

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Исследование влияния подвижных игр на развитие двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста»

Студент

М.В. Якунин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, Н.Н. Назаренко

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Якунина Михаила Владимировича по теме:

«Исследование влияния подвижных игр на развитие двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста»

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств - одна из основных задач современного общества. В детском саду физическому воспитанию детей уделяется большое внимание. Огромная роль в физическом развитии и воспитании ребенка принадлежит игре - важнейшему виду детской деятельности.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка.

Данная работа посвящена изучению актуальной проблемы, улучшению двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет средствами подвижных игр.

Исходя из этого, гипотеза исследования заключалась в том, что разработанный комплекс подвижных игр будет способствовать повышению уровня двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Для решения данной проблемы были разработаны комплексы упражнений, направленные на улучшение показателей двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Результаты проведенного опытно-экспериментального исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили обосновать использование подвижных игр для развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Бакалаврская работа состоит из 42 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, 27 литературных источника, 3 таблицы и 5 рисунков.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты изучения проблемы	7
1.1 Анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста	7
1.2 Физическая подготовленность детей дошкольного возраста .	11
1.3 Характеристика подвижных игр	17
1.4 Значение подвижных игр для дошкольников	20
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	23
2.1 Цель и задачи исследования.....	23
2.2 Методы исследования.....	23
2.3 Организация исследования.....	25
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	27
3.1 Апробация предложенных подвижных игр для развития двигательных способностей дошкольников	27
3.2 Результаты исследования	31
Заключение.....	38
Список используемой литературы.....	40

Введение

Актуальность исследования. Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств - одна из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно - бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения всегда находится в центре внимания. Очень важной составной частью гармоничной личности является физическое совершенство и высокий уровень развития физических качеств. Воспитание физических качеств должно начинаться с детства.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования «физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств...» приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155.

Один из целевых ориентиров ФГОС на этапе завершения дошкольного образования звучит так: у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Современная система образования дошкольников ориентирует взрослого на новый гуманистический подход к ребенку, как развивающейся личности, нуждающейся в понимании и уважении ее интересов и прав. На первый план выдвигается идея обеспечения полноценного проживания ребенком дошкольного периода детства, когда он чувствует себя не просто опекаемым, но активным деятелем, постоянно открывающим что-то новое и приобщающимся таким образом к окружающей жизни.

В детском саду физическому воспитанию детей уделяется большое внимание. Огромная роль в физическом развитии и воспитании ребенка принадлежит игре - важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых и физических качеств. Подвижные игры включены в действующую программу физического воспитания всех учебно-воспитательных учреждений, в том числе и в детских садах.

Автор Казанцева Е.А. считает, что «подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумемной потребности его в движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В детском саду широко используются игры ролевые, дидактические, строительные, подвижные, игры с пением. Но среди всего многообразия игр следует выделить особо подвижные игры. Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях» [9].

Цель исследования – улучшить показатели двигательных способностей у детей старшего школьного возраста.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования - подвижные игры, как средство развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования - предполагается, что разработанный комплекс подвижных игр будет способствовать повышению уровня двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.
2. Разработать и внедрить комплекс подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.
3. Проверить на практике эффективность разработанного комплекса подвижных игр.

Практическая значимость заключается в том, что предложенный комплекс подвижных игр может быть использован в работе с детьми старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях.

Методы исследования:

- Анализ литературных источников
- Метод педагогического наблюдения
- Метод педагогического эксперимента
- Метод тестирования
- Методы математической статистики

Опытно-экспериментальной базой исследования является Автономная некоммерческая организация дошкольного образования «Планета детства «Лада» д/с №189 «Спутник».

Бакалаврская работа состоит из 43 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, 28 литературных источника, 3 таблицы и 5 рисунков.

Глава 1 Теоретические аспекты изучения проблемы

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста

По мнению Корневой И.Н. «первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 1718 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы» [11].

Автор Лапшина М.В. считает, что «сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Это необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам» [12].

Цыганкова М.П. пишет: «Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей)

осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа» [26].

Анатомические особенности детских костей, такие как гибкость и эластичность могут привести к травматизму не только рук или ног, но также и к травмам позвоночника, к примеру падение с детских качелей или горки. Также при таких падениях у ребенка могут произойти травмы внутренних органов, таких как селезенки или печени.

В своих трудах Апчел В.Я пишет: «Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей» [1].

У детей старшего дошкольного возраста не до конца сформированная стопа, по этой причине у данного возраста детей часто встречается плоскостопие. Плоскостопие может быть результатом неправильно подобранной обуви, перенесенные заболевания или масса тела больше возрастной нормы. Родителям необходимо обращать внимание на жалобы детей, а также на положение детей, когда они ходят или стоят [17].

Безруких М.М. считает, что «в развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них - это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является сохранение устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С

возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка увеличиваются» [4].

Автор Корнева И.Н. установила, что «благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп» [11].

Корнева, И.Н. утверждает, что «у детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения» [11].

В возрасте шести лет у детей начинают улучшаться процессы торможения и возбуждения. Особенно хорошо формируются процессы условного торможения. Учителям необходимо строго дозировать задания основанные на процессах торможения, это связано с тем, что тормозные реакции вызывают повышение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Цыганкова М.П. пишет: «У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок

отрицательно реагируют на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр» [26].

Автор Безруких М.М. установил, что «нервная система координирует деятельность всех органов и систем, обеспечивает эффективное приспособление организма к изменениям окружающей среды, формирует целенаправленное поведение. Нервная система обеспечивает связь частей организма в единое целое. Она осуществляет координацию всех висцеральных процессов, протекающих в организме, которые, в свою очередь, влияют на деятельность нервной системы» [4].

Автор Ретюнских М.Е. считает, что «развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В дошкольном возрасте объемная скорость кровотока на единицу массы тела в два раза больше, чем у взрослых. При этом кровяное давление у детей намного ниже. Так, у шестилетнего ребенка систолическое давление составляет 95-105 мм рт. ст. Тонус сосудов у детей постоянный и не регулируется функциональными потребностями организма» [20].

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной [2].

По мнению Цыганковой М.П. «размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100-1200 см³, но она зависит и от многих

факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше» [26].

Исследования Малозёмовой И.И. по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что «резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,60,8 км до 1,2-1,6 км. Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13-15 минут)» [14].

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

1.2. Физическая подготовленность детей дошкольного возраста

Физическое воспитание в детском саду и начальной школе предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у детей двигательных навыков и умений.

Завьялова Т. П. считает, что «гармонично развитые физические качества играют решающую роль в игровой и других видах деятельности детей, а также в подготовке их к школе. По данным литературы, физические качества у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объём которых указывается в программе по каждому возрасту. Определяющим в моторном развитии дошкольников является накопление разнообразного двигательного опыта, развитие двигательных

качеств, состояние здоровья. Именно это создаёт базу для успешного овладения техникой двигательных действий в школе» [8].

По утверждению автора Гореликова С.Ю. «активная и многообразная двигательная деятельность детей способствует укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптационных возможностей организма, совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию двигательных и психических способностей, формированию положительных эмоциональных состояний, воспитанию потребности в реализации двигательных возможностей» [5].

Автор Надина О.Н. пишет: «Двигательная активность является важнейшим компонентом, образа жизни и поведения и зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных способностей, телосложения и функциональных Возможностей растущего организма. Дети, занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью» [13].

По мнению автора Башты Л.Ю. «наблюдаемая некоординированность движений у дошкольников связана с тем, что в этот период происходит бурное развитие нервной системы ребёнка, которая отличается повышенной возбудимостью и пластичностью: дети очень восприимчивы, легко усваивают информацию, поддаются воспитанию положительных моральных качеств» [3].

Клавкина Л.А. отмечает, что «развитие движений дошкольников тесно связано со всем воспитательным процессом детского сада, определяющим общее развитие ребёнка, развитие его психических качеств, поведения, направленности интересов. Возрастные особенности подготовительной группы особенно благоприятны для достижения хорошего физического развития и укрепления здоровья. Старшим дошкольникам доступно овладение новыми сложными формами движений, проявление значительных скоростно-силовых возможностей и выносливости» [10].

Для достижения их высокой физической подготовленности необходима планомерная, целенаправленная, систематическая работа педагогов по физическому воспитанию, построенная на принципах доступности, активности, сознательности с грамотным распределением физической нагрузки, с постепенным и осторожным увеличением её, способствующим повышению выносливости детского организма [23].

Надина О.Н. подчёркивает, что «её проявление обуславливается, в первую очередь, силой и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В литературе указано, что в воспитании детей дошкольного возраста необходимо учитывать возрастные особенности их организма незавершённость развития нервной системы; слабость мышц, преобладание тонуса мышц-сгибателей. Поэтому упражнения на постепенное развитие силы должны быть направлены на укрепление основных мышечных групп и выпрямление позвоночника» [13].

В силовых упражнениях предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища, что, в свою очередь, способствует разгрузке сердечно-сосудистой системы и позвоночника, уменьшает кровяное давление в момент выполнения двигательного действия. Особенно полезно выполнять упражнения в положении сидя или лёжа для девочек. Это позволяет лучше концентрировать усилия, и в то же время эта поза снижает напряжение мышц живота и малого таза [18].

Митрофанова Г. Н. считает, что «важное для развития детей физическое качество - быстрота. Её рассматривают как «комплекс» функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Практически это проявляется в способности выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений. Исследователи различают реакции простые и сложные. Простая реакция выражается в ответе уже заранее известным движением на знакомый, но

внезапно появляющийся сигнал. Сложной считается реакция на движущийся объект и действие выбора. Для детей дошкольного возраста доступна элементарная форма реакции на движущийся предмет» [16].

Юсупова З. Ш. отмечает, что для развития скоростных качеств в процессе обучения детей основным движениям следует использовать упражнения в быстром и медленном беге, выполнение которых в разном темпе способствует развитию умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с предложенным темпом [28].

По мнению Салимова У. Ш. «тщательный отбор физических упражнений должен предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение, определяемое возможностями опорно-двигательного аппарата, преимущественным развитием крупных мышечных групп, хорошей реакцией сердечно-сосудистой системы на данные нагрузки. Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения)» [22].

Автор Цыганкова М.П. пишет: «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» [26].

Клавкина Л. А. отмечает, что «в процессе выполнения прыжков, бега (на 10 и 30 м), метания (на дальность), ребёнку необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять скоростную силу. Для развития этих качеств можно применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, запрыгивание на возвышение с места, с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии или палки» [10].

Среди физических качеств особое место занимает ловкость. Анализ научно-методической литературы показал, что ловкостью принято считать способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

По мнению Гурьева С.В. «развитие ловкости происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Успешное выполнение двигательной задачи определяется точностью пространственных, временных и силовых компонентов данного движения. У ребёнка формирование ловкости связано с развитием координации движений, умением выполнять их согласованно и последовательно. Ловкость является необходимым компонентом любого физического упражнения» [6].

Наилучшие условия для совершенствования ловкости создаются в разнообразных подвижных играх.

Исследования Завьяловой Т.П. установлено, что «чем больше у ребёнка накапливается двигательных навыков, тем легче идёт усвоение новых движений и совершенствуется ловкость. О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложнённых дополнительными заданиями. Однако ловкость, не заключается только в быстроте двигательной реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, т.е. не всегда целесообразно действовать немедленно. Значимым показателем физической подготовленности ребёнка является равновесие, которое определяется как способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли площади опоры» [8].

Равновесие обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов - мышечного, вестибулярного, зрительного, тактильного, объединяемых регулирующим влиянием ЦНС.

Узловой характеристикой физического развития дошкольников является выносливость.

По мнению Надиной О.Н. «выносливость - это умение противостоять утомлению в какой-либо деятельности. В других литературных источниках (25, 29, 79) выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности. В дошкольном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому слишком большая нагрузка может повредить процессам роста. У ребёнка следует постепенно воспитывать выносливость, т.е. способность к продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма» [13].

В научно-методической литературе указано, что дети 6-8 лет обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости. Уровень развития этого качества у них зависит от возраста, пола и степени подготовленности.

Салимов У. Ш. считает, что «основной формой воспитания выносливости у детей являются систематические занятия на свежем воздухе, главное содержание которых составляют 2-3 подвижных игры. В этих играх половина времени уделяется бегу, чередуемому с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазаньем и метанием. Выполняемые в течение значительного времени упражнения умеренной интенсивности, включающие большую часть мышечной системы человека, требуют общей выносливости. Она проявляется в хорошо усвоенных движениях и связана по преимуществу с функциональными возможностями вегетативных систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной, а также со свойствами центральной нервной системы. Специальная выносливость зависит от более высокой техники владения движениями, от уровня развития быстроты, силы, ловкости, координации. Работа, направленная на повышение уровня общей выносливости, должна предшествовать развитию выносливости специальной» [22].

Для развития выносливости большое значение имеют волевые качества.

Салимов У. Ш. пишет: «Наряду с развитием других физических качеств, особого внимания требует гибкость. Гибкость - это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно» [21].

У детей дошкольного и младшего школьного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Как указывает Рыбакова Е.О. следует стремиться к сохранению этой способности [21].

1.3. Характеристика подвижных игр

Шалаев О.С. пишет: «Подвижная игра – это игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учета результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил. Сюжет, правила, и двигательные действия составляют содержание подвижной игры. Содержанием игры обуславливается её форма, т.е. такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели, удовлетворения самим процессом игры» [27].

Цыганкова М.П. считает, что «в старшем дошкольном возрасте, наряду с сюжетными подвижными играми, большое место занимают игры без сюжета: дети упражняются в беге, прыжках, в сохранении равновесия. Их движения обусловлены более строгими правилами. Мотивом игры нередко является соревнование (например, кто быстрее добежит до флажка). Игры детей старших групп по преимуществу коллективные. Воспитатель и сами дети строго следят за точным выполнением правил. Все игры детей развиваются под руководством взрослых. Педагоги знакомят детей с окружающей жизнью, обогащают их впечатлениями, оказывают помощь в организации и проведении игр» [26].

В исследованиях Митрофановой Г.Н. установлено, что «подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы. Сюжетные игры (например, «Два Мороза», «Где ты хитрая лиса?») имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех» [16].

Шалаев О.С. считает, что «сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой) используются во всех возрастных группах. Бессюжетные подвижные игры, например, «Ловишки», «Перебежки» не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетным наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве» [27].

Надина О.Н. считает, что «в старшем дошкольном возрасте широко используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), например: «Чья команда быстрее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто быстрее до мяча») каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды» [13].

Чернышева Е. Н. в своих исследованиях считает, что «к бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий,

поэтому они проводятся с небольшими группами детей. Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов» [25].

Казанцева Е.А. пишет: «В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные, остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости. К сложным подвижным играм относятся спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих игр, и дети играют по упрощенным правилам» [9].

Чернышева Е.Н. пишет: «Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др. По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Игры средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений, играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна» [25].

По мнению автора Надиной О.Н. «гибкое применение известных принципов классификации предоставляет педагогам широчайшие возможности для рационального использования игрового метода развития двигательной активности, будь то задача преимущественного развития физических качеств или формирования и совершенствования координированных и экономных движений, образования умения быстро входить в нужный ритм и темп физической деятельности, ловко, быстро и целесообразно выполнять

разнообразные двигательные задачи, определенным образом отвечающие требованиям, которые предъявляет жизненно практическая деятельность» [13].

Автор Цыганкова М.П. пишет: «Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и малыш бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий» [26].

1.4. Значение подвижных игр для дошкольников

Автор Ретюнских М. Е. полагает, что «активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. В подвижных играх ребёнку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребёнку расширить и углублять свои представления об окружающей действительности» [20].

Фролкова В.Ю. пишет: «Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учат действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость» [24].

По мнению Емановой С.В. «игра для детей – важное средство самовыражения, «проба сил». Она должна войти в жизнь маленького человека,

умело сочетаться с другими видами его деятельности. Игра уместна во многих случаях: если малыши устали от однообразных действий и им нужна разрядка; если они расшалились и их надо успокоить; если надо сделать интересным какой – то режимный момент или индивидуальное двигательное задание; поднять настроение и активность ребят после дневного сна» [7].

Шалаев О.С. считает, что «Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать, в соответствии с правилами овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируется память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют двигательные навыки, учатся свои действия и действия товарищей» [27].

Автор Фролова В.Ю. пишет: «Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскованней и свободен. Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности» [24].

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью [15].

Чернышева Е.Н. считает, что «подвижные игры оказывают благотворное влияние на общее состояние здоровья детей, улучшая аппетит, укрепляя нервную систему, повышая сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе, в результате которых усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития» [25].

Выводы по главе

Проведенный анализ литературных источников показал, что повышение физической подготовленности является обязательным компонентом гармоничного развития личности дошкольников.

Действенным средством повышения физической подготовленности являются подвижные игры различной направленности. Они же в большей степени дают возможность совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При оптимальном использовании игра становится действенным методом физического воспитания. Применение подвижных игр предполагает не только использование каких-то конкретных средств, но и осуществление путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

В начале исследования были поставлены следующие задачи:

Задачи исследования:

- Определить уровень развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.
- Разработать и внедрить комплекс подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.
- Проверить на практике эффективность разработанного комплекса подвижных игр.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач нами были выбраны следующие методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы
- Педагогическое наблюдение
- Педагогический эксперимент
- Тестирование
- Математическая обработка данных

Анализ научно-методической литературы проходил на первом этапе исследования. Нами были изучены научные труды в области анатомии и физиологии, теории и методики физической культуры, теории и методики подвижных игр. В результате анализа литературных данных мы определили анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста, особенности развития двигательных способностей данного контингента детей, рассмотрели характеристику подвижных игр и их значение для старших дошкольников.

На основании анализа литературных источников мы подобрали тесты, которые помогут определить уровень двигательных способностей детей старшего школьного возраста.

Педагогическое наблюдение осуществлялось за учебно-воспитательным процессом детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях. Нами было установлено, что используемые инструктором по физической культуре подвижные игры не в полной мере способствуют развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста. На основании педагогического наблюдения нами были подобраны две группы испытуемых.

Педагогический эксперимент осуществлялся на втором этапе исследования. В педагогическом эксперименте принимали участие две группы детей старшего дошкольного возраста по 15 человек в каждой. Контрольная группа состояла из 8 мальчиков и 7 девочек. В состав экспериментальной группы входили 8 девочек и 7 мальчиков. Группы были подобраны, основываясь на равном уровне развития двигательных способностей, при этом были изучены медицинские карты испытуемых и проведена беседа с инструктором по физической культуре.

Тестирование проходило на втором этапе исследования и включало в себя следующие тесты

Прыжок в длину с места. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади рук. Результат фиксируется в сантиметрах.

Бросок мешочка с песком в даль. Ребенок встает у контрольной линии, берет мешочек с песком и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мешочка ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат в метрах.

Статическое равновесие. Ребенок встает в стойку: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги - и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Подъем из положения лежа на спине. Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Инструктор считает количество подъемов.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Метание в цель. На расстоянии 4 метров подвешивается обруч, в который испытуемые должны попасть теннисными мячами. Испытуемому дается 10 попыток. Результат фиксируется в количестве попаданий в цель.

Математическая обработка данных проводилась на основе учебного пособия Никитушкина В.Г.

«Вначале вычислим среднюю арифметическую величину X по формуле (1):

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \quad (1)$$

где \sum символ суммы, x - значение отдельного измерения, n - число значений.

Далее вычисляем стандартную ошибку среднего арифметического значения(x) по формуле (2):

$$\bar{m} = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{N}} \quad (2)$$

определить достоверное различие, находим параметрический критерий

t - Стьюдента по формуле (3):

$$t = \frac{M_1 - M_2}{m_1^2 + m_2^2} \quad (3)$$

Полученное значение t оценивалось по таблице t - распределение Стьюдента для оценки статической доверенности различий в группах» [19].

2.3 Организация исследования

Исследование проходило на базе дошкольного учреждения д/с №189 АНО ДО «Планета детства «Лада».

На первом этапе с март по апрель 2022 года осуществлялся анализ литературных источников по выбранной проблеме исследования. Анализировалась литература из области анатомии и физиологии, теории и методики физической культуры и подвижных игр.

На первом этапе исследования мы определились с проблемой исследования, определили цель и задачи исследования, сформулировали рабочую гипотезу, выбрали методы исследования. Также на данном этапе мы определились с контингентом испытуемых и выбрали две рабочие группы.

На втором этапе с мая по сентябрь 2022 года проходил педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы испытуемых по 15 человек в каждой. В физкультурные занятия экспериментальной группы была включена методика с применением подвижных игр, контрольная группа продолжила заниматься по программе дошкольного учреждения. На данном этапе проводилось педагогическое тестирование с целью определения уровня физической подготовленности.

На третьем этапе с октября по ноябрь 2022 года проводилась математическая обработка данных. На данном этапе формулировались выводы и оформлялась выпускная бакалаврская работа.

Выводы по главе

Выбранные в процессе исследования методы используются для оценки эффективности разработанной методики. Выбранные тесты основаны на возрастных особенностях старших дошкольников и направлены на оценку уровня развития двигательных способностей. В данной главе описана организация и этапы проведения педагогического эксперимента.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Апробация предложенных подвижных игр для развития двигательных способностей дошкольников

Организация занятий подвижными играми осуществлялась по следующей методике:

- Выбор игр. Игры для конкретного занятия подбирались на основе задач занятия, в соответствии с уровнем развития двигательных способностей и места проведения. Также в учет были взяты такие факторы как, уровень организованности и дисциплинированности детей.
- Сбор детей на игру. При сборе детей на игру необходимо действовать быстро, в течение 1-2 минут, так как интерес к игре может снизиться. Для сбора детей для игры были назначены «помощники», более активные дети, которые собирали всех остальных детей.
- Создание интереса к игре. Перед тем как приступить к правилам организации игры необходимо создать интерес к игре. Перед объявлением игры мы показывали предметы, с которыми связана игра и предлагали угадать, также были загаданы загадки, которые содержали название игры.
- Организация играющих, объяснение правил игры. Объясняя игру важно правильно разместить детей. Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным. Большое значение при этом имеет интонация. Объясняя, особо нужно выделить правила игры.

Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение.

- Проведение игры и руководство ею. Игровой деятельностью детей

руководит инструктор по физической культуре. Роль его зависит от характера самой игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников.

Для того чтобы игра началась мы подвали звуковые или зрительные сигналы, такие как хлопок руками, сигнал цветным флажком, команда «Игра началась».

Игры планировали в зависимости от времени года, погоды, температуры (в помещении или на участке), одежды детей, имеющегося оборудования.

Таблица 1 – картотека подвижных игр

Навык	Физическое качество	Название игры	Дозировка
Навык бега	Быстрота	<p>«Карусель»</p> <p>Цель – развивать ритмичность движений и навыки бега.</p> <p>Оборудование – скакалка</p> <p>В игру играет 2 человека, инструктор дает в руки скакалку, играющие берутся за концы скакалки, и начинают проговаривать стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, еле, завертели карусели, а потом, кругом, бегом, бегом, бегом, бегом». Когда дети говорят «еле, еле» они передвигаются по кругу пешком, когда начинают говорить «бегом, бегом» начинают бежать. Затем инструктор говорит: «Побежали», дети начинают быстро бежать по кругу 2 раза, после инструктор говорит «Поворот», и дети меняют направление движения и начинают снова повторять стихотворение. После инструктор начинает говорить: «Тише, тише, тише, тише не спешите, карусель остановите, раз, два, раз, два вот и кончилась игра». Дети должны замедлять темп и остановиться на словах вот и кончилась игра. Далее инструктор выбирает новых игроков</p>	В игру одна пара игроков играет по 1 разу
	Быстрота	<p>«Краски»</p> <p>Цель – развивать быстроту реакции и навыки бега</p> <p>Игроки, которые играют роль красок сидят на скамье, также в игре есть роль художника и продавца. Каждому игроку-краске надо сообщить продавцу свой цвет. После к продавцу приходит художник и разворачивается диалог</p> <p>Художник: Тук-тук!</p> <p>Продавец: Кто там?</p> <p>Художник: Это я, художник!</p> <p>Продавец: Зачем пришел?</p>	Игра повторяется два раза

Продолжение таблицы 1

Навык	Физическое качество	Название игры	Дозировка
Навык бега	Быстрота	<p>Художник: За краской. Продавец: За какой? Художник: За красной (желтой, золотой и т.д.). Если художник выбирает красную краску, и есть ребенок, который выбрал красную краску, то они встают на линию старта, продавец говорит слова: «раз-два-три беги», затем краска и художник начинают бежать до линии старта, если художник ловит игрока-краску, то забирает себе и игрок выбывает из игры. Если краска, которую выбрал художник нет, то продавец говорит слова: «Скачи по красной (желтой, зеленой) дорожки, купи себе сапожки. «Парный бег» Цель – научить детей бегу в парах, не расцепляя рук и развивать навыки бега Оборудование: кегли Дети строятся в колонны парами на линии старта, по сигналу инструктора дети начинают бежать до линии старта, на которых стоят кегли, огибают их и возвращаются обратно. Далее инструктор снова дает сигнал, и начинает бежать следующая пара, и так до конца, пока все дети не пробегут. Побеждает пара, которая добежала первой и не разъединила руки. «Охотники и зайцы» Цель – развивать навыки бега и прыжков Оборудование – мяч Инструктор выбирает одного игрока – охотника, остальные игроки зайцы. Игроки – зайцы сидят в домике, а охотник ходит по игровой площадке, делает вид что ищет зайцев, а после уходит к себе в домик. Зайцы в домике прыгают на одной или двух ногах, и по команде инструктора выходят на игровое поле и начинают бегать. После инструктор дает сигнал и выходит из домика, его задача поймать зайцев, зайцы бегают по полю до сигнала инструктор, после которого можно вернуться в домик. Игроки-зайцы, которых поймал охотник выходят из игры.</p>	Игра повторяется один раз
	Быстрота	<p>«Попади в обруч» Цель – обучить метанию мешочка с песком в цель. Оборудование – мешочек с песком Играющие встают в круг, диаметр которого не должен превышать десяти метров. В центре круга лежит обруч. Также дети рассчитываются на первый-второй. Дети с номер 1 берут в руки мешочки с по команде инструктора бросают в обруч. Каждый ребенок должен считать сколько раз он попадет в обруч. После того как дети с номером 1 бросили мешочек с песком, дети с номером 2 подходят к обручу, забирают мешочки и встают на свои места и</p>	Игра повторяется два раза
Навык метания	Ловкость	<p>«Попади в обруч» Цель – обучить метанию мешочка с песком в цель. Оборудование – мешочек с песком Играющие встают в круг, диаметр которого не должен превышать десяти метров. В центре круга лежит обруч. Также дети рассчитываются на первый-второй. Дети с номер 1 берут в руки мешочки с по команде инструктора бросают в обруч. Каждый ребенок должен считать сколько раз он попадет в обруч. После того как дети с номером 1 бросили мешочек с песком, дети с номером 2 подходят к обручу, забирают мешочки и встают на свои места и</p>	Игра повторяется два раза

Продолжение таблицы 1

Навык	Физическое качество	Название игры	Дозировка
Навык метания	Ловкость	<p>также после сигнала инструктора начинают бросать мешочек в обруч. За период игры каждый игрок выполняет по 3 броска.</p> <p>«Сбей кеглю»</p> <p>Цель – обучить детей навыкам владения мячом и развитие метания мяча. Инструктор чертит 4 кружка, а внутрь их ставит кегли, после на расстоянии двух метров от кеглей проводит прямые линии. Четыре ребенка берут в руки мячи и подходят к началу линий и стараются, придерживаясь этой линии сбить кеглю. После того, как дети выполнили движение, они идут забирать мячи и передают их следующим игрокам. Каждый ребенок должен по четыре раза за игру прокатить мяч и постараться сбить кеглю.</p>	Игра повторяется один раз
Навык прыжков	Ловкость Быстрота	<p>«Не оставайся на полу»</p> <p>Цель – научить детей запрыгивать на тумбу и совершенствовать навыки прыжков. Оборудование – тумбы. В начале игры инструктор выбирает игрока «Ловишку», который на протяжении игры бегаёт с остальными игроками по игровой площадке. Также инструктор расставляет по игровому полю не высокие тумбы. Все играющие эти бегают по игровому полю, а по команде инструктора «Лови» игрок «Ловишка» старается догнать игроков и осалить, остальные игроки могут спрятаться в «домик», запрыгнув на тумбу.</p>	Игра повторяется два раза
	Ловкость Быстрота	<p>«Удочка»</p> <p>Цель – развитие навыков прыжков через скакалку</p> <p>Дети строятся в круг, а инструктор встает внутри круга, в руках у него находится веревка, на конце которой привязан мешочек с песком. Задача инструктора вращать веревку по кругу на 5 см выше чем пол, а задача играющих перепрыгивать через веревку. Если веревка касается ног игрока, то он выбывает из игры.</p>	Игра повторяется три раза
	Ловкость Быстрота	<p>«С кочки на кочку»</p> <p>Цель – обучить детей прыжками преодолевать большие расстояния прыжками</p> <p>На игровом поле инструктор чертит две линии напротив друг друга, пространство между линиями называется болото. Также на болоте инструктор чертит круги разным диаметром, они называются кочки. Дети разбиваются на пары, и их задача перебраться по кочкам с одной стороны болота на другую. Если пара игроков выходят за границы кочки или оступятся, то они выходят из игры.</p>	Игра повторяется два раза
Навык бега	Быстрота Ловкость	<p>«Волк и зайцы».</p> <p>Цель – совершенствовать навыки прыжков</p>	Игра повторяется два раза

Продолжение таблицы 1

Навык	Физическое качество	Название игры	Дозировка
		Инструктор перед началом игры выбирает игрока, который будет играть роль волка, ему дается мяч, остальные игроки играют роль зайцев. Также на игровом поле инструктор чертит круги, которые называются домиками. Игроки-зайцы бегают по игровому полю, а по сигналу инструктор «Волк идет» они должны успеть спрятаться в домик, при этом количество мест в домике меньше чем количество игроков, а игроки-зайцы не могут долго находиться в домике. Задача игрока-волка мячом осалить игроков-зайцев.	

По предложенным подвижным играм экспериментальная группа занималась на протяжении педагогического эксперимента. Занятия с экспериментальной группой проводились 1 раз в неделю. Каждое занятие длилось 35 минут. На каждом занятии экспериментальная группа играла в 2 предложенных игры. На одном занятии применялись игры, направленные на один навык.

3.2. Результаты исследования

В начале педагогического эксперимента нами было проведено предварительное тестирование, чтобы определить уровень развития двигательных способностей дошкольников 6-7 лет. Тестирование проводилось в равных условиях. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - результаты двигательных способностей в начале исследования

	Прыжок в длину с места (см)		Бросок мешочка с песком в даль (м)		Статическое равновесие (сек)		Подъем из положения лежа на спине (кол-во раз)		Метание в цель (кол-во раз)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
М	99,4	100,1	3,1	3,7	30,5	29,4	6,6	6,2	2,8	2,5
m	5,43	5,5	0,12	0,2	3,8	3,66	0,45	0,44	0,1	0,06
t	0,65		0,44		0,12		0,32		0,4	
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

Сравнивая данные таблицы 2 нами, было установлено, что уровень развития двигательных способностей у исследуемых групп равный. Также необходимо отметить, что уровень развития двигательных способностей низкий, так как результаты ниже возрастной нормы.

После предварительного тестирования мы приступили к занятиям физической культурой с экспериментальной группой. Занятия проводились 1 раза в неделю. Контрольная группа по предложенным комплексам подвижных игр не занималась, а продолжила посещать занятия в соответствии с программой по физическому воспитанию дошкольного учреждения.

Последним этапом педагогического эксперимента являлось проведение тестирования, целью которого являлось выявление уровня развития двигательных способностей в конце исследования. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 - результаты двигательных способностей в конце исследования

	Прыжок в длину с места (см)		Бросок мешочка с песком в даль (м)		Статическое равновесие (сек)		Подъем из положения лежа на спине (кол-во раз)		Метание в цель (кол-во раз)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
М	112,8	102,5	6,5	4,1	38,5	31,3	10,2	6,9	6,9	3,1
m	5,7	5,61	0,5	0,3	3,9	3,7	0,9	0,51	0,4	0,23
t	2,17		3,1		2,02		2,62		2,61	
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Анализ данных представленных в таблице 3 показал, что экспериментальная группа в значительной мере превосходит контрольную по показателям двигательных способностей.

При сравнении показателей по тесту Прыжок в длину с места нами было установлено, что в начале исследования экспериментальная группа показала результат 99,4 см, а в конце 112,8 см. Прирост в данной группе составил 13,4 см. За данный период в контрольной группе прирост в показателях составил 2,4 см,

результат изменился с 100,1 см до 102,5 см. Столь значительная разница в показателях связана с тем, что экспериментальная группа занималась по предложенным нами комплексам упражнений. Следовательно, выдвинутая в начале нами гипотеза о том, что разработанный комплекс подвижных игр будет способствовать повышению уровня двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста подтверждена. На рисунке 1 представлены результаты по данному тесту в процессе исследования.

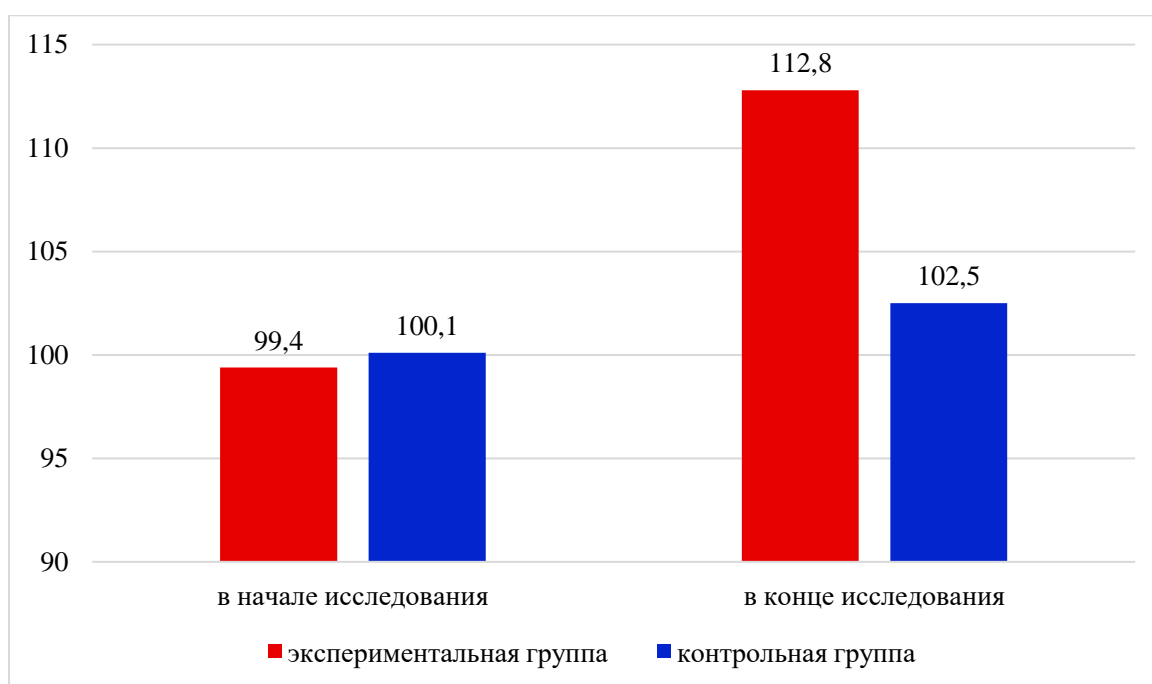


Рисунок 1 - результаты по тесту «Прыжок в длину с места» в конце и начале педагогического эксперимента

Анализируя данные по тесту Статическое равновесие нами было установлено, что в экспериментальной группе результат увеличился на 8 секунд, в то время как в контрольной группе всего на 1,5 сек. Результаты в экспериментальной группе изменились с 30,5 сек до 38,5 сек. в контрольной группе результат изменился с 29,4 сек до 31,3 сек. Полученные результаты в таблице 2 показали, что данные статистически достоверны, следовательно, экспериментальным путем установлено, что экспериментальная группа показала результаты выше, чем контрольная. Таким образом, выдвинутая в начале

исследования гипотеза подтвердилась. Полученные в ходе исследования результаты представлены на рисунке 2.

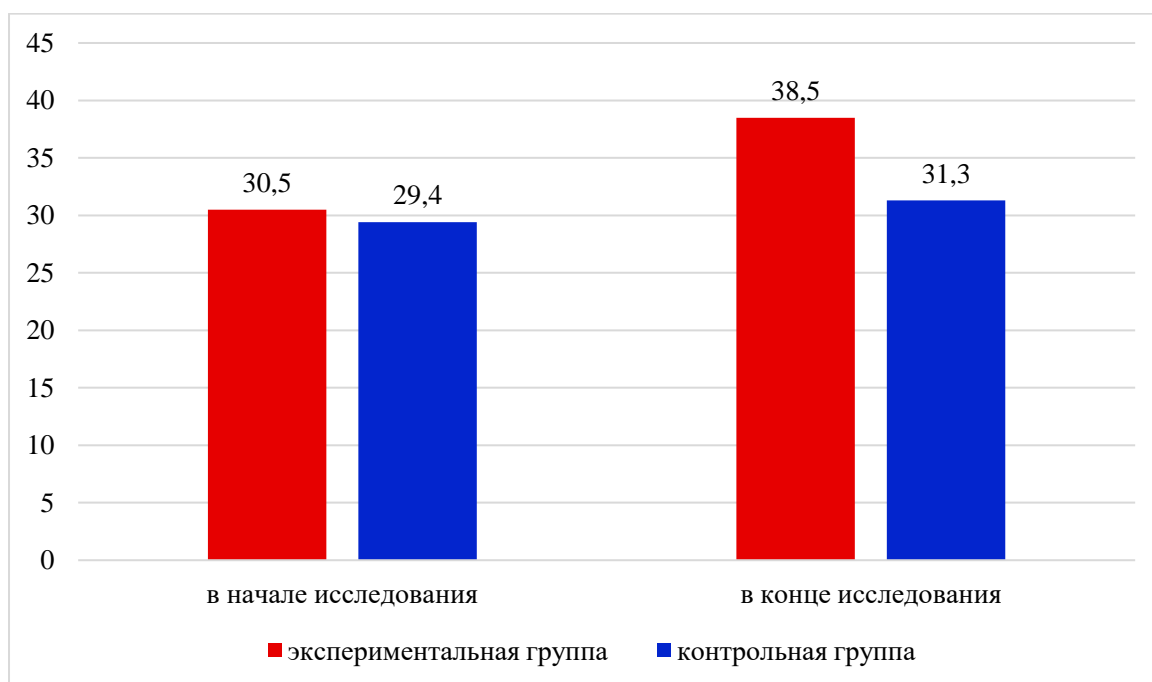


Рисунок 2 - результаты по тесту «Статическое равновесие» в конце и начале педагогического эксперимента

При анализе теста Бросок мешочка с песком в даль было установлено, что экспериментальная группа после систематических занятий по предложенным нами комплексам подвижных игр показали результаты выше, нежели контрольная. В начале исследования экспериментальная группа показывала результат 3,1 м, а в конце 6,5 м, прирост составил 3,4 м. Контрольная группа в начале исследования имела результат 3,7 м, а в конце группы результат повысился до 4,1 м. Прирост в данной группе 0,4 м. Разница в показателях у исследуемых групп в конце педагогического эксперимента составляет 2,4 метра, что подтверждает эффективность предложенных комплексов подвижных игр, применяемых на занятиях с экспериментальной группой.

Полученные результаты являются статистически достоверными, так как $p > 0,05$, следовательно, выдвинутая в начале исследования гипотеза подтвердилась на практике, так как приложенные нами комплексы подвижных игр действительно повышают уровень развития двигательных способностей у

детей старшего дошкольного возраста. На рисунке 3 представлены результаты исследования по данному тесту.

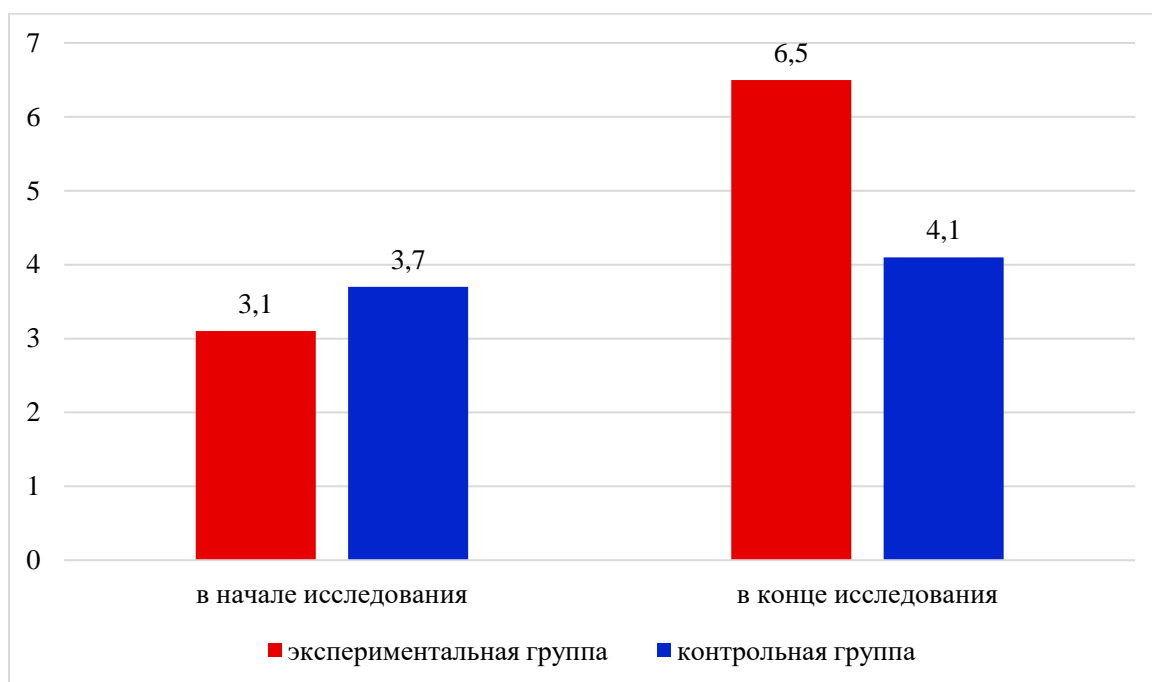


Рисунок 3 - результаты по тесту «Бросок мешочка с песком в даль» в конце и начале педагогического эксперимента

При сравнении показателей по тесту подъем из положения лежа на спине нами было установлено, что результаты экспериментальной группы превосходят результаты контрольной группы по данному тесту. Результат контрольной группы вырос за период педагогического эксперимента на 0,7 раза, показатель изменился с 6,2 раз до 6,9 раз. В экспериментальной группе прирост значительно выше, так как составляет 3,6 раз, показатель изменился с 6,6 раз до 10,2 раз. Такая значительная разница в приросте показателей связана с тем, что экспериментальная группа занималась по предложенным нами комплексам подвижных игр.

Следовательно, выдвинутая в начале исследования гипотеза о том, что разработанный комплекс подвижных игр будет способствовать повышению уровня двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста подтверждена полученными результатами. На рисунке 4 наглядным образом продемонстрированы результаты по данному тесту.

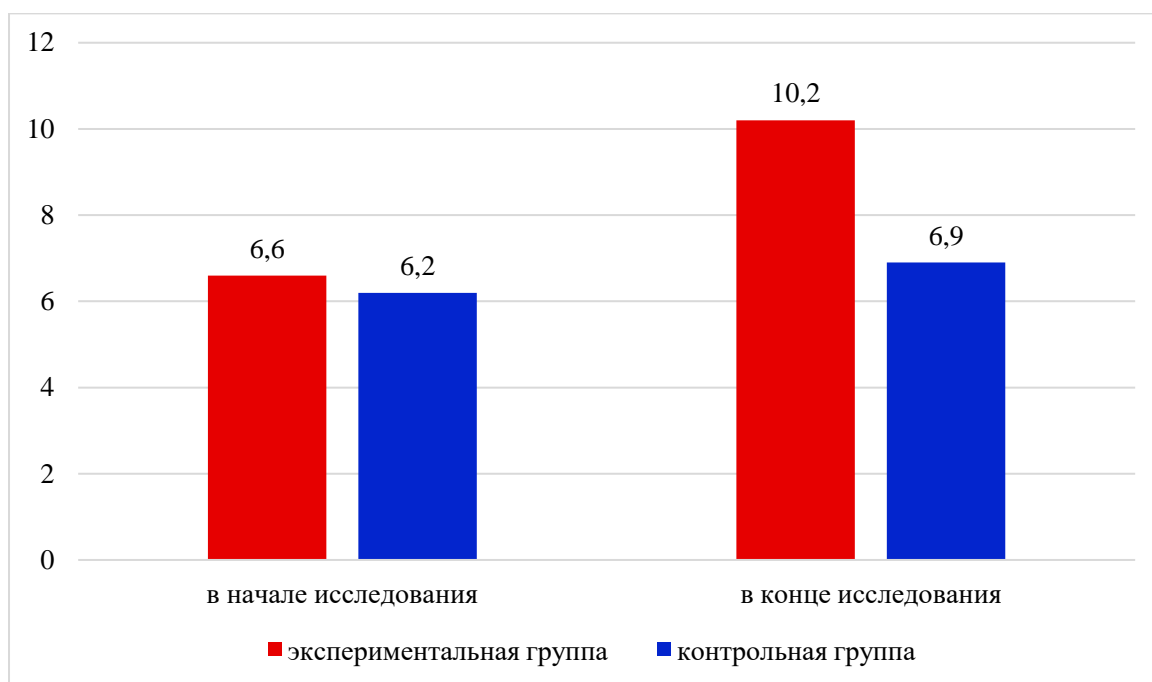


Рисунок 4 - результаты по тесту «Подъем из положения лежа на спине» в конце и начале педагогического эксперимента

При анализе последнего теста метание в цель было установлено, что экспериментальная группы показала результат выше, по сравнению с контрольной группой. В экспериментальной группе за период педагогического эксперимента показатель улучшился с 2,8 раз до 6,9 раз, прирост в данной группе составил 4,1 раз. В контрольной группе за данный период результат улучшился с 2,5 раз до 3,1 раз, прирост составил 0,6 раз. Разница в показателях на конец педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группой составляет 3,8 м, что доказывает эффективность применяемых на занятиях с экспериментальной группой комплексов подвижных игр.

Полученные в ходе педагогического эксперимента данные показали, что применяемые нами с экспериментальной группой комплексы подвижных игр доказали свою эффективность на практике, так как полученные данные статистически достоверны, а уровень детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы значительно вырос. Следовательно, выдвинутая в начале гипотеза подтверждена.

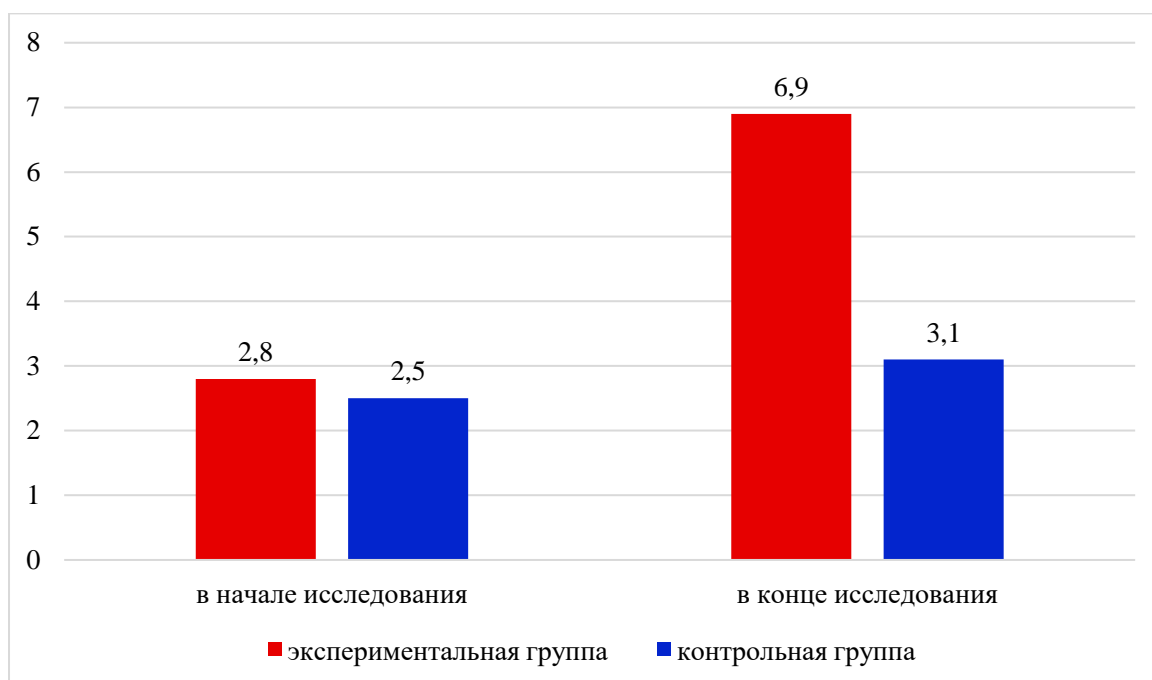


Рисунок 5 - результаты по тесту «Метание в цель» в конце и начале педагогического эксперимента

Таким образом, подводя итоги исследования было установлено, что по всем показателям экспериментальная группа превосходит контрольную, а, следовательно, предложенные комплексы подвижных игр действительно являются эффективным средством развития двигательных способностей в дошкольников 6-7 лет.

Выводы по главе

В данной главе описано проведение педагогического эксперимента, который включал в себя проведение тестирований двигательных способностей в начале и в конце исследования. Также педагогический эксперимент включал в себя проведение занятий по предложенным комплексам подвижных игр.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что предложенные подвижные игры являются эффективным средством для развития двигательных способностях у детей старшего дошкольного возраста.

Заключение

В результате проведенного исследования были сформулированы следующие выводы:

- в начале педагогического эксперимента нами было проведено тестирование уровня развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста. Полученные данные свидетельствовали о том, что подобранные группы были равны и не имели достоверных различий в показателях двигательных способностей, следовательно, контрольная и экспериментальная группы подобраны для педагогического исследования правильно;
- На основании анализа литературных источников нами были разработаны подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста для развития двигательных способностей. Игры подбирались на основе возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста. Предложенные подвижные игры были включены в занятия с экспериментальной группой. Занятия с экспериментальной группой проводились 1 раз в неделю. Каждое занятие длилось 35 минут. На каждом занятии экспериментальная группа играла в 2 предложенных игры. На одном занятии применялись игры, направленные на один навык;
- на последнем этапе педагогического эксперимента было проведено тестирования с целью определения уровня развития двигательных способностей в конце исследования. Как показывают результаты в конце педагогического эксперимента уровень развития двигательных способностей у экспериментальной группы выше, по сравнению с контрольной группой, в которой уровень не изменился.

В процессе педагогического эксперимента в экспериментальной группе результаты улучшились в следующих тестах:

- Прыжок в длину с места (см) - 13,4 см

- Бросок мешочка с песком в даль (м) - 8 сек
- Статическое равновесие (сек) - 3,4 м
- Подъем из положения лежа на спине (кол-во раз) - 3,6 раз
- Метание в цель (кол-во раз) - 4,1 раз

За данный временной период в контрольной группе произошёл следующий прирост показателей по тестам:

- Прыжок в длину с места (см) - 2,4 см
- Бросок мешочка с песком в даль (м) - 1,5 сек
- Статическое равновесие (сек) - 0,4 м
- Подъем из положения лежа на спине (кол-во раз) - 0,7 раз
- Метание в цель (кол-во раз) - 0,6 раз

Таким образом, полученные в ходе педагогического эксперимента результаты доказывают, что выдвинутая гипотеза в начале исследования о том, что разработанный комплекс подвижных игр будет способствовать повышению уровня двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста подтвердилась на практике.

Список используемой литературы

1. Апчел, В.Я. Основы возрастной анатомии и физиологии: учебное пособие / В. Я. Апчел, Л. П. Макарова, Е. А. Никитина; Российский государственный университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. — 208 с.
2. Баженова, Ю.А. Психолого-педагогические технологии работы с детьми дошкольного возраста: учебное пособие / Ю.А. Баженова; ФГБОУ ВО «ОГПУ», Типография «Экспресс-печать». – Оренбург, 2021. – 54 с.
3. Башта, Л.Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие / Л. Ю. Башта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – 108 с.
4. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. зав. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Академия, 2008. – 416 с.
5. Гореликов, С. Ю. Физическая культура в дошкольном образовании / С. Ю. Гореликов // Успехи гуманитарных наук. – 2019. – № 1. – С. 12-20.
6. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / С. В. Гурьев // Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: идеи, технологии, перспективы: Сборник материалов VI научно-практической конференции, посвященной 100-летию юбилею университета, Омск, 24–25 января 2017 года / Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина. – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2017. – С. 91-101.
7. Еманова, С. В. Педагогика и психология раннего и дошкольного возраста: учебное пособие / С. В. Еманова. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2021. – 142 с.
8. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: Учебное пособие / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 350 с.

9. Казанцева, Е. А. Игровые технологии в образовании: учебное пособие /Е. А. Казанцева. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2021. – 112 с.
10. Клавкина Л. А. Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр // Проблемы и перспективы реализации междисциплинарных исследований. – 2020. – С. 140-143.
11. Корнева, И.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека: учебно-методическое пособие для обучающихся по УГНС 44.03.05 Образование и педагогические науки по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» / И.Н. Корнева, Е.Е Лутовина, П.П. Тиссен; под ред. Л.А. Акимовой. – Оренбург, 2021. – 112с.
12. Лапшина, М.В. Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / авт.-сост. М. В. Лапшина; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2019. –1 электрон. опт. диск.
13. Надина, О.Н. Развитие двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр // Актуальные проблемы дошкольного образования: современные концепции и технологии дошкольного образования Материалы XV Международной научно-практической конференции г. Челябинск, 16–17 марта 2017 г. – 2017. – С. 294-296.
14. Малозёмова, И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
15. Мезенцева, В. А. Подвижные игры: методические указания / В. А. Мезенцева. - Самара: СамГАУ, 2021. - 23 с.
16. Митрофанова Г. Н. Физическая культура в дошкольном образовательном учреждении как основа для физического развития и здоровья ребенка/Митрофанова ГН, Воробьева ЕС, Волгина КВ //Научный поиск. – 2018. – №. 2. – С. 62-64.

17. Морозов В.О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособие / В.О. Морозов. – 3-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2019. – 112 с.

18. Мухина, М. П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста: Монография / М. П. Мухина. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 167 с.

19. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 232 с.

20. Ретюнских, М. Е. Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста: Учебное пособие / М. Е. Ретюнских, Т. С. Никанорова. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2018. - 262 с.

21. Рыбакова, Е.О. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Е. О. Рыбакова, Т. В. Кугушева. – Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2018. – 272 с.

22. Салимов, У. Ш. Особенности организации разных видов занятий по физической культуре для старшего дошкольного возраста / У. Ш. Салимов // Вопросы педагогики. – 2019. – № 4-1. – С. 130-133.

23. Столяров, В.И. Современные проблемы физкультурно-спортивной активности дошкольников: социологический анализ / В.И. Столяров, Ю.В. Окуньков; под общ. ред. В.И. Столярова. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.

24. Фролкова, В. Ю. Мотивация старших дошкольников к занятиям физической культурой / В. Ю. Фролкова, Н. И. Романенко // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 10 февраля – 23 2017 года / Редколегия: Г.Д. Алексанянц. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С. 129-131.

25. Чернышева, Е. Н. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева, Л. Г. Львова, Ю. В. Стрелецкая. - Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2018. - 115 с.

26. Цыганкова М.П. Здоровый ребенок от рождения до 7 лет: учебное пособие / М. П. Цыганкова, И. Я. Романюк. – Томск: Издательство СибГМУ, 2017. – 146 с.

27. Шалаев, О.С. Подвижные игры: учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. - Омск: СибГУФК, 2019. - 158 с.

28. Юсупова З. Ш. Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях //Научный журнал. – 2020. – №. 9 (54). – С. 46-48.