное на реализацию рассмотренных задач, прописаны и охарактеризованы уровни развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

В примерной основной образовательной программе дошкольного образования «Успех» основными задачами по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста являются:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации): «поддерживать самостоятельность детей во всех видах двигательной деятельности» [8];
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями), «воспитание культуры движений: побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье; продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения; способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений; совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползанье, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве; совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;

продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них» [8];

– «формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей; воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием» [8].

– «развитие интереса к спортивным играм и упражнениям: углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах; воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах; продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса; продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество; поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности» [8].

Рассмотрим еще одну примерную основную образовательную программу дошкольного образования для работы с детьми от 2 месяцев до 8 лет «Радуга».

Содержание работы по физической культуре детей 6-7 лет в данной программе представлено в виде задач:

– «содействовать полноценному физическому развитию детей; создавать условия для совершенствования основных физических качеств;

– продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности;

- обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений;
- обучать детей технике выполнения основных движений; приобщать детей к ценностям физической культуры;
- целенаправленно формировать двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность;
- по возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием;
- использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей;
- по возможности ходить с детьми в кратковременные походы; учить детей правильному выполнению основных движений;
- продолжить приобщение детей к сезонным видам спорта и элементам спортивных игр;
- развивать пластическую выразительность движений;
- учить элементам танцев; развивать интерес к событиям спортивной и физкультурной жизни страны;
- организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них;
- поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность; вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр» [25].

В программе представлен мониторинг физической подготовленности автора Г.В. Глушковой. Согласно которому, физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста определяется уровнем сформированности у них «физических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, гибкость), координационных способностей (равновесие) и степенью сформированности двигательных навыков» [25]. Быстрота

диагностируется на физкультурной площадке – бег на 30 м (6-7 лет). «После обследования анализируются показатели каждого ребенка, и полученные данные сопоставляются с общепринятыми нормами» [25].

Важными задачами инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» является развитие физических качеств у детей дошкольного возраста: быстроты, ловкости, выносливости и других качеств.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы представлено следующими задачами:

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; совершенствование техники основных движений; учить быстрым перестроениям;
- развивать психофизические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость и другие качества);
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; закреплять навыки выполнения спортивных упражнений; обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка [17].

В данной программе также описаны формы работы с детьми, приведены нормативные критерии и показатели в соответствии с возрастом детей.

Итак, проведя анализ представленности задач по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, в частности развития быстроты детей 6-7 лет, в комплексной образовательной программе дошкольного образования «Детство», примерных основных образовательных программах дошкольного образования «Успех» и «Радуга», инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы», мы пришли к выводу, что развитие быстроты детей 6-7 лет происходит в тесной взаимосвязи с развитием всех психофизических качеств детей старшего дошкольного возраста. Авторами программ представлены разнообразные формы работы по развитию быстроты детей старшего дошкольного возраста.

1.2 Характеристика физических упражнений как средства развития быстроты детей 6-7 лет

Э.И. Адашквичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и другие ученые предлагали использовать физические упражнения для развития быстроты детей дошкольного возраста. «Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка. Используются в процессе двигательного развития детей с раннего возраста на всех занятиях физической культурой: индивидуальных и групповых, во время утренней гимнастики, физкультурминутках, на детских праздниках» [1].

«Физические упражнения – основное и специфическое средство двигательного развития детей. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях детей произвольного (сознательного) характера. Данное средство физического развития оказывает разностороннее влияние на развитие детей дошкольного возраста» [22].

- «Физические упражнения имеют ряд своих характерных особенностей:
- упражнения для формирования осанки (благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы);
 - упражнения для развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцу брюшного пресса);
 - упражнения на отдельные части тела (для руки плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног); для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости);

– упражнения на развитие психики» [22] (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени).

«Физические упражнения могут проводиться с использованием различных предметов и снарядов или без них. Благоприятное влияние физических упражнений на организм детей усиливает музыкальное сопровождение» [21].

«Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это оказывает влияние на совершенствование способностей ребенка, его всестороннее развитие.

Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспособляться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение их в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта» [2].

Рассмотрим требования, которые необходимо учитывать при проведении физических упражнений.

«Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, с постепенным увеличением объема и интенсивности мышечной нагрузки, с равномерным распределением её на верхний плечевой пояс, туловище и ноги» [12].

Упражнения включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребёнка.

При подборе упражнений для развития быстроты детей 6-7 лет учитываются следующие требования:

- «движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение;
- продолжительность упражнений должна быть не большой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления;
- упражнения не должны носить однообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением. При этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого «скоростного барьера»;
- упражнения должны проводиться в начале занятия по физической культуре или прогулки, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью» [12].

«В методике развития быстроты детей старшего дошкольного возраста предлагаются следующие упражнения.

- для развития быстроты реакции используются: старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях; чередование основных движений: ходьба – прыжки, прыжки – приседания; изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением;
- для развития способности в короткое время увеличивать темп движения используется: бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 6-7 раз; бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад; бег с ускорением;
- для развития умения приспособливать и регулировать длину бегового шага применяют: бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном); бег с крестным шагом по обручам» [16].

«Качества быстроты и ловкости не проявляются изолированно, а являются составными компонентами, характеризующими ту или иную двигательную деятельность и, возможно, проявляющиеся в ней» [16] в большей или меньшей степени.

«Каждое мышечное сокращение всегда протекает хотя бы с минимальным напряжением и имеет определенную быстроту и продолжительность. Для проявления ловкости нужна в разной степени и сила, и быстрота, и ловкость, и гибкость. Проявление основных качественных особенностей двигательной деятельности взаимосвязано и взаимообусловлено. Глубокая основа взаимосвязи лежит в том, что каждое из разбираемых качеств, хотя и имеющих свои специфические особенности, является функцией все того же нервно-мышечного аппарата. Протекание физиологических и биохимических процессов при мышечной деятельности представляет собой единый процесс» [24].

«Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития» [9].

Д.В. Хухлаева говорила о большом значении подвижных игр в развитии быстроты у дошкольников. Подвижные игры развивают все физические качества в комплексе. «Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание» [10].

«Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки» [9].

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, «а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости» [5].

«Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете» [5].

«Подвижные игры детей дошкольного возраста являются обязательным элементом свободного и научно организованного воспитания детей. Игры – важный процесс коллективного общения детей, социальной их адаптации. Помимо физической тренировки, они дисциплинируют детей, вырабатывают

черты подчинения своих интересов интересам коллектива. Задача педагога – правильно организовать игру, руководить действиями детей, контролировать физическое их состояние, предупреждать утомление» [9].

Обратимся к рассмотрению вопроса по организации развивающей предметно-пространственной среды, способствующей развитию быстроты детей 6-7 лет.

Развивающая предметно-пространственная среда – это составная часть образовательной среды в дошкольной образовательной организации. Под развивающей предметно-пространственной средой понимается поле социальной деятельности, сфера передачи, закрепления и развития социального опыта дошкольников. Поэтому развивающая предметно-пространственная среда дошкольной образовательной организации предполагает развитие широкого круга детских интересов и видов деятельности. Организовывать развивающую предметно-пространственную среду в дошкольной образовательной организации «необходимо таким образом, чтобы ребенок с самого начала располагал необходимыми «степенями свободы» не только в проявлении уже сложившихся у него практических возможностей, но и в освоении новых» [18] горизонтов развития.

Назначение развивающей предметно-пространственной среды заключается в том, что среда:

- служит носителем разносторонней информации;
- влияет на интеллектуальное и эстетическое развитие;
- создает благоприятные условия для обучения ребенка в процессе его самостоятельной деятельности;
- способствует физическому развитию;
- обеспечивает разные виды активности ребенка (умственную, игровую, физическую и другие), становится основой для его самостоятельной деятельности, условием для саморазвития;

- раскрывает индивидуальность каждого ребенка, повышает его активность и заинтересованность;
- побуждает детей делать сознательный выбор, реализовывать собственную инициативу [3, с. 14].

«Развивающая предметно-пространственная среда необходима детям, она выполняет по отношению к ним ряд функций.

Информационная функция – каждый предмет несет определенные сведения, становится средством передачи» [3] опыта.

Не менее важное значение имеет и стимулирующая функция. Предметно-пространственная среда развивает ребенка только в том случае, если она представляет для него интерес, подвигает его к действиям. Среда не может быть статичной, она «должна быть мобильной и динамичной. В ее организации педагогу необходимо учитывать «зону ближайшего развития», возрастные, индивидуальные особенности ребенка, его потребности, стремления и способности» [3]. Кроме того, предметное и игровое окружение, воздействуя на эмоции детей, побуждает их к деятельности. «Так, спортивное оборудование, инвентарь приобщают к физической, оздоровительной деятельности, в процессе которой у ребенка вырабатывается позиция по отношению к своему здоровью, гигиене тела, двигательным умениям и навыкам» [3].

«Развивающая функция предметно-пространственной среды требует для своей реализации сочетания традиционных и новых, необычных компонентов, что обеспечивает преемственность развития деятельности от простых ее форм к более сложным. Эта среда должна отвечать критериям функционального комфорта и основным положениям эргономики развивающейся детской деятельности» [3]. Так, Л.С. Новоселова подчеркивает, «что при создании предметной среды необходимо исходить из эргономических требований к жизнедеятельности: антропометрических, физиологических и психологических особенностей обитателя этой среды. Они заключается в следующем: развивающий характер предметной среды;

деятельностно-возрастной подход; информативность среды; обогащенность, наукоемкость, наличие средств, обеспечивающих разнообразие деятельности ребенка и его творчество; вариативность, сочетание традиционных и новых компонентов; обеспечение составных элементов среды, соотносимости с макро- и микропространством деятельности детей; обеспечение комфортности, функциональной надежности и безопасности; обеспечение эстетических и гигиенических показателей» [13].

Рассмотрим развитие быстроты детей 6-7 лет по качественным показателям, выделенным на основе исследований Н.Е. Вавиловой:

- «быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене – характеризуется способностью мгновенно изменять характер движений по сигналу;
- скорость одиночного движения – характеризуется умением быстро выполнять заданное одиночное движение;
- способность к ускорению – увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке» [7] – характеризуется умением увеличивать частоту и темп движений;
- частота циклических движений (бег) – характеризуется умением пробегать заданное расстояние за определенный промежуток времени.

Теоретический анализ психолого-педагогических исследований позволяет нам сделать следующие выводы по первой главе.

Мы предлагаем строить работу по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений по следующим этапам:

- первый этап – это диагностика – уточнение уровня развития быстроты детей 6-7 лет на данный момент. Такая диагностика необходима для определения уровня возможности детей;
- второй этап – мотивационный – необходимо заинтересовать детей, объяснить им необходимость и важность развития физических качеств человека;

– третий этап – развитие быстроты детей 6-7 лет посредством подобранных групп физических упражнений. На этом этапе идёт целенаправленная работа по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений, а также поддерживается мотивация детей путём проведения физкультурных развлечений, соревнований и эстафет.

– четвертый этап – развитие у детей чувства самоконтроля и сознательной потребности в «развитии быстроты»;

– пятый этап – контрольный – определение уровня развития быстроты детей 6-7 лет.

После проведения заключительного (контрольного) этапа работа по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством [7] физических упражнений не должна завершаться, у детей должна выработаться потребность в развитии собственных физических качеств.

Глава 2 Экспериментальное исследование развития быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений

2.1 Выявление уровня развития быстроты детей 6-7 лет

Экспериментальная работа проводилась на базе МДОУ «Детский сад № 48» города Ярославль. В исследовании приняли участие 20 детей 6-7 лет.

Констатирующий эксперимент был направлен на выявление уровня развития быстроты детей 6-7 лет.

Работа на этапе констатирующего эксперимента велась по двум направлениям:

- диагностика детей 6-7 лет;
- диагностика развивающей предметно-пространственной среды группы, способствующей развитию быстроты детей 6-7 лет.

Опираясь на исследования развития быстроты детей 6-7 лет, выполненные Э.И. Адашкявичене, Е.Н. Вавиловой Л.В. Кармановой, Д.В. Хухлаевой, были выделены показатели уровня развития быстроты детей 6-7 лет, представленные в таблице 1. В соответствии с выделенными показателями были подобраны диагностические задания, также представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта исследования уровня развития быстроты детей 6-7 лет

Показатель	Диагностическое задание
– умение быстро реагировать на сигнал к действиям или их смене	Диагностическое задание 1 «Чередование ходьбы и бега по сигналу (свистку)» (автор: Е.Н. Вавилова).
– наличие достаточной скорости одиночного движения	Диагностическое задание 2 «Прыжки через скакалку» (автор: С.О. Филлипова).
– способность к ускорению (увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке)	Диагностическое задание 3 «Бег с ускорением» (автор: Н.А. Ноткина).
– наличие достаточной частоты циклических движений (бег)	Диагностическое задание 4 «Бег на дистанцию 20 метров» (автор: Н.О. Озерецкий).

Результаты выполнения детьми диагностических заданий оценивались в баллах.

Диагностическое задание 1 «Чередование ходьбы и бега по сигналу (свистку)» (автор: Е.Н. Вавилова) [6].

Цель: выявить уровень сформированности у детей умения быстро реагировать на сигнал к действиям или их смене.

Материалы: секундомер, два флажка, свисток, лист бумаги, карандаш.

Содержание. Педагог предлагает детям на занятиях физической культуре построиться в одну шеренгу в спортивном зале. В течение минуты ребенку предлагается чередовать ходьбу и бег по свистку педагога.

Критерии оценки результата:

- низкий уровень (1 балл) – ребенок меняет характер движений через 4 и более секунд;
- средний уровень (2 балла) – ребенок меняет характер движения в течение 2-3 секунд;
- высокий уровень (3 балла) – ребенок быстро, в течение 1 секунды реагирует на свисток, меняя характер движения.

Количественные результаты диагностического задания 1 «Чередование ходьбы и бега по сигналу (свистку)» представлены на рисунке 1 и в приложении А.



Рисунок 1 – Результаты диагностического задания 1

Качественный анализ.

Низкий уровень сформированности умения быстро реагировать на сигнал к действиям или их смене был выявлен у 5 детей, что составило 25%. София Р. и Эля Б. меняли характер движений через 4 и более секунд. Алена Р. и Женя В. при беге сильно запрокидывали вперед туловища, а Катя М. и София Р. не смогли с первого раза по сигналу совершить старт.

Средний уровень сформированности умения быстро реагировать на сигнал к действиям или их смене был выявлен у 12 детей, что составило 60%. Так, Дамир М., Даниил В., Люба Л. и другие дети меняли характер движения в течение 2-3 секунд. Дамир М. и Илья Л. выполняли движение рук и ног не согласовано, голова запрокидывалась вперед. У Евы К. при беге наблюдалось шарканье ногами.

Высокий уровень сформированности умения быстро реагировать на сигнал к действиям или их смене был выявлен у 3 детей, что составило 15%. Арсений Н., Грета Д., Дмитрий О. быстро, в течение 1 секунды реагировали на свисток, меняя характер движения. У детей наблюдалось согласованное движение рук и ног, туловище прямое, руки согнуты в локтях. Грета Д. и Дмитрий О. энергично оттолкнулись при старте и смогли вовремя затормозить

Диагностическое задание 2 «Прыжки через скакалку» (автор: С.О. Филипова) [22].

Цель: выявить уровень сформированности у детей достаточной скорости одиночного движения.

Материал: скакалка, секундомер.

Содержание. Педагог предлагает детям по очереди попрыгать через скакалку. Каждый ребенок должен прыгать в течение 10 секунд. Затем количество прыжков делится на 10 секунд, таким образом, высчитывается скорость одного прыжка.

Критерии оценки результата:

- низкий уровень (1 балл) – дети совершают один прыжок более чем за 1,5 секунды;
- средний уровень (2 балла) – дети совершают один прыжок за 1,1-1,4 секунды;
- высокий уровень (3 балла) – дети совершают один прыжок за 0,8-1 секунду.

Количественные результаты диагностического задания 2 «Прыжки через скакалку» представлены на рисунке 2 и в приложении А.

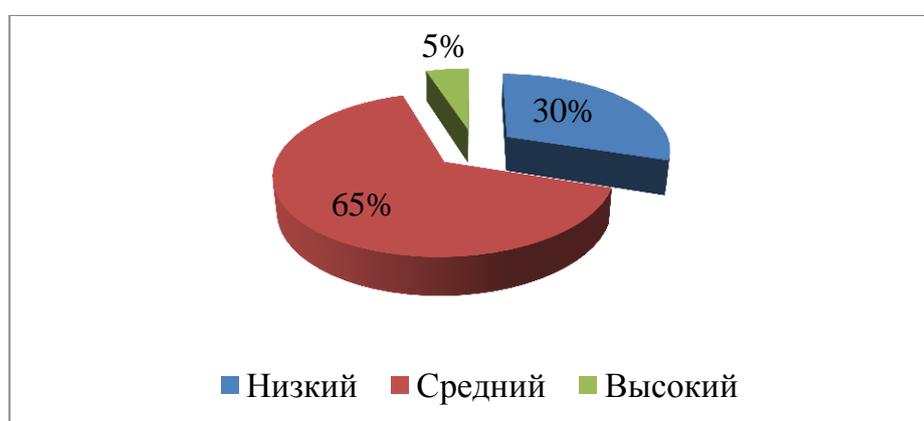


Рисунок 2 – Результаты диагностического задания 2 «Прыжки через скакалку» (констатирующий этап)

Низкий уровень сформированности достаточной скорости одиночного движения был выявлен у 6 детей, что составило 30%. Богдан Т., Георгий С., Денис Д. и другие дети совершали один прыжок более чем за 1,5 секунды. У Эли Б. и Алены Р. одиночные перепрыгивания через скакалку больше походили на перешагивания. Богдан Б. и София Р. совершали большое количество лишних движений руками и корпусом. У всех детей наблюдалась неритмичность подпрыгиваний и вращения скакалки.

Средний уровень сформированности достаточной скорости одиночного движения был выявлен у 13 детей, что составило 65%. Арсений Н., Алёна Р., Варвара С., Ева К., Женя В., Катя М. и другие дети совершали один прыжок за 1,1-1,4 секунды. У детей наблюдалась жесткое приземление, излишний

наклон туловища и головы.

Высокий уровень сформированности достаточной скорости одиночного движения был выявлен у 1 ребенка, что составило 5%. Грета Д. самостоятельно совершала один прыжок за 0,8-1 секунду. Грета Д. приняла ровное положение, смотрела прямо перед собой; руки у нее были чуть согнуты в локтевых суставах; вращение скакалки производилось посредством движения как кисти, так и руки в целом; прыжок и приземление были мягкими, пятки не касались поверхности.

Диагностическое задание 3 «Бег с ускорением» (автор: Н.А. Ноткина) [14].

Цель: выявить уровень развития у детей способности к ускорению.

Содержание. Педагог предлагает каждому ребенку по очереди пробежать по ровной асфальтированной дорожке длиной в 30 метров, постепенно увеличивая скорость.

Критерии оценки результата:

- низкий уровень (1 балл) – динамика увеличения скорости бега у ребенка не прослеживалась;
- средний уровень (2 балла) – динамика увеличения скорости бега у ребенка прослеживалась, но скорость возрастает не на всей дистанции;
- высокий уровень (3 балла) – динамика увеличения скорости бега у ребенка прослеживается четко, возрастая на протяжении всей дистанции.

Количественные результаты диагностического задания 3 «Бег с ускорением» представлены на рисунке 3 и в приложении А.

Низкий уровень развития способности к ускорению был выявлен у 5 детей, что составило 25%. У этих детей прослеживались значительные трудности в процессе выполнения задания. Алена Р., Богдан Т., Георгий С., Денис Д. София Р. и Эля Б. не смогли увеличить скорость бега на дистанции в 30 метров.

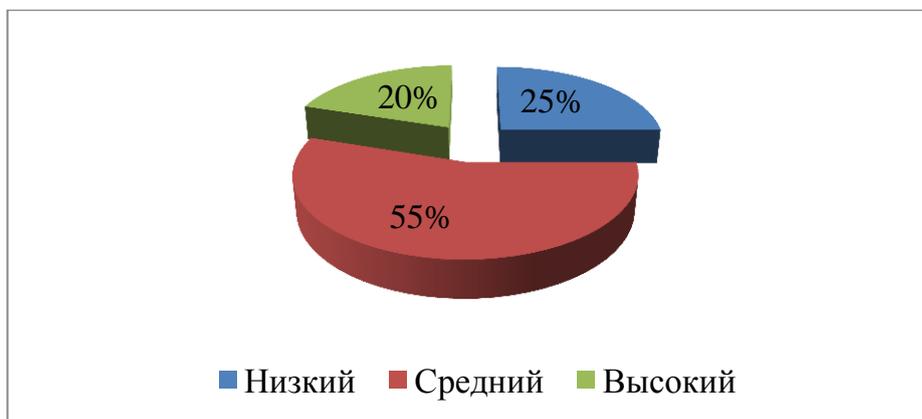


Рисунок 3 – Результаты диагностического задания 3 «Бег с ускорением» (констатирующий этап)

Средний уровень развития способности к ускорению был выявлен у 11 детей, что составило 55%. Варвара С., Ева К., Илья Л., Ольга У., Татьяна К. и другие дети увеличивали скорость бега на дистанции в 30 метров, но скорость возрастала не на всей дистанции.

Высокий уровень развития способности к ускорению был выявлен у 4 детей, что составило 20%. Арсений Р., Грета Д., Дмитрий О., Илья Л. выполнили задание в полном объеме, динамика увеличения скорости бега у этих детей прослеживалась четко, возрастая на протяжении всей дистанции.

Диагностическое задание 4 «Бег на дистанцию 20 метров» (автор: Н.О. Озерцкий) [15].

Цель: выявить уровень сформированности у детей достаточной частоты циклических движений (бег).

Содержание. Педагог предлагает ребенку пробежать «(с хода) расстояние 20 метров. Выбирается прямая ровная дорожка с плотным земляным или асфальтовым покрытием длиной не менее 30 метров; до линии старта, обозначенной полосой, должно быть 4-5 метров разбега и примерно столько же за линией финиша. Секундомером фиксируется время бега от старта до финиша, не считая время начального ускорения бега до стартовой линии и время снижения скорости после финиша» [15]. Дети по очереди должны пробежать по ровной асфальтированной дорожке дистанции в 20

метров.

Критерии оценки результата:

- низкий уровень (1 балл) – ребенок пробегает указанный отрезок более чем за 10 секунд;
- средний уровень (2 балла) – ребенок пробегает указанный отрезок за 9-10 секунд;
- высокий уровень (3 балла) – ребенок пробегает указанный отрезок за 8 и менее секунд.

Результаты диагностического задания «Бег на дистанцию 20 метров?» представлены на рисунке 4 и в приложении А.

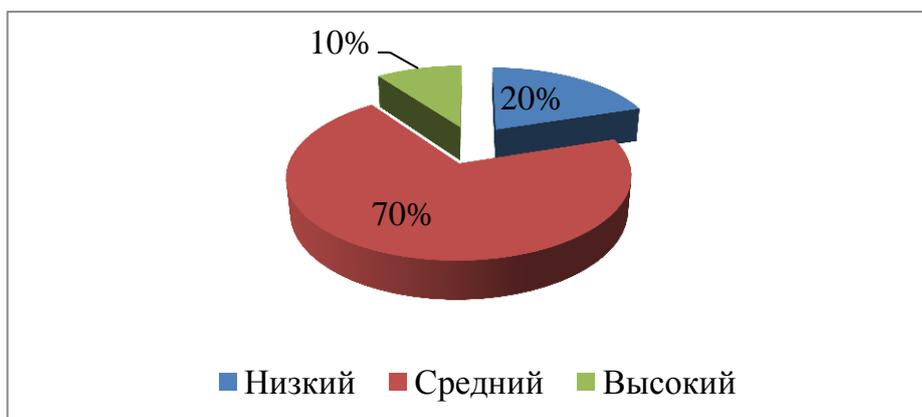


Рисунок 4 – Результаты диагностического задания 4 «Бег на дистанцию 20 метров?» (констатирующий этап)

Низкий уровень сформированности достаточной частоты циклических движений был выявлен у 4 детей, что составило 20%. У этих детей прослеживались значительные трудности в процессе выполнения задания. Алена В., Богдан Т., Денис Д. и София Р. пробежали указанный отрезок более чем за 10 секунд.

Средний уровень сформированности достаточной частоты циклических движений был выявлен у 14 детей, что составило 70%. Варвара С., Дамир М., Дмитрий О. и другие дети пробежали указанный отрезок за 9-10 секунд.

Высокий уровень сформированности достаточной частоты циклических движений был выявлен у 2 детей, что составило 10%. Арсений Н. и Грета Д. выполнили задание и пробежали указанный отрезок за 8 и менее секунд.

Количественные результаты исследования уровня развития быстроты детей 6-7 лет на констатирующем этапе исследования после проведения четырех диагностических заданий представлены на рисунке 5 и в приложении А.

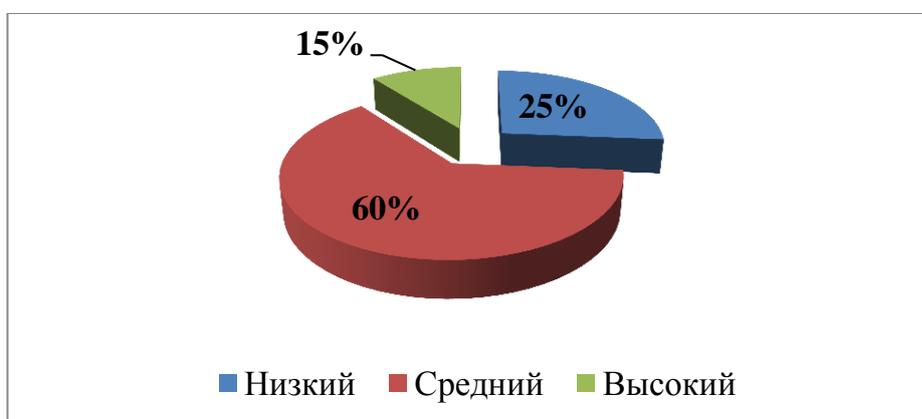


Рисунок 5 – Уровень развития быстроты детей 6-7 лет (констатирующий этап)

Низкий уровень развития быстроты был выявлен у 5 детей, что составило 25%. У этих детей наблюдаются значительные трудности в процессе выполнения всех заданий. Дети медленно, реагирует на сигнал, меняя характер движения через четыре и более секунд после сигнала; скорость развития одиночного движения низкая; динамика увеличения скорости движений у детей не прослеживается; дети пробегают определенную дистанцию за максимальное время; у детей не проявляется интерес к физическим упражнениям.

Средний уровень развития быстроты был выявлен у 12 детей, что составило 60%. Эти дети реагирует достаточно быстро, в течение 2-3 секунд на сигнал, меняя характер движения; скорость развития одиночного

движения средняя; динамика увеличения скорости движений у детей прослеживается, но она неравномерна; дети пробегают определенную дистанцию за среднее время; у детей часто проявляется интерес к физическим упражнениям.

Высокий уровень развития быстроты был выявлен у 3 детей, что составило 15%. Эти дети могут быстро, в течение 1 секунды реагировать на сигнал, меняя характер движения; скорость развития одиночного движения высокая; динамика увеличения скорости движений у детей прослеживается четко, возрастая на протяжении всей дистанции или всего промежутка времени; дети пробегают определенную дистанцию за минимальное время; у детей проявляется стойкий интерес к физическим упражнениям.

Вторым направлением работы на этапе констатирующего эксперимента была диагностика развивающей предметно-пространственной среды группы, способствующей развитию быстроты детей 6-7 лет.

Цель: определить уровень развивающей предметно-пространственной среды группы, способствующей развитию физических качеств детей 6-7 лет.

Параметры для оценки.

Возможность реализации сразу нескольких интересов:

- эмоциональный интерес (1),
- познавательный интерес (1),
- практический интерес (1),
- учет интереса девочек и мальчиков (1).

Наличие и доступность, разнообразие авто дидактических пособий (с возможностью самоконтроля ребенка) (0-2).

Наличие пособий, сделанных детьми, педагогами и родителями (0-2).

Критерии оценки результата.

Низкий уровень (0-3 балла) – в развивающей предметно-пространственной среде недостаточно элементов для работы по развитию быстроты детей 6-7 лет. Среда статична, не изменяется, дети не проявляют интереса к ее элементам.

Средний уровень (4-6 баллов) – в развивающей предметно-пространственной среде присутствует достаточное количество элементов, но дети работают с ними эпизодически. Совершенствование среды так же осуществляется эпизодически.

Высокий уровень (7-8 баллов) – в развивающей предметно-пространственной среде присутствует большое количество элементов, направленных на развитие двигательных качеств детей 6-7 лет, все они яркие, эстетично оформлены, позволяют возбуждать эмоциональный и практический интерес детей. Среда постоянно совершенствуется с помощью детей, воспитателей и родителей.

Обратимся к результатам проведенного констатирующего эксперимента:

- развивающая предметно-пространственная среда экспериментальной группы была оценена в 5 баллов. В данной среде присутствует достаточное количество элементов, таких как: набивные мячи, скакалки, кегли, которые дети берут с собой на прогулку, настольные игры «Хоккей», «Баскетбол», «Волейбол». Есть картотека подвижных игр, но дети не могут ей пользоваться, так как карточки написаны рукой воспитателя, на них описан ход игры, но нет схем или картинок, на которые дети могут опереться;
- у большинства детей 6-7 лет был продиагностирован низкий и средний уровень развития быстроты.

Полученные результаты позволяют утверждать, что необходима специально организованная работа, способствующая повышению уровня развития быстроты детей 6-7 лет.

В следующем параграфе рассмотрим формирующий этап исследования, где раскроем организацию и содержание работы по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений.

2.2 Организация и содержание работы по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений

Исходя из цели исследования и выдвинутой гипотезы, мы определили цель формирующего эксперимента: определить и апробировать содержание работы по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений.

Мы предположили, что развитие быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений будет возможно, если:

- определены группы физических упражнений, способствующих развитию быстроты детей;
- организована развивающая предметно-пространственная среда в группе, способствующая развитию быстроты детей;
- физические упражнения, способствующих развитию быстроты детей, из каждой группы включены в совместную деятельность педагога и детей в режимных моментах и на занятиях по физической культуре.

Мы осуществляли данную работу в процессе реализации трёх этапов:

- этап работы по определению группы физических упражнений, способствующих развитию быстроты детей 6-7 лет;
- этап организации развивающей предметно-пространственной среды группы, способствующей развитию быстроты детей 6-7 лет;
- этап работы по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений в совместной деятельности педагога и детей в режимных моментах и на занятиях по физической культуре.

На первом этапе совместно с педагогами мы разработали картотеку групп физических упражнений, способствующих развитию быстроты детей 6-7 лет, распределив их по группам:

- группа упражнений, которые можно включать в совместную деятельность педагога и детей в режимном моменте – проведение утренней гимнастики;

- группа упражнений, которые можно включать в совместную деятельность педагога и детей в режимном моменте – проведение прогулки
- группа упражнений, которые можно включать в совместную деятельность педагога и детей в режимном моменте – организация физкультурных развлечений;
- группа упражнений, которые можно включать в совместную деятельность педагога и детей – занятия по физической культуре.

Мы разработали рекомендации для педагогов по использованию физических упражнений из каждой группы в совместной деятельности педагога и детей в режимных моментах и на занятиях по физической культуре.

Например, ежедневно использовать физические упражнения из первой группы в ходе проведения утренней гимнастики, а также при разминке на занятиях по физической культуре. Начинать проведение данных упражнений с 2-3 повторов, постепенно увеличивая и доводя их до 8-10 повторов. Вводить упражнения в комплекс утренней гимнастики следует с одного упражнения, постепенно добавляя другие. В один комплекс утренней гимнастики не следует включать более пяти упражнений на развитие быстроты.

На втором этапе, распределив физические упражнения по группам, мы перешли к организации развивающей предметно-пространственной среды группы, способствующей развитию быстроты детей 6-7 лет. С целью обогащения развивающей предметно-пространственной среды мы разместили в группе:

- плакаты: «Если хочешь быть здоров...», «Строение тела человека»;
- фотографии знаменитых спортсменов;
- настольные спортивные игры: «Хоккей», «Футбол», «Волейбол», «Дартс»;

- настольно-печатные дидактические игры: «Виды спорта», «Команда чемпионов», «Малыши-крепыши»;
- атрибуты для подвижных игр: мячи разных размеров, кегли, «Кольцеброс», «Бадминтон», обручи, скакалки (часть атрибутов были изготовлены родителями, например, набивные мячи и флажки, часть изготовили педагоги совместно с детьми, например, картинки-изображения животных, условные сигналы).

В раздевалке мы разместили стенд для родителей, на котором был представлен комплекс утренней зарядки, памятка «Развивайте в детях быстроту», перечень упражнений на развитие быстроты детей 6-7 лет. Также мы дали детям и родителям задание собрать портфолио с фотографиями о том, как они развивают быстроту дома и на прогулках с родителями.

На данном этапе мы использовали следующие формы работы:

- рассматривание альбомов с фотографиями спортсменов. Данная форма работы особо заинтересовала мальчиков, но, когда в альбом были добавлены фотографии спортсменок, девочки тоже стали рассматривать альбом с удовольствием. Например, Егор Ф. попросил альбом домой, чтобы вечером рассмотреть его с папой. По его примеру, альбом поочередно стали брать домой и другие дети;
- фотовыставка «Мама, папа, я – спортивная семья». Для того чтобы вызвать у детей желание развивать свои двигательные качества, мы предложили родителям вместе с детьми посетить спорткомплекс или спортивную площадку и затем оформить тематические фотографии для выставки;
- просмотр мультфильмов о спортсменах, спортивных играх и соревнованиях, о спорте. Для этого мы создали в группе фильмотеку;
- беседы с детьми утром, во время прогулки и во второй половине дня, после рассматривания альбомов с фотографиями спортсменов, о разнообразии видов спорта, в которых нужна быстрота, том, как важно быть быстрым и ловким. В ходе бесед по ответам детей мы выяснили,

что быстрота нужна во всех видах спорта. Затем мы спросили детей, а нужна ли быстрота людям, которые не являются спортсменами, дети ответили, что быстрота необходима всем. Таким образом, мы поняли, что дети замотивированы на развитие быстроты.

Затем мы перешли к третьему этапу нашей формирующей работы – этап работы по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений в совместной деятельности педагога и детей в режимных моментах и на занятиях по физической культуре.

После того, как совместно с педагогами мы разработали картотеку групп физических упражнений, способствующих развитию быстроты детей 6-7 лет; разработали рекомендации для педагогов по использованию физических упражнений из каждой группы в совместной деятельности педагога и детей в режимных моментах и на занятиях по физической культуре; помогли организовать развивающую предметно-пространственную среду и тем самым создать у детей положительную мотивацию к выполнению физических упражнений, занятиям по физической культуре и спорту, мы предложили педагогам внедрить в ежедневную совместную деятельность педагога и детей в режимных моментах и на занятиях по физической культуре физические упражнения из каждой группы.

В режимный момент – проведение утренней гимнастики – мы включили следующие упражнения.

«Упражнение 1. Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки в «замок» над головой. Быстро наклониться вперед, не сгибая ног в коленях, и энергично опустить вниз – дровосек, при этом хорошо произнести: «Ух!», сочетая с энергичным выдохом. После 4-5 раз сделать перерыв и повторить упражнение 1-2 раза.

Упражнение 2. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Постукивать правым кулаком по левому, как бы забивая гвоздь. Постепенно ускорять темп, доводя до

максимально возможного. Руки опустить и после перерыва постукивать левым кулаком по правому.

Упражнение 3. Стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Быстро делать хлопки перед собой и за спиной. После 8-10 хлопков сделать перерыв, руки опустить и повторить упражнение 1-2 раза.

Упражнение 4. Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Энергично, резко выпрямлять поочередно руки вперед, слегка поворачивая и наклоняя туловище вперед, – боксеры. Повторить 4-5 раз, сделать перерыв и выполнить снова.

Упражнение 5. Стать прямо, ноги – пятки вместе носки врозь, одна руке вверху, другая внизу слегка отведена назад. Энергично размахивая, быстро менять положение рук. Делать перерывы для отдыха, руки опускать вниз.

Упражнение 6. Лечь на живот, ноги вместе, руки положить под подбородок. Быстро поочередно сгибать ноги в коленях по хлопкам воспитателя.

Упражнение 7. Лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги и выпрямлять их, имитируя езду на велосипеде. Чередовать движения в быстром и умеренном темпе, делать паузы для отдыха. Повторить 3-4 раза по 4-5 секунд.

Упражнение 8. Подпрыгивать на месте в среднем и быстром темпе под удары бубна разными способами: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, ноги врозь – ноги вместе, ноги врозь – ноги с крестно» [16].

В режимный момент – проведение прогулки – мы включили следующие упражнения.

Упражнение 1 «Поймать палку». Дети стоят по кругу, в центре педагог, который придерживает палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Педагог называет имя одного из детей, отбегаёт, опуская палку. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

Упражнение 2 «Брось мяч». Бросать мяч вверх, о землю или в стену и ловить, делая хлопок и поворот кругом.

Упражнение 3 «Кто скорее дойдет до верха». Держать палку вертикально за ее нижний конец. Перехватывать поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку.

Упражнение 4 «Поймай мяч». Дети стоят тройками, двое из них на расстоянии 3-4 метра друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает» [5] над ним.

Упражнение 5 «Кто быстрее». Дети образуют круг. У каждого в руках по одному маленькому камешку (или мешочку с песком). Один ребенок без камешка находится в центре круга. По первому сигналу все дети бросают камешки перед собой и поворачиваются спиной к центру круга. По второму сигналу они поворачиваются лицом в круг, стараясь быстро взять свои камешки. Ребенок, стоящий в центре, поэтому же сигналу может подобрать любой камешек» [5].

Упражнение 6 «Кто быстрее наматывает шнур». «К дереву, забору привязывают два шнура, каждый длиной 2-3 метра. На концах шнуров гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20-25 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура. По сигналу педагога они начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Каждый старается первым выполнить задание.

Упражнение 7 «Успей поймать». 6-7 детей стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мяч, тот самый быстрый.

В режимный момент – проведение спортивных развлечений – мы включили следующие упражнения.

Упражнение «Догони обруч». Поставить обруч ободом на пол, энергично оттолкнуть и догнать, не допуская падения.

Упражнение «Кто скорее дойдет до середины». Для упражнения используется шнур длиной 4-5 метров. На обоих концах его имеются палочки, середина шнура обозначается цветной ленточкой, тесьмой. Двое детей берут палочки и по сигналу наматывают шнур. Самый быстрый тот, кто раньше дойдет до середины» [23].

«Упражнение-эстафета, составленная из разных движений, преимущественно из таких, которыми дети уже владеют:

- пройти по скамейке, подлезть под дугу, обежать кеглю и вернуться на место;
- пробежать по узкой дорожке между двух линий (расстояние между ними 15-20 см), перепрыгнуть через ручеек (шириной 40-50 см), разбежаться и достать в прыжке до ветки» [23];
- прыгнуть из кружка в кружок (расстояние между ними 30 см), пробежать 5 метров, снова прыгнуть из кружка в кружок. Соревнуются примерно равные по силе дети;
- пробежать с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась;
- пробежать, отбивая рукой или головой воздушный шарик;
- пробежать с маленькими картонными коробками, положенными на плечи;
- пробежать с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

Во время проведения занятий по физической культуре для развития быстроты детей 6-7 лет мы использовали следующую группу «физических упражнений.

Упражнение с обручем 1 «У кого дольше». Поставить обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем выпустить, дать покружиться и поймать, не допуская падения.

Упражнение с обручем 2 «Волчок». Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом. Упражнение выполнять на гладком полу.

Упражнение с обручем 3 «Кто дальше». Трое-четверо детей с одной стороны площадки одновременно отталкивают обручи, стараясь, чтобы они катились как можно дальше. Ловят их, не допуская падения, и там останавливаются. Самый быстрый тот, кто стоит дальше всех от начальной линии.

Упражнение с обручем 4 «Бегом в обруче». Дети сидят на полу в больших обручах, ноги прямые, упираются в обруч. Выполнять приставные шаги вправо и влево в быстром темпе» [24].

«Упражнения на развитие быстроты реакции:

- бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях;
 - смена движений, разных по структуре: ходьба – прыжки;
 - изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу;
 - изменение интенсивности движений: ходьба – бег быстрый, бег медленный – бег с ускорением;
 - изменение темпа движений: ходьба – бег – ходьба медленная» [24].
- Смена темпа происходит по словесному сигналу педагога или при смене темпа музыкального сопровождения;
- хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за педагогом и самостоятельно.

«Упражнение с мячом 1. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки внизу, мяч в одной руке. Быстро переключать мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя. Делать перерывы для отдыха.

Упражнение с мячом 2. Стать прямо, ноги слегка расставить, мяч в одной руке. Перебрасывать мяч из одной руки в другую, стараясь энергично поворачивать кисть» [24].

Упражнение с мячом 3 «Ударь и догони». Ударить по мячу ногой, бегом догнать и принести назад.

Упражнение «с мячом 4 «Кто скорее с мячом». Двое-трое детей, ударяя мячом о землю, продвигаются вперед шагом или бегом (расстояние 8-10 метров). Самый быстрый тот, кто раньше дойдет до противоположной стороны, не уронив мяча.

Упражнение с мячом 5 «Толкни – поймай». Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 метра. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями» [24].

Беговое упражнение 1 «Догони». На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребенка, между ними расстояние 2-3 м. по сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега детей до 30 метров, важен подбор детей в парах. При большой разнице уровня подготовки надо менять фору – увеличивать или уменьшать расстояние между играющими. Не следует упускать при этом воспитательный эффект и постараться сделать так, чтобы менее сильный ребенок мог догнать быстрого, подчеркнуть его старания и успехи.

Беговое упражнение 2. Бег в максимальном темпе на дистанции 20-30 метров. Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Беговое упражнение 3 «Бери скорее». Дети стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии 2 метра по сторонам площадки на расстоянии 10-15 метров за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой на землю кладется небольшой предмет (кубик, камешек, шишка). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лежа, в упоре на коленях. По сигналу педагога каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за

ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Самый быстрый тот, кто успел взять предмет и убежать» [24] с ним.

Беговое упражнение 4 «Добеги и прыгни». «Несколько детей стоят шеренгой. На расстоянии 10 метров от них начерчена полоса шириной 30-40 см, над ней подвешены на веревке ленточки. По сигналу педагога дети быстро выбегают вперед и срывают ленточку. Самый быстрый тот, кто первым, точно наступив на полосу, подпрыгнет и снимет ленточку» [24].

Беговое упражнение 5 «Не наступи!». Бег через ленты, лежащие на полу.

Упражнение «Береги мешочки». «По кругу разложены мешочки с песком. Дети бегут по кругу за мешочками. По сигналу быстро садятся, прижимают ноги к груди, мешочек прячут под ноги» [24].

Упражнение «Гребцы». Сесть ноги врозь, палка у груди. Быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног. Спокойно выпрямиться, притянуть палку к груди. Повторить 8-10 раз.

Упражнение «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов.

Упражнение «Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

Упражнение «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

В данную группу физических упражнений, которые использовались во время проведения занятий по физической культуре, педагоги включали и те физические упражнения, которые описаны ранее в предыдущих группах.

Мы рекомендовали педагогам ежедневно включать в основные режимные моменты физические упражнения, подобранные нами, постепенно увеличивая нагрузку и добавляя новые упражнения. Данная работа осуществлялась педагогами в течение трех месяцев.

После проведения формирующей работы с целью выявления динамики уровня развития быстроты у детей 6-7 лет мы провели контрольный срез.

2.3 Динамика уровня развития быстроты детей 6-7 лет

После проведения формирующего этапа эксперимента был проведен контрольный срез для отслеживания динамики уровня развития быстроты детей 6-7 лет. Для этого использовались диагностические задания, описанные в параграфе 2.1.

Диагностическое задание 1 «Чередование ходьбы и бега по сигналу (свистку)» (автор: Е.Н. Вавилова) [6].

Цель: выявить уровень сформированности у детей умения быстро реагировать на сигнал к действиям или их смене на контрольном этапе.

Количественные результаты диагностической методики 1 «Чередование ходьбы и бега по сигналу (свистку)» представлены на рисунке 6 и в приложении Б.



Рисунок 6 – Результаты диагностического задания 1 «Чередование ходьбы и бега по сигналу (свистку)» (контрольный этап)

Качественный анализ.

Низкий уровень сформированности умения быстро реагировать на сигнал к действиям или их смене, был выявлен у 2 детей, что составило 10%. Алена Р. и Эльвира Б. не смогли с первого раза по сигналу совершить старт, меняли характер движений через 4 и более секунд.

Средний уровень сформированности умения быстро реагировать на сигнал к действиям или их смене, был выявлен у 13 детей, что составило 65%. Богдан Т., Варвара С., Георгий С., Ева К. и другие дети меняли характер движения в течение 2-3 секунд, выполняли движение рук и ног не согласовано.

Высокий уровень сформированности умения быстро реагировать на сигнал к действиям или их смене был выявлен у 5 детей, что составило 25%. Арсений Н., Грета Д., Дмитрий О., Люба Л., Татьяна К. быстро, в течение 1 секунды реагировали на свисток, меняя характер движения. У детей наблюдалось согласованное движение рук и ног.

Количество детей 6-7 лет с низким уровнем сформированности умения быстро реагировать на сигнал к действиям или их смене снизилось на 15%, количество детей с высоким уровнем – повысилось на 10%.

Диагностическое задание 2 «Прыжки через скакалку» (автор: С.О. Филлипова) [22].

Цель: выявить уровень сформированности у детей достаточной скорости одиночного движения на контрольном этапе.

Количественные результаты диагностического задания 2 «Прыжки через скакалку» представлены на рисунке 7 и в приложении Б.

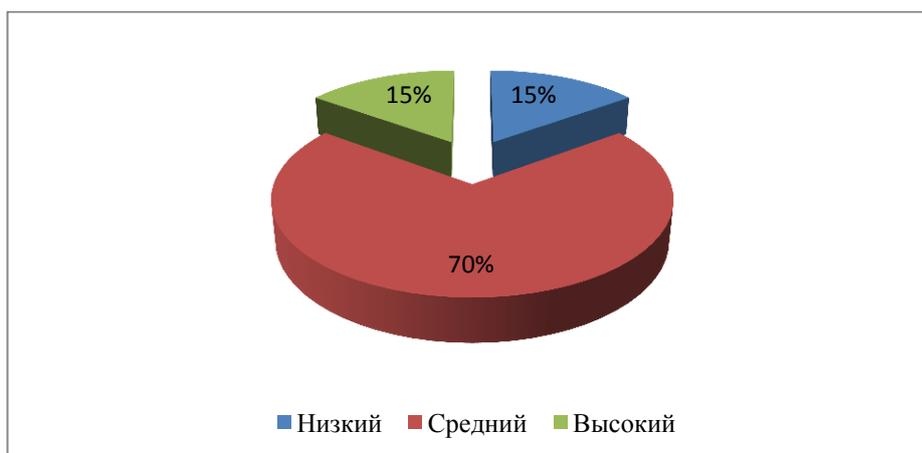


Рисунок 7 – Результаты диагностического задания 2 «Прыжки через скакалку» (контрольный этап)

Низкий уровень сформированности достаточной скорости одиночного движения был выявлен у 3 детей, что составило 15%. Алена Р., Георгий С., Денис Д. совершали один прыжок более чем за 1,5 секунды, совершали большое количество лишних движений руками и корпусом.

Средний уровень сформированности достаточной скорости одиночного движения был выявлен у 14 детей, что составило 70%. Богдан Т., Дамир М., Евгения В., Егор Ф. и другие дети совершали один прыжок за 1,1-1,4 секунды. У детей наблюдалась жесткое приземление, излишний наклон туловища и головы.

Высокий уровень сформированности достаточной скорости одиночного движения, был выявлен у 3 детей, что составило 15%. Арсений Н., Грета Д., Люба Л. совершали один прыжок за 0,8-1 секунду. При прыжках у детей было ровное положение, они смотрели прямо перед собой, руки у них были чуть согнуты в локтевых суставах.

Количество детей 6-7 лет с низким уровнем сформированности достаточной скорости одиночного движения снизилось на 15%, количество детей с высоким уровнем – повысилось на 10%.

Диагностическое задание 3 «Бег с ускорением» (автор: Н.А. Ноткина) [14].

Цель: выявить уровень развития у детей способности к ускорению на контрольном этапе.

Количественные результаты диагностического задания 3 «Бег с ускорением» представлены на рисунке 8 и в приложении Б.

Низкий уровень развития способности к ускорению, был выявлен у 2 детей, что составило 10%. У этих детей прослеживались значительные трудности в процессе выполнения задания. Богдан Т., Денис Д. не смогли увеличить скорость бега на дистанции в 30 метров.

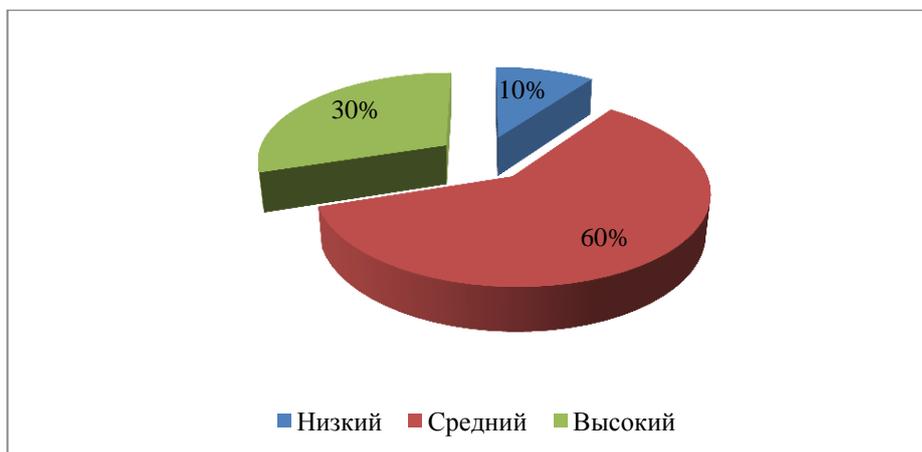


Рисунок 8 – Результаты диагностического задания 3 «Бег с ускорением» (контрольный этап)

Средний уровень развития способности к ускорению, был выявлен у 12 детей, что составило 60%. Алена Т., Варвара С., Георгий С., Ева К., Ольга У., Татьяна К. и другие дети увеличивали скорость бега на дистанции в 30 метров, у них прослеживалась динамика увеличения скорости, но скорость возрастала не на всей дистанции

Высокий уровень развития способности к ускорению, был выявлен у 6 детей, что составило 30%. Динамика увеличения скорости бега у Ильи Л., Арсения Н., Анастасии О., Богдана Б., Виктории А., Захара М. прослеживалась четко, возрастая на протяжении всей дистанции.

Количество детей 6-7 лет с низким уровнем развития способности к ускорению снизилось на 10%, количество детей с высоким уровнем – повысилось на 5%.

Диагностическое задание 4 «Бег на дистанцию 20 метров» (автор: Н.О. Озерцкий) [15].

Цель: выявить уровень сформированности у детей достаточной частоты циклических движений (бег) на контрольном этапе.

Результаты диагностического задания «Бег на дистанцию 20 метров» представлены на рисунке 9 и в приложении Б.

Низкий уровень сформированности достаточной частоты циклических движений был выявлен у 2 детей, что составило 10%. У этих детей прослеживались значительные трудности в процессе выполнения задания. Алена Р. и Денис Д. пробежали указанный отрезок более чем за 10 секунд.

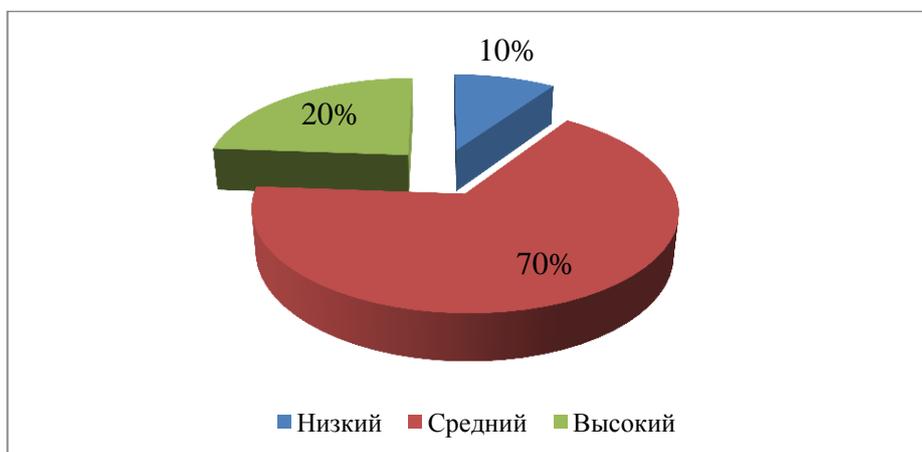


Рисунок 9 – Результаты диагностического задания «Бег на дистанцию 20 метров?» (контрольный этап)

Средний уровень сформированности достаточной частоты циклических движений, был выявлен у 15 детей, что составило 75%. Богдан Т., Варвара С., Дамир М., Егор Ф. и другие дети пробежали указанный отрезок за 9-10 секунд.

Высокий уровень сформированности у детей достаточной частоты циклических движений, был выявлен у 4 детей, что составило 20%. Арсений Н., Дмитрий О., Грета Д. и Люба Л. выполнили задание и пробежали указанный отрезок менее, чем за 8 секунд.

Количество детей 6-7 лет с низким уровнем сформированности достаточной частоты циклических движений снизилось на 10%, количество детей с высоким уровнем – повысилось на 10%.

Количественные результаты исследования уровня развития быстроты детей 6-7 лет на контрольном этапе исследования после проведения четырех диагностических заданий представлены на рисунке 10 и в приложении Б.

Низкий уровень развития быстроты диагностирован у 2 детей (10%).
Средний уровень развития быстроты диагностирован у 14 детей (70%).
Высокий уровень развития быстроты диагностирован у 4 детей (20%).

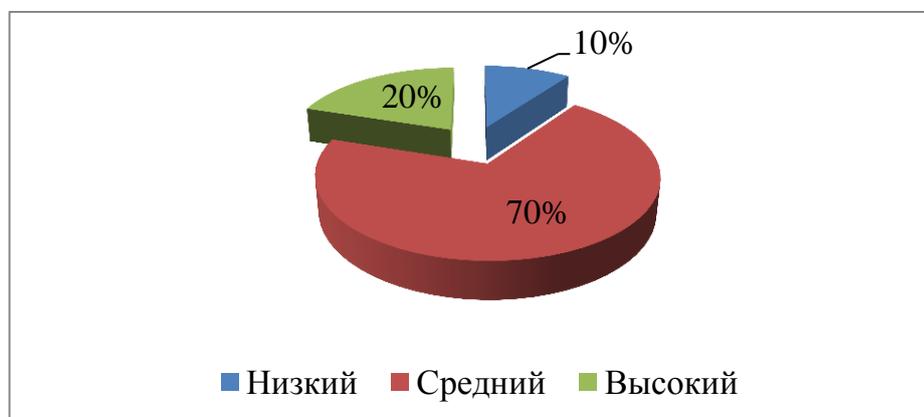


Рисунок 10 – Уровень развития быстроты детей 6-7 лет (контрольном этапе)

Сравнительные количественные результаты, полученные на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы, приведены на рисунке 11.

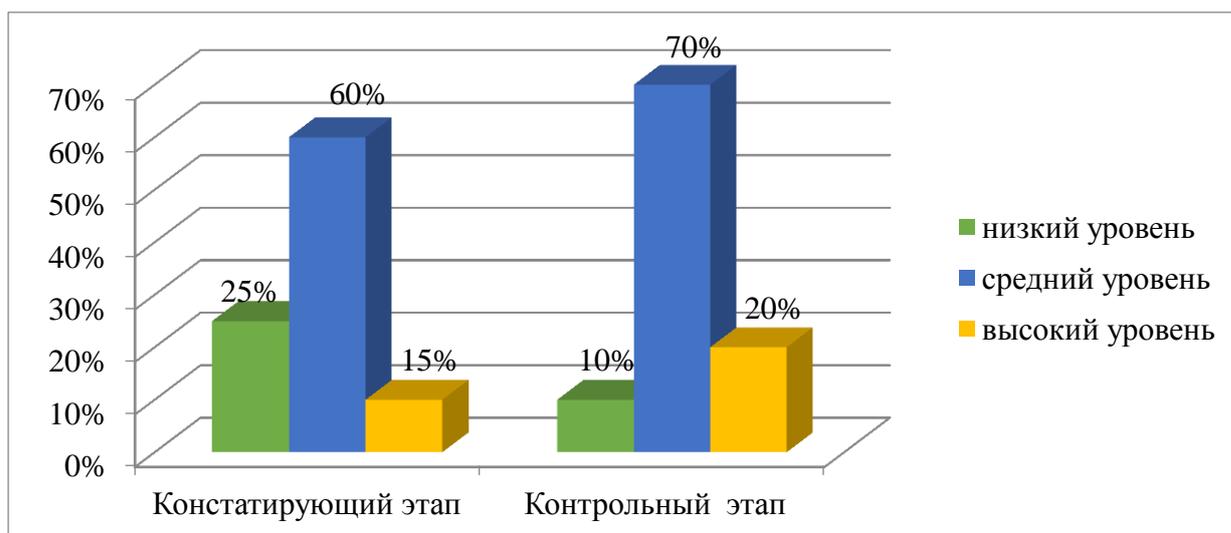


Рисунок 11 – Сравнительные количественные результаты констатирующего и контрольного эксперимента

В результате проведения контрольного этапа по выявлению уровня развития быстроты у детей 6-7 лет была выявлена следующая динамика:

- количество детей с низким уровнем снизилось на 15%,
- количество детей со средним уровнем увеличилось на 10%,
- количество детей с высоким уровнем увеличилось на 5%.

Таким образом, можно сделать вывод, что специально организованная поэтапная работа по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений оказалась действенной:

- дети научились технически правильно согласовывать в беге движение рук, ног;
- дети научились технически правильно бегать;
- у детей появились навыки технического отталкивания при старте.

Сопоставляя результаты исследования с выдвинутой гипотезой, можно сделать вывод, что задачи исследования решены, цель работы достигнута, а гипотеза доказана.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую нами гипотезу и позволило сделать нам следующие выводы.

В современном обществе огромное внимание уделяется развитию детей, в том числе развитию их физических качеств. На современном этапе обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания одним из актуальных вопросов является поиск новых средств физического развития дошкольников.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова от 30% до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни.

Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для дошкольных образовательных организаций – снижение двигательной активности детей (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), а для ребенка-дошкольника потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Не случайно в основных образовательных программах дошкольного образования в дошкольных образовательных организациях вопрос здоровья стоит на первом месте. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

По мнению Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова быстрота, как двигательное качество, характеризуется способностью человека

осуществлять движение с определенной скоростью, двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Для развития быстроты дошкольников целесообразно использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

Экспериментальная работа проводилась на базе МДОУ «Детский сад № 48» города Ярославль. В исследовании приняли участие 20 детей 6-7 лет.

Констатирующий эксперимент был направлен на выявление уровня развития быстроты детей 6-7 лет.

Первым направлением работы на этапе констатирующего эксперимента была диагностика детей 6-7 лет.

Опираясь на исследования развития быстроты детей 6-7 лет, выполненные Э.И. Адашквичене, Е.Н. Вавиловой Л.В. Кармановой, Д.В. Хухлаевой, были выделены показатели уровня развития быстроты детей 6-7 лет. В соответствии с выделенными показателями были подобраны диагностические задания.

Выявление уровня развития быстроты детей 6-7 лет на констатирующем этапе экспериментальной работы показало, что низкий уровень развития быстроты был выявлен у 5 детей, что составило 25%, средний уровень развития быстроты был выявлен у 12 детей, что составило 60% и высокий уровень развития быстроты был выявлен у 3 детей, что составило 15%.

Вторым направлением работы на этапе констатирующего эксперимента была диагностика развивающей предметно-пространственной среды группы, способствующей развитию быстроты детей 6-7 лет.

Целью было: определить уровень развивающей предметно-пространственной среды группы, способствующей развитию физических качеств детей 6-7 лет.

Обратимся к результатам проведенного констатирующего эксперимента:

- развивающая предметно-пространственная среда экспериментальной группы была оценена в 5 баллов;
- у большинства детей 6-7 лет был продиагностирован низкий и средний уровень развития быстроты.

Полученные результаты позволяют утверждать, что необходима специально организованная работа, способствующая повышению уровня развития быстроты детей 6-7 лет.

Целью формирующего эксперимента было: разработать и апробировать содержание работы по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений.

Мы предположили, что развитие быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений будет возможно, если:

- определены группы физических упражнений, способствующих развитию быстроты детей;
- организована развивающая предметно-пространственная среда в группе, способствующая развитию быстроты детей;
- физические упражнения, способствующих развитию быстроты детей, из каждой группы включены в совместную деятельность педагога и детей в режимных моментах и на занятиях по физической культуре.

Мы осуществляли данную работу в процессе реализации трёх этапов:

- этап работы по определению группы физических упражнений, способствующих развитию быстроты детей 6-7 лет;
- этап организации развивающей предметно-пространственной среды группы, способствующей развитию быстроты детей 6-7 лет;

– этап работы по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений в совместной деятельности педагога и детей в режимных моментах и на занятиях по физической культуре.

По окончании формирующей работы мы провели контрольный этап, чтобы выявить динамику уровня развития быстроты детей 6-7 лет.

В результате проведения контрольного этапа по выявлению уровня развития быстроты детей 6-7 лет была выявлена следующая динамика:

- количество детей с низким уровнем снизилось на 15%,
- количество детей со средним уровнем увеличилось на 10%,
- количество детей с высоким уровнем увеличилось на 5%.

Таким образом, можно сделать вывод, что специально организованная поэтапная работа по развитию быстроты детей 6-7 лет посредством физических упражнений оказалась действенной:

- дети научились технически правильно согласовывать в беге движение рук, ног;
- дети научились технически правильно бегать;
- у детей появились навыки технического отталкивания при старте.

Сопоставляя результаты исследования с выдвинутой гипотезой, можно сделать вывод, что задачи исследования решены, цель работы достигнута, а гипотеза доказана.

Список используемой литературы

1. Адашкявичене Э. И., Карманова Л. В., Коровина Л.М. [и др.]. Физическая подготовка детей 6-7 лет к занятиям в школе : из опыта работы Под ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной. М. : Просвещение, 1980. 142 с.
2. Антонов А. А. Личностные аспекты развития быстроты у дошкольников [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-aspekty-razvitiya-bystroty-udoshkolnikov/viewer> (дата обращения: 01.07.2021).
3. Ахмерова Л. С., Низамова Д. Г. Актуальность построения предметно-развивающей среды в дошкольном образовательном учреждении в условиях реализации ФГОС ДО // Ямальский вестник. 2021. № 1 (23). С. 14–23.
4. Бабаева Т. И., Гогоберидзе А. Г., Солнцева О. В. [и др.]. Детство : Комплексная образовательная программа дошкольного образования. СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019. 352 с.
5. Бабенкова Е. А. Подвижные игры на прогулке. М. : Сфера. 2016. 96 с.
6. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость : Пособие для воспитателя детского сада. М. : Просвещение, 1981. 96 с.
7. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать : Пособие для воспитателя детского сада. М. : Просвещение, 1983. 144 с.
8. Гамова С. Н., Герасимова Е. Н., Деркунская В. А. [и др.]. Успех : Примерная основная образовательная программа дошкольного образования : проект. Науч. рук. ПМК «Успех» А. Г. Асмолов; рук. авт. коллектива ПМК «Успех» Н. В. Федина. М. : Просвещение, 2015. 235 с.
9. Губанова Н. Ф. Игровая деятельность в детском саду. Программа и методические рекомендации для детей 3-7 лет [Электронный ресурс]. URL: <https://educ.wikireading.ru/2183> (дата обращения: 11.09.2021).

10. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М. : Просвещение, 1978. 272 с.

11. Научное наследие академика Л. А. Орбели. Структурные и функциональные основы эволюции функций, физиология экстремальных состояний // Сборник материалов Всероссийской конференции, посвященной 125-летию со дня рождения академика Л. А. Орбели. Санкт-Петербург. 19–20 ноября 2008. СПб. : ВВМ, 2008. 202 с.

12. Новиков А. Д. Средства и методы физического воспитания: к вопросу о систематизации средств и методов физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005245984> (дата обращения: 27.08.2021).

13. Новоселова С. Л. Развивающая предметная среда : Методические рекомендации по проектированию вариативных дизайн-проектов развивающей предметной среды в детских садах. М. : Центр инноваций в педагогике, 1995. 64 с.

14. Ноткина Н. А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. СПб. : Детство-Пресс, 2008. 164 с.

15. Озерецкий Н. О. Методика оценки психомоторного развития дошкольников. СПб., 2001. С. 54.

16. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М. : Просвещение, 2007. 304 с.

17. От рождения до школы : Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. Издание пятое (инновационное), исп. и доп. М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. 336 с.

18. Поддьяков Н. Н., Говоркова А. Ф. Развитие мышления и умственное воспитание дошкольника / Под ред. Н. Н. Поддьякова,

А. Ф. Говорковой. Науч.-исслед. ин-т дошкольного воспитания АПН СССР. М. : Педагогика, 1985. 200 с.

19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.edu.gov.ru> (дата обращения: 20.07.2021).

20. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М. : Мозаика-Синтез, 2019. 256 с.

21. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., исправленное. М. : Издательский центр «Академия», 2006. 368 с.

22. Филлипова С. О., Каминский О. А., Лукина Г. Г. [и др.]. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. 6-е изд. М. : Издательский центр «Академия», 2014. 304 с.

23. Фомина А. И. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М. : Просвещение, 2003. 113 с.

24. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников. М. : Академия, 2015. 176 с.

25. Якобсон С. Г., Гризик Т. И., Доронова Т. Н. [и др.]. Радуга : Примерная основная образовательная программа дошкольного образования.. 2-е изд., переработанное. М. : Просвещение, 2016. 232 с.

Приложение А

Сводные таблицы результатов исследования на констатирующем этапе

Таблица А.1 – Результаты исследования уровня развития быстроты детей 6-7 лет

Имя Ф. ребенка	Возраст	Количество баллов				Кол-во баллов	Уровень
		1	2	3	4		
Алёна Р.	6,8	1	2	1	1	5	Низкий
Арсений Н.	6,6	3	2	3	3	11	Высокий
Богдан Т.	6,8	2	1	1	1	5	Низкий
Варвара С.	6,8	2	2	2	2	8	Средний
Георгий С.	6,10	2	1	1	2	6	Средний
Грета Д.	6,1	3	3	3	3	12	Высокий
Дамир М.	6,1	2	2	2	2	8	Средний
Даниил В.	6,2	2	2	2	2	8	Средний
Денис Д.	6,2	2	1	1	1	5	Низкий
Дмитрий О.	6,9	3	2	3	2	10	Высокий
Ева К.	6,1	2	2	2	2	8	Средний
Женя В.	6,5	1	2	2	2	7	Средний
Егор Ф.	6,11	2	1	2	2	7	Средний
Илья Л.	6,9	2	2	3	2	9	Высокий
Катя М.	6,8	1	2	2	2	7	Средний
Люба Л.	6,6	2	2	2	2	8	Средний
Ольга У.	6,4	2	2	2	2	8	Средний
София Р.	6,8	1	1	1	1	4	Низкий
Татьяна К.	6,2	2	2	2	2	8	Средний
Эля Б.	6,8	1	1	1	2	5	Низкий

НУ – 4-6 баллов

СУ – 7-9 баллов

ВУ – 10-12 баллов

Приложение Б

Сводные таблицы результатов исследования на контрольном этапе

Таблица Б.1 – Результаты исследования уровня развития быстроты детей 6-7 лет

Имя Ф. ребенка	Возраст	Количество баллов				Кол-во баллов	Уровень
		1	2	3	4		
Алёна Р.	6,8	1	1	2	1	5	Низкий
Арсений Н.	6,6	3	3	3	3	12	Высокий
Богдан Т.	6,8	2	2	1	2	7	Средний
Варвара С.	6,8	2	2	2	2	8	Средний
Георгий С.	6,10	2	1	2	2	7	Средний
Грета Д.	6,1	3	3	3	3	12	Высокий
Дамир М.	6,1	2	2	2	2	8	Средний
Даниил В.	6,2	2	2	2	2	8	Средний
Денис Д.	6,2	2	1	1	1	5	Низкий
Дмитрий О.	6,9	3	2	3	3	11	Высокий
Ева К.	6,1	2	2	2	2	8	Средний
Евгения В.	6,5	2	2	2	2	8	Средний
Егор Ф.	6,11	2	2	3	2	9	Средний
Илья Л.	6,9	2	2	3	2	9	Средний
Катя М.	6,8	2	2	2	2	8	Средний
Люба Л.	6,6	3	3	3	3	12	Высокий
Ольга У.	6,4	2	2	2	2	8	Средний
София Р.	6,8	2	2	2	2	8	Средний
Татьяна К.	6,2	3	2	2	2	9	Средний
Эльвира Б.	6,8	1	2	2	2	7	Средний

НУ – 4-6 баллов

СУ – 7-9 баллов

ВУ – 10-12 баллов