

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Психология и педагогика дошкольного образования

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Педагогические условия развития выносливости у детей 4-5 лет

Обучающийся И.С. Давыдова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доцент Г.М. Клочкова

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

Тольятти 2023

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы развития выносливости детей 4-5 лет.

Выбор темы обусловлен противоречием между важностью развития выносливости у детей 4-5 лет и недостаточной разработанностью педагогических условий, способствующих данному процессу.

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка педагогических условий развития выносливости детей 4-5 лет.

В исследовании решаются следующие задачи: изучить психологическую и педагогическую литературу, обосновать теоретические основы проблемы исследования педагогических условий развития выносливости детей 4-5 лет; выявить уровень развития выносливости детей 4-5 лет; определить и апробировать педагогические условия развития выносливости детей 4-5 лет; оценить динамику уровня развития выносливости у детей 4-5 лет.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и трех приложений.

Текст бакалаврской работы изложен на 56 страницах. Общий объем работы с приложениями – 59 страниц. Текст работы иллюстрируют 11 рисунков и 2 таблицы.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты педагогических условий развития выносливости детей среднего дошкольного возраста.....	8
1.1 Развитие выносливости детей дошкольного возраста как педагогическая проблема исследования.....	8
1.2 Характеристика педагогических условий развития выносливости детей 4-5 лет.....	16
Глава 2 Экспериментальная работа по развитию выносливости детей среднего дошкольного возраста.....	25
2.1 Выявление уровней развития выносливости детей 4-5 лет.....	25
2.2 Содержание и организация работы по развитию выносливости детей 4-5 лет.....	34
2.3 Выявление динамики уровней развития выносливости детей 4-5 лет.....	47
Заключение.....	52
Список используемой литературы.....	54
Приложение А Список детей, участвующих в эксперименте.....	57
Приложение Б Результаты констатирующего эксперимента.....	58
Приложение В Результаты контрольного эксперимента.....	59

Введение

Изменчивость окружающего мира определяет наличие у человека способности к адаптации, а также сформированности таких качеств, как стойкость, внутренний стержень, неутомимость и выносливость. Последняя подразумевает под собой способность человека сохранять работоспособность и эмоциональную стабильность в различных жизненных ситуациях. Иначе – выносливый человек умеет выполнять свою деятельность в определенной интенсивности без снижения эффективности работы в течение продолжительного времени. Выносливость определяет продуктивность человека, сформированность у него навыков самоконтроля и саморегуляции – в отношении как поведения, так и эмоций.

Развитие и воспитание выносливости включает в себя физический и психологический аспекты, которые должны формироваться в совокупности. Для этого эффективны упражнения и виды деятельности с большим числом повторений определенных движений и действий. Для развития выносливости также важен мотивационный фактор – человек должен осознавать, ради чего он трудится, визуализировать свою цель и стремиться к ней.

Многими исследователями отмечено, что выносливость развивается достаточно интенсивно на протяжении всего дошкольного периода. Прежде всего, это происходит за счет двигательной активности детей. Кроме того, возрастные особенности детей дошкольного возраста определяют важность использования разнообразных по содержанию и длительности видов деятельности, поскольку при однообразной работе ребенок быстро утомится. С этой целью эффективна игровая деятельность, включающая в себя разнообразные подвижные игры.

Исследованием проблемы развития выносливости у дошкольников занимались такие ученые, как: Б.А. Ашмарин, Е.Н. Вавилова, А.С. Лелекова, В.И. Лях, Л.И. Михайлова, Н.Г. Озолин, Т.И. Осокина, Д.В. Хухлаева и другие. Исследователи, чаще всего, рассматривая выносливость как

физическое качество, и не уделяют должного внимания изучению психологической выносливости дошкольников, сказывающейся на успешности дальнейшего школьного обучения ребенка, среди основных средств ее развития выделяют: подвижные и спортивные игры, а также спортивные упражнения.

Изучение и анализ государственных документов, психолого-педагогической литературы и существующей педагогической практики способствовали выявлению противоречия между важностью развития выносливости у детей 4-5 лет и недостаточной разработанностью педагогических условий, способствующих данному процессу.

Данное противоречие обусловило актуальность проблемы исследования: каковы педагогические условия, способствующие развитию выносливости детей 4-5 лет?

Исходя из данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Педагогические условия развития выносливости детей 4-5 лет».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия развития выносливости детей 4-5 лет.

Объект исследования: процесс развития выносливости детей 4-5 лет.

Предмет исследования: педагогические условия развития выносливости детей 4-5 лет.

Гипотеза исследования: процесс развития выносливости детей 4-5 лет возможен при реализации следующих педагогических условий:

- разработано содержание цикла занятий непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие», направленное на развитие выносливости детей 4-5 лет;
- реализована совместная деятельность педагога и детей в режимных моментах с использованием элементов здоровьесберегающих технологий;

– организовано взаимодействие с родителями воспитанников по развитию выносливости детей 4-5 лет.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить психологическую и педагогическую литературу по проблеме развития выносливости детей 4-5 лет и обосновать ее теоретические аспекты.

2. Выявить уровень развития выносливости детей 4-5 лет.

3. Определить и апробировать педагогические условия развития выносливости детей 4-5 лет.

4. Оценить динамику уровня развития выносливости детей 4-5 лет.

Методы исследования:

– теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические: беседа, наблюдение, психолого-педагогический эксперимент, включающий в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы;

– методы обработки полученных результатов: количественный и качественный анализ полученных данных.

Теоретико-методологическая основа исследования:

– теория о структуре двигательных действий (В.К. Бальсевич, Н.А. Бернштейн, В.В. Зайцева, В.С. Кузнецов, С.П. Левушкина, В.И. Лях, Ж.К. Холодов);

– работы, посвященные особенностям психо-физиологического развития дошкольников (Т.П. Завьялова, С.А. Медведева);

– теория развития физических качеств дошкольников (В.Н. Занефский, З.И. Кузнецова);

– теоретические положения выносливости (Б.А. Ашмарин, Н.В. Зимкин, Н.Д. Левитов, Н.Г. Озолин, В.С. Фарфель);

– исследования, посвященные методам и способам развития выносливости у детей дошкольного возраста (А.И. Быкова, М.М. Конторович, Л.И. Михайлова, Т.И. Осокина).

Экспериментальная база исследования: структурное подразделение «Детский сад» ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка. В эксперименте принимали участие 20 детей среднего дошкольного возраста.

Новизна исследования: выявлена степень изученности проблемы создания педагогических условий для развития выносливости детей 4-5 лет; разработан специальный цикл занятий непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие», направленных на развитие выносливости детей 4-5 лет.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что охарактеризованы и обоснованы педагогические условия, обеспечивающие развитие выносливости детей 4-5 лет.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения педагогами дошкольных образовательных организаций апробированных педагогических условий развития выносливости детей 4-5 лет.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (27 наименований), трех приложений. Для иллюстрации текста используется 2 таблицы, 11 рисунков. Основной текст работы изложен на 56 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты педагогических условий развития выносливости детей среднего дошкольного возраста

1.1 Развитие выносливости детей дошкольного возраста как педагогическая проблема исследования

Выносливость подразумевает под собой способность человека сохранять работоспособность и эмоциональную стабильность в различных жизненных ситуациях. Соответственно выносливый человек умеет выполнять собственную деятельность в определенной интенсивности без снижения эффективности работы в течение продолжительного времени, что позволяет ему быть активным и эффективным, быстро восстанавливаясь. Как следствие – выносливость определяет продуктивность человека, сформированность у него навыков самоконтроля и саморегуляции как поведения, так и эмоций, а также развитие основных волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, выдержки.

Количественно выносливость определяется продолжительностью времени, в течение которого человек способен выполнять заданный вид деятельности, то есть сохранять работоспособность. Соответственно, чем продолжительнее время выполнения данной деятельности, тем больше у человека развита выносливость.

Развитие и воспитание выносливости включает в себя физический и психологический аспекты, которые должны формироваться в совокупности. На основе этого различают, прежде всего, физическую и психологическую выносливость.

Как отмечает Б.К. Каражанов, физическая выносливость – это «физическое качество, выражающееся в способности человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности и проявляющееся в профессиональной и спортивной деятельности, а также в повседневной жизни» [8, с. 21].

Такая выносливость вырабатывается с помощью непосредственно физической активности – различных видов спорта и физических упражнений (например, бег, приседания, езда на велосипеде, плавание). Физическая выносливость, прежде всего, характеризует активность человека, его упорство и выдержку.

Как отмечает Л.М. Аболин, психологическая выносливость – это «способность человека к устойчивому восприятию и реагированию на различные жизненные ситуации, которая проявляется в быстрой адаптации к изменившимся или новым условиям окружающей среды, умении легко находить решения любых задач, умение находить подход в общении к разным людям» [1, с. 15].

Такая выносливость вырабатывается за счет внутренних установок человека и умения контролировать свои эмоции и поведение. Психологическая выносливость, прежде всего, характеризует уровень самообладания человека.

Также психологическая выносливость напрямую зависит от состояния нервной системы человека и от его эмоционально-волевой сферы, которые определяют уровень возбудимости, импульсивности и устойчивости к внешним воздействиям. Дополнительно такая выносливость обусловлена уровнем мотивации действия, уровнем развития личностных качеств, в том числе, уровнем самооценки. Соответственно выносливость в психологическом плане является следствием сформированности обозначенных свойств и особенностей личности человека.

С точки зрения физического аспекта выносливости она развивается в процессе выполнения видов деятельности в течение длительного времени, что приводит к ощущению чувства усталости и утомления. Именно данные чувства способствуют тренировке выносливости и работоспособности как устойчивого качества – человек усердно преодолевает усталость и утомление, продолжая свою работу, стремясь выполнить ее по установленным условиям.

Данному аспекту особенно много уделено внимания в изучении сущности развития выносливости. В частности, в научных исследованиях Н.Д. Левитова утомление рассматривается как «переживаемое психическое состояние человека, которому свойственно чувство слабости – снижение физических и умственных сил и способностей; расстройство внимания и сенсорных процессов; нарушение последовательных функций, памяти и мышления; трансформация мотивов деятельности – с деловой мотивации к мотивам прекращения деятельности или ухода от нее, ослабление воли, сонливость» [12, с. 62]. На основе данных особенностей проявления утомления автор выделяет три стадии развития выносливости: «первая – слабое чувство усталости, вялости, сонливости; вторая – снижение работоспособности, проявляющаяся в ухудшении правильности выполнения работы; третья – острое переживание утомления» [12, с. 62].

В контексте проявления утомления при развитии и воспитании выносливости как устойчивого качества Н.Г. Озолин сформулировал следующее ее определение «это способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, способность бороться с утомлением и эффективно восстанавливаться во время работы и после нее» [20, с. 157]. То есть характерной особенностью развития данного качества является преодоление усталости (не доводя ее до критического уровня) с обязательным восстановлением организма.

Схожую трактовку приводит в своих исследованиях и Л.П. Матвеев, согласно которому выносливость – это: «совокупность физических способностей, обеспечивающих поддержание длительности работы в различных зонах мощности» [16, с. 241].

В своих исследованиях Я.М. Коц и В.С. Фарфель отмечают, что «выносливость человека всегда относительна, поскольку относится к определенному виду деятельности. Также она специфична, поскольку проявляется у каждого человека при выполнении определенного специфического вида деятельности» [9, с. 105].

На основе этого, рассматривая основные классификации выносливости, следует отметить, что ее в основном подразделяют на два вида – общую и специальную.

Общая выносливость – это: «физические возможности организма человека, направленные на выполнение им неспецифического рода деятельности, определяя уровень общей работоспособности в каком-либо виде деятельности. Она имеет прямое отношение к аэробной мощности организма, то есть его способности работать в комфортных условиях без образования кислородного долга и включения в работу мелких мышечных групп» [25, с. 75]. Такой вид выносливости проявляется в обыденных активностях человека, например в пешей длительной прогулке или в подвижной игре.

Соответственно общая выносливость выступает базисом физического развития человека, средством развития у него определенных физических качеств.

Специальная выносливость – это «физические возможности организма человека, направленные на выполнение им определенной двигательной деятельности, ориентированной на выполнение длительных специфических нагрузок, характерных для конкретного вида спорта или профессии. Для нее также характерна анаэробная работа, то есть выполнение деятельности в течение длительного времени с образованием кислородного долга» [10, с. 82]. Такой вид выносливости проявляется, например, в беге на длинные дистанции и в различных видах спорта.

Особенности развития специальной выносливости, в первую очередь, зависят от характеристик человеческого организма, то есть определенных физиологических факторов. В частности: «возможности нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, техники владения определенным двигательным действием, уровня развития других двигательных способностей, уровня развития быстроты, ловкости, силы, координации» [10, с. 82]. Однако на развитие данного вида

выносливости оказывают значимое влияние и некоторые психологические факторы, например, уровень развития самоконтроля, самодисциплины, концентрации и устойчивости внимания и тому подобное.

Именно специальная выносливость подразделяется на отдельные подвиды, и затрагивает, прежде всего, физический аспект выносливости. Авторы В.С. Кузнецов и Ж.К. Холодов классифицируют ее «по признакам: двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая); взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая или скоростная)» [26, с. 145].

По мнению Н.А. Ноткиной, проявление выносливости зависит от следующих основных факторов: «биоэнергетические (объем выносливости на подъем лежа организма); факторы функциональной устойчивости, позволяющие сохранять заданные параметры деятельности, несмотря на утомление; факторы функциональной экономичности, способствующие эффективному использованию выносливости на подъем лежа организма; личностно-психические (уровень мотивации деятельности, волевые качества, нацеленность на результат); факторы генотипа (наследственности) и среды» [18, с. 19]. Данные факторы могут оказывать влияние на развитие выносливости как по отдельности, так и в совокупности.

Однако существуют базовые аспекты, которые определяют уровень выносливости и различия в ее развитии. Это, прежде всего «возраст, пол, морфологические особенности человека и условия деятельности» [2, с. 284]. Стоит отметить, что «степень проявления каждого из них и их соотношения различны в зависимости от особенностей конкретной деятельности, поэтому существуют разнообразные формы проявления выносливости, которые группируются по определенным признакам. Например, выносливость к работе циклического, ациклического или смешанного характера; к работе

конкретной зоне мощности; статическая или динамическая; локальная, региональная или глобальная; аэробная или анаэробная» [7, с. 76].

Выносливость развивается достаточно интенсивно на протяжении всего дошкольного периода. Прежде всего, это происходит за счет двигательной активности детей, в частности – подвижных игр, прогулок, занятий физическими упражнениями, гимнастикой и тому подобное.

Дети в возрасте 4-5 лет достаточно активны и подвижны, вследствие чего у них происходит интенсивное физическое развитие, в том числе, развитие двигательных навыков и соответствующих двигательных качеств, в том числе, выносливости и работоспособности.

В основном в среднем дошкольном возрасте осуществляется развитие физической выносливости за счет направленной двигательной активности. Однако это также способствует формированию и психологической выносливости – дети учатся навыкам самообладания, настойчивости и целеустремленности, что помогает им успешно преодолевать различные препятствия, в первую очередь – чувство утомления.

В детском возрасте развитие выносливости также зависит от базовых факторов, в частности от «физиологических особенностей дошкольников – морфологическая и функциональная зрелость детского организма, а также своеобразие реагирования на физическую нагрузку» [6, с. 720]. Данные факторы крайне важны в развитии выносливости, поскольку этот процесс не может осуществляться без постоянного многократного повторения одного и того же действия ребенком на протяжении длительного времени. Кроме того, учет индивидуально-возрастных физиологических особенностей дошкольников позволит отобрать оптимальные средства развития выносливости, и в целом средства физического развития.

Анализ особенностей развития физических качеств в дошкольном возрасте позволил В.Г. Белову и Т.С. Овчинниковой в своих исследованиях сформулировать следующее определение выносливости: «это способность детского организма выполнять мышечную работу (50-60 % от максимальной

в соответствии с уровнем подготовленности) в течение продолжительного времени» [19, с. 124].

В дошкольном возрасте у детей развивается общая выносливость, однако она имеет свои особенности. В частности Е.В. Осипенко в своих исследованиях отмечает, что «в возрасте от трех до четырех лет наблюдается скачок в развитии выносливости, в пять-шесть лет некоторая стабилизация, и в возрасте семи лет повторный скачок» [21, с. 13]. Кроме того, автор подчеркивает, что «существуют различия в проявлениях выносливости организма не только у детей разного возраста, но и в пределах одной возрастной группы» [21, с. 13]. То есть данные характеристики зависят от индивидуальных особенностей детей.

С точки зрения психофизиологического аспекта некоторые исследователи рассматривают развитие выносливости во взаимосвязи с особенностями нервной системы дошкольников. В частности Л.Б. Яценко отмечает, что «существует влияние мышечных нагрузок на функциональное состояние центральной нервной системы дошкольников с разными типами высшей нервной деятельности – уравновешенные дети демонстрируют высокую работоспособность в длительной работе умеренной интенсивности, а дети возбудимые успешнее в быстрой работе, но им довольно трудно дается деятельность, требующая проявления выносливости. У детей со слабой нервной системой работоспособность снижена – мышечная деятельность быстро утомляет их, поэтому особенно важно давать им усиленную нагрузку умеренной интенсивности, в противном случае это может повлечь за собой перенапряжение организма» [27, с. 14]. Данные особенности крайне важно учитывать при целенаправленном развитии выносливости как физического качества.

Так или иначе, выносливость в дошкольном возрасте развивается интенсивно. Данное качество крайне необходимо для детей, оно развивает как двигательные действия, так и общую работоспособность, усидчивость, концентрацию и устойчивость внимания. Обозначенные характеристики

необходимы ребенку для развития и обучения, в том числе, и в предстоящей учебной деятельности.

Основными причинами, определяющими необходимость развития выносливости уже в дошкольном возрасте, связано с укреплением организма, оказывающее благоприятное воздействие на его физическое и психическое здоровье, способствуя его всестороннему развитию; развитием волевых качеств, в том числе, работоспособности и произвольность поведения; способ тренировки природных задатков организма» [17, с. 266].

Однако при развитии выносливости в среднем дошкольном возрасте важно учитывать, что «энергетические ресурсы детского организма расходуются на возрастное развитие, поэтому слишком большая нагрузка может повредить процессам роста. Различные виды деятельности вызывают различное утомление – умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Любая деятельность может вызвать соответствующие компоненты утомления» [11, с. 77]. Поэтому детям 4-5 лет важно предлагать посильные виды деятельности, которые оказывали лишь положительное влияние на их физическое развитие.

Соответственно в среднем дошкольном возрасте необходимо избегать переутомления детей, даже в процессе их игровой деятельности. Таким образом, развитие выносливости у дошкольников повышает их работоспособность и продуктивность. Данный показатель «выражается в физическом развитии, степени функциональных возможностей и физической подготовкой детей» [13, с. 644]. Оптимальное и гармоничное развитие выносливости у дошкольников будет осуществляться с учетом начального уровня развития выносливости и ее компонентов, то есть при учете индивидуально-возрастных особенностей детей. Также при развитии выносливости повышение нагрузок должно осуществляться постепенно, что не позволит дошкольникам ощущать чрезмерное утомление.

Можно констатировать, что выносливость – это способность человека сохранять работоспособность и эмоциональную стабильность в различных

жизненных ситуациях. Иначе – выносливый человек умеет выполнять свою деятельность в определенной интенсивности без снижения эффективности работы в течение продолжительного времени. Выносливость определяет продуктивность человека, сформированность у него навыков самоконтроля и саморегуляции – в отношении, как поведения, так и эмоций. Развитие и воспитание выносливости включает в себя физический и психологический аспекты, которые должны формироваться в совокупности. Для этого эффективны упражнения и виды деятельности с большим числом повторений определенных движений и действий. Для развития выносливости также важен мотивационный фактор – человек должен осознавать, ради чего он трудится, визуализировать свою цель и стремиться к ней. Выносливость развивается достаточно интенсивно на протяжении всего дошкольного периода. Прежде всего, это происходит за счет двигательной активности детей.

1.2 Характеристика педагогических условий развития выносливости детей 4-5 лет

Для эффективного развития выносливости у детей 4-5 лет необходимо создавать и придерживаться, соответствующим, педагогическим условиям, направленным на развитие физического и психологического компонента выносливости. Данные условия важно создавать во всех видах деятельности детей и их режимных моментах, в особенности в наиболее активных и подвижных видах.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста определяют важность использования разнообразных по содержанию и длительности видов деятельности для развития выносливости, поскольку при однообразной работе ребенок быстро заскучает и утомится, и кроме того, он не будет замотивирован на такую деятельность. С этой целью наиболее эффективна игровая деятельность, являющаяся ведущей в дошкольном

возрасте, и включающая в себя разнообразные подвижные игры (высокой, средней и малой подвижности), а также различные виды физической активности детей.

Для развития общей выносливости дошкольников как физического качества целесообразно применять следующие методы: «метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод» [5, с. 77]. Первые три метода предполагают развитие физической выносливости, поскольку предусматривают непосредственную физическую активность детей, то есть, их двигательную активность.

В частности равномерный метод развития выносливости включает в себя: «непрерывный длительный режим работы с равномерной скоростью или усилиями, ребенок стремится сохранить заданную скорость, ритм, темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью» [5, с. 77]. В рамках данного метода применяются физические упражнения с равномерной амплитудой движений, которые определяют равномерные физические затраты детей.

Переменный метод отличается тем, что для него характерно: «последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий» [24, с. 110]. То есть в рамках данного метода важно чередовать в рамках одного действия характеристики его выполнения ребенком.

В свою очередь для интервального метода характерно: «выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха – как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 минуты» [24, с. 110].

В рамках данного метода предусматривается наличие пауз для отдыха и передышки ребенка.

Для метода круговой тренировки характерно: «выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые дети проходит от 1 до 3 раз» [24, с. 111].

Соревновательный метод включает в себя организацию соревнований для детей, в том числе, в игровой форме. Данный метод формируют у детей высокую мотивацию, нацеленную на победу, поэтому развитие выносливости будет наиболее эффективным.

Игровой метод включает в себя организацию различных игр для детей, преимущественно подвижных, в режимных моментах (в свободной деятельности, на прогулке, в качестве физкультминуток и тому подобное). Данный метод также отличается большей эмоциональностью и заинтересованностью детей.

Таким образом, в возрасте 4-5 лет детей важно заинтересовать и увлечь предлагаемыми видами деятельности. По этой причине в данном возрасте эффективно использование игрового и соревновательного метода развития выносливости, когда каждый ребенок вовлечен в деятельность. При этом независимо от выбранного метода важно учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей, которые позволят определить оптимальные параметры нагрузки для них.

Многие исследователи считают, что «ведущим методом развития выносливости детей должен являться метод непрерывного выполнения упражнений и более активных упражнений с перерывами» [10, с. 82]. Это благоприятно сказывается на развитие волевых качеств дошкольников – целеустремленности, настойчивости, упорства, решительности, выдержки, работоспособности. К примеру: «длительная работа аэробного характера формирует у детей способность длительное время сосредотачиваться на

монотонной работе, а интервальные нагрузки анаэробного характера формируют способность выполнять интенсивную, но кратковременную работу» [10, с. 82].

Как отмечает Е.Н. Вавилова, с целью развития выносливости у детей используются «циклические виды деятельности, продолжительностью не менее 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме при соблюдении следующих правил – доступность (нагрузочные требования должны соответствовать возможностям детей – учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности); систематичность (повторяемость и последовательность воздействий нагрузок); постепенность (систематическое повышение нагрузок)» [3, с. 42]. Соответственно предлагаемые виды деятельности для детей дошкольного возраста должны быть посильными для них, и осуществляться систематически.

Рассматривая также физический компонент выносливости, Ю.В. Смирнова предлагает для ее развития использовать упражнения с бегом: «бег со скоростью, равной 50-60 %, показанной при преодолении дистанции 10 м. При первых же признаках утомления ребенка следует прекращать выполнение беговых упражнений. Затем по длине дистанции можно судить об уровне развития выносливости у ребенка» [23, с. 61].

В свою очередь И.С. Мальцева предлагает для развития выносливости использовать: «рекреативные формы физического воспитания в условиях дошкольных образовательных учреждений (динамические паузы, спортивные праздники и мероприятия)» [15, с. 7].

Однако наиболее оптимальным средством развития как физического, так и психологического компонента выносливости детей среднего дошкольного возраста выступает игровая деятельность, а именно – подвижные игры. Важно подбирать такие игры для детей, которые предусматривают: «многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время (например: «гуси-лебеди», «у медведя во бору», «ловишки»). Данное средство двигательной активности в наибольшей

степени подходит для развития общей выносливости у детей дошкольного возраста. В условиях высокого интереса детей к подвижным играм и их желании играть в них продолжительное время, можно решать задачи развития не только аэробных, но и анаэробных механизмов обеспечения выносливости» [4, с. 83].

Подвижные игры в целом выступают эффективным средством физического развития детей среднего дошкольного возраста. В частности: «подвижные игры с элементами бега, прыжков и лазания способствуют совершенствованию функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают физическую работоспособность и также обеспечивают развитие общей выносливости ребенка» [4, с. 83].

Такие игры очень удачно можно внедрять в режимные моменты детей в условиях дошкольного образовательного учреждения, в частности – на прогулке. В целом прогулки на свежем воздухе, а также выполнение детьми различных физических упражнений на улице выступают основным способом физического развития и формирования у них волевых качеств. На прогулке целесообразно проводить до трех подвижных игр, которые подбираются с учетом следующего правила: «половина времени уделяется бегу, чередуемому с ходьбой, общеразвивающими упражнениями. Воспитание выносливости осуществляется методом непрерывных игровых действий небольшой интенсивности, повторных действий или более активных действий с небольшими перерывами. Нагрузку в игре можно повышать за счет уменьшения количества игроков или усложнения приемов игры и правил» [4, с. 84].

Эффективно использование для развития выносливости дошкольников и упражнений спортивного характера, подбираемые для детей с учетом их возрастных особенностей и физического развития. В частности следует соблюдать некоторые условия при подборе таких упражнений: «участие большого числа мышечных групп; чередование напряжения и расслабления

мышц; использование знакомых, но не трудных движений; регулировка темпа и длительности выполнения» [11, с. 111].

В условиях дошкольного образовательного учреждения: «применяются различные общеразвивающие упражнения, выполняемые в процессе утренней гимнастики и на занятиях физической культуры. Важно при использовании данных упражнений соблюдать интервалы для отдыха между ними, что делает физическую нагрузку более доступной ребенку. Выполнение упражнений с незначительными паузами 15-20 секунд, необходимыми для изменения исходного положения и напоминания следующего упражнения, позволяют осуществлять двигательную активность при высокой активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем» [11, с. 113]. Подобные упражнения оказывают благоприятное влияние на общее самочувствие дошкольников, их физическое развитие и формирование волевых качеств, что определяет общую работоспособность и продуктивность детей.

Таким образом, различные физические и общеразвивающие упражнения, а также подвижные игры, ориентированные на развитие физических и волевых качеств, следует умело вводить во все режимные моменты дошкольников. При этом «подбор упражнений должен обеспечивать смену работающих мышечных групп. Движения, предлагаемые ребенку должны быть им хорошо освоенными» [11, с. 122]. Эффективность включения данных видов деятельности в жизнь ребенка дошкольного возраста зависит от их чередования, систематичности использования и постепенности повышения нагрузок.

Многие исследователи в развитии выносливости у детей уделяют значимое внимание утомляемости. В частности С.Ю. Максимова и И.Г. Пестрикова отмечают, что «длительное использование упражнений на выносливость приводит к накоплению у воспитанников утомления, и в силу специфики детской психики, это может служить причиной их отказа от выполнения упражнений. При однообразной мышечной деятельности у детей

быстрее наступает усталость. Поэтому дошкольники лучше переносят разнообразные по содержанию и кратковременные физические нагрузки. В данных условиях умелое руководство педагога к продолжению двигательной деятельности будет иметь большой воспитательный момент. Умение противостоять утомлению, заставить себя выполнять упражнения способствует воспитанию у детей важных психологических характеристик личности, таких как целеустремленность и волевые усилия» [14, с. 137].

В ходе реализации видов деятельности, степень утомления детей дошкольного возраста можно проследить по таким факторам, как: «незначительное покраснение лица, потливость, учащенное дыхание, при этом ребенок хорошо воспринимает и адекватно реагирует на указания педагога» [24, с. 110].

При этом Е.В. Осипенко отмечает, что: «не стоит игнорировать правило сверх восстановления после физической нагрузки, указывающее на быструю адаптацию организма к тренирующим воздействиям. Важно строить работу в условиях повторного и не чрезмерного утомления. Организм в таких условиях возникших функциональных затруднений мобилизует их сверх исходных параметров и как следствие повышает свою выносливость. Одним из факторов укрепления воли называют различные движения, выполняемые с небольшой мощностью в течение продолжительного времени» [21, с. 14].

Так или иначе, постепенно организм ребенка адаптируется к нагрузкам, что обусловлено повышением у него общей выносливости. Наблюдается взаимозависимость – чем больше нагрузки, тем больше выносливость, чем больше выносливости, тем легче ребенок преодолевает нагрузки. Отсюда следует, что развивать выносливость – значит постепенно повышать сопротивляемость детского организма.

На основе проведенного анализа педагогических исследований были выделены наиболее эффективные педагогические условия развития выносливости детей 4-5 лет, среди которых:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей, которые позволят определить оптимальные параметры нагрузки для них;
- использование разнообразных по содержанию и длительности видов деятельности для развития выносливости;
- по возможности применение игрового метода организации видов деятельности детей в режимных моментах;
- использование соревновательного метода развития выносливости;
- соблюдение равномерности выполняемых действий детьми, их переменности, то есть чередования, систематичности и регулярности;
- использование паузы и минутки отдыха между активными видами деятельности;
- подбор видов деятельности на развитие волевых качеств дошкольников;
- организация рекреативных форм физического воспитания в условиях дошкольных образовательных организаций;
- подбор таких игр, которые предусматривают многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время;
- организация систематических занятий на свежем воздухе;
- использование элементов здоровьесберегающих технологий в режимных моментах детей;
- использование упражнений спортивного характера и общеразвивающих упражнений, подбираемых для детей с учетом их возрастных особенностей и физического развития;
- виды действий, хорошо отработанные детьми.

Таким образом, для эффективного развития выносливости у детей среднего дошкольного возраста необходимо создавать и придерживаться соответствующим педагогическим условиям, направленным на развитие физического и психологического компонента выносливости. Данные условия важно создавать во всех видах деятельности детей и их режимных моментах. Прежде всего, важно учитывать индивидуально-возрастные особенности

детей 4-5 лет, предлагать им разнообразные по содержанию и длительности видов деятельности для развития выносливости.

В ходе изучения теоретических аспектов проблемы педагогических условий развития выносливости детей 4-5 лет, которому была посвящена первая глава, были сделаны следующие выводы:

- под выносливость понимается способность человека сохранять работоспособность и эмоциональную стабильность в различных жизненных ситуациях, то есть выносливый человек умеет выполнять свою деятельность в определенной интенсивности без снижения эффективности работы в течение продолжительного времени;
- выносливость определяет продуктивность человека, его работоспособность, развитость волевых качеств, сформированность у него навыков самоконтроля и саморегуляции – в отношении как поведения, так и эмоций;
- развитие и воспитание выносливости включает в себя физический и психологический аспекты, которые должны формироваться в совокупности;
- выносливость развивается достаточно интенсивно на протяжении всего дошкольного периода – прежде всего, это происходит за счет двигательной активности детей;
- для эффективного развития выносливости у детей 4-5 лет необходимо создавать педагогические условия, направленные на развитие физического и психологического компонента выносливости. Данные условия важно создавать во всех видах деятельности детей и их режимных моментах, в особенности в наиболее активных и подвижных видах.

Глава 2 Экспериментальная работа по развитию выносливости детей среднего дошкольного возраста

2.1 Выявление уровней развития выносливости детей 4-5 лет

Цель констатирующего этапа эксперимента: выявить начальные уровни развития выносливости детей 4-5 лет.

База исследования: структурное подразделение «Детский сад» ГБОУ СОШ поселок городского типа Балашейка.

Выборка исследования: 20 детей в возрасте 4-5 лет (воспитанники двух средних групп), распределенные на экспериментальную и контрольную группы (по 10 детей в каждой группе соответственно). Характеристика выборки исследования представлена в таблице А.1 Приложения А.

Были определены показатели развития выносливости (на основе работ Э.Л. Семеновой [22]) – выносливость в беге, выносливость на подъем лежа, выносливость на противостояние утомлению, выносливость на поддержание равномерного темпа бега. Совокупность данных компонентов позволяет судить об уровне развития выносливости у детей 4-5 лет. Соответственно общий его уровень определяется как среднее арифметическое перечисленных компонентов. С учетом обозначенных компонентов были подобраны диагностические задания, отраженные в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта психолого-педагогического эксперимента

Показатель	Диагностическое задание
Выносливость в беге	«Задание на бег» (автор: Э.Л. Семенова)
Выносливость на подъем лежа	«Задание на подъем лежа» (автор: Э.Л. Семенова)
Выносливость на противостояние утомлению	«Тест на определение выносливости» (автор: Э.Л. Семенова)
Выносливость на поддержание равномерного темпа бега	«Определения уровня сформированности выносливости» (автор: Э.Л. Семенова)

Полученные первичные данные по результатам диагностики по каждому заданию были внесены в сводную таблицу Б.1 Приложения Б.

Диагностическое задание 1. «Задание на бег» (автор: Э.Л. Семенова).

Цель: определение уровня развития выносливости в беге у дошкольников.

Содержание: готовится разметка дистанции, с детьми проводятся разогревающие упражнения, после чего воспитатель дает сигнал к бегу и включает секундомер. Задача детей – пробежать два круга, общей длиной в 100 метров.

Обработка и интерпретация результатов: учитываются количество остановок, продолжительность бега и длина дистанции, деятельность ребенка анализируется качественно, после чего определяется общий уровень развития выносливости в беге:

- низкий уровень (0-1 балл), когда ребенок пробежал дистанцию с остановками, затратив на дистанцию более 38 секунд;
- средний уровень (2 балла), когда ребенок пробежал дистанцию без остановок, затратив на дистанцию от 28 до 38 секунд;
- высокий уровень (3 балла), когда ребенок пробежал дистанцию без остановок, затратив на дистанцию менее 28 секунд.

Полученные результаты диагностики по первой методике отражены на рисунке 1.

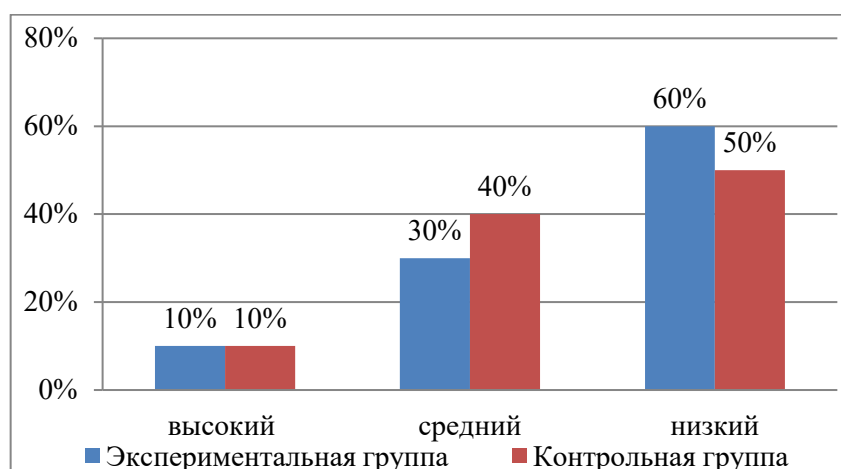


Рисунок 1 – Процентное соотношение уровней развития выносливости в беге у детей 4-5 лет (констатирующий этап), %

В экспериментальной группе были получены следующие результаты.

Низкий уровень развития выносливости в беге диагностирован у 6 (60 %) детей (Андрей Р., Даша Х., Катя У., Миша Я., Настя Б., Соня Ж.). Такие дошкольники имеют неразвитость координации действий, им сложно концентрироваться на действии и проявлять выносливость в активной работе.

Средний уровень развития выносливости в беге выявлен у 3 (30 %) детей (Гена И., Лиза М., Петя П.). У таких детей координация действий развита недостаточно, из-за чего им сложно проявлять выносливость в деятельности.

Высокий уровень развития выносливости в беге выявлен у 1 (10 %) ребенка (Виталья Д.). У данного ребенка в процессе активной деятельности нервные центры, координирующие функциональную активность двигательного аппарата, имеют высокую устойчивость. Соответственно ребенок имеет высокую выносливость и работоспособность.

В контрольной группе были получены следующие результаты.

Низкий уровень развития выносливости в беге диагностирован у 5 (50 %) детей (Дима В., Ира С., Карина Ш., Маша Т., Таня Е.).

Средний уровень развития выносливости в беге был выявлен у 4 (40 %) детей (Алина М., Влад О., Сеня Б., Федя А.).

Высокий уровень развития выносливости в беге был диагностирован у 1 (10 %) ребенка (Костя Г.). Ребенок имеет развитую выносливость и работоспособность.

Диагностическое задание 2. «Задание на подъем лежа» (автор: Э.Л. Семенова).

Цель: определение уровня развития выносливости на подъем лежа у дошкольников.

Содержание: «ребенок ложится на гимнастический мат на спину, скрестив руки на груди. Ребенку надо по команде, не сгибая колени, сесть и

снова лечь. Колени ребенка слегка поддерживаются инструктором. Ведется подсчет подъемов за 30 секунд» [22, с. 51].

Обработка и интерпретация результатов: учитываются касания ребенком мата локтями, положение коленей и количество подъемов, деятельность ребенка анализируется качественно, после чего определяется общий уровень развития выносливости на подъем лежа:

- низкий уровень (0-3 балла), когда ребенок иногда касается мата локтями, его колени при выполнении задания почти всегда прямые, количество подъемов менее 4;
- средний уровень (4-7 баллов), когда ребенок не касается мата локтями, его колени при выполнении задания почти всегда прямые, количество подъемов от 4 до 7;
- высокий уровень (8-10 баллов), когда ребенок не касается мата локтями, его колени при выполнении задания прямые, количество подъемов от 8 до 10.

Полученные результаты диагностики по второй методике отражены на рисунке 2.

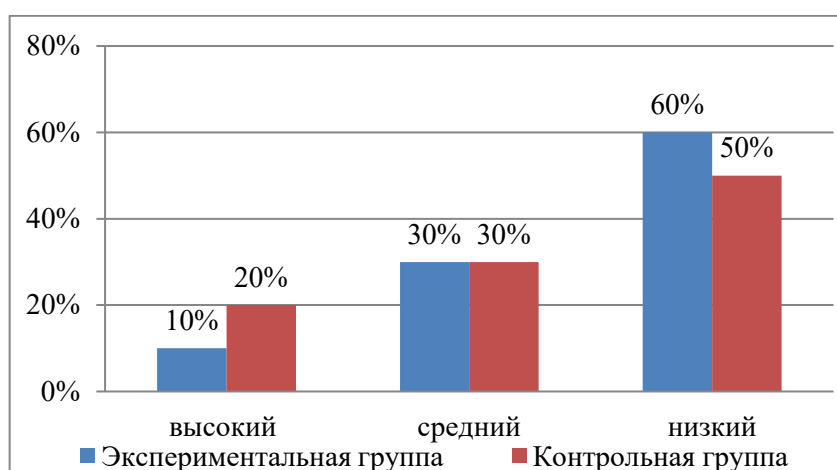


Рисунок 2 – Процентное соотношение уровней развития выносливости на подъем лежа у детей 4-5 лет (констатирующий этап), %

В экспериментальной группе были получены следующие результаты.

Низкий уровень развития выносливости на подъем лежа был диагностирован у 6 (60 %) детей (Андрей Р., Даша Х., Катя У., Миша Я., Настя Б., Соня Ж.). У таких дошкольников низкий запас энергии на осуществление деятельности, у них низкая работоспособность.

Средний уровень развития выносливости на подъем лежа был диагностирован у 3 (30 %) детей (Гена И., Лиза М., Петя П.). Они имеют ограниченный запас энергии, их выносливость и неустойчива ограничена.

Высокий уровень развития выносливости на «подъем» лежа был диагностирован у 1 (10 %) ребенка (Виталья Д.). Ребенок успешно выполнил задание, проявив высокий запас энергии, которую он может равномерно расходовать во время деятельности, проявляя выносливость.

В контрольной группе были получены следующие результаты.

Низкий уровень развития выносливости на «подъем» лежа диагностирован у 5 (50 %) детей (Алина М., Дима В., Ира С., Маша Т., Таня Е.).

Средний уровень развития выносливости на подъем лежа был диагностирован у 3 (30 %) детей (Влад О., Карина Ш., Сеня Б.). У таких дошкольников запас энергии на осуществление деятельности ограничен.

Высокий уровень развития выносливости на «подъем» лежа диагностирован у 2 (20 %) детей (Костя Г., Федя А.). Они успешно справились с заданием.

Диагностическое задание 3. «Тест на определение выносливости» (автор: Э.Л. Семенова).

Цель: определение уровня развития выносливости на противостояние утомлению у дошкольников.

Содержание: «в забеге проводят по кругу, змейкой, парами, в колонне, одновременно по 6-8 человек. Инструктор бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал

всю дистанцию без остановок. Повторение осуществляется 2-4 раза с перерывами» [22, с. 53].

Обработка и интерпретация результатов: «учитывается длина дистанции и продолжительность бега, которую пробежал ребенок, после чего определяется общий уровень развития выносливости на противостояние утомлению:

- низкий уровень (0-1 балл), когда ребенок пробежал дистанцию 90 метров более чем за 30 секунд;
- средний уровень (2 балла), когда ребенок пробежал дистанцию 90 метров за 25-30 секунд;
- высокий уровень (3 балла), когда ребенок пробежал дистанцию 90 метров менее чем за 25 секунд.

Полученные результаты диагностики по третьей методике отражены на рисунке 3.

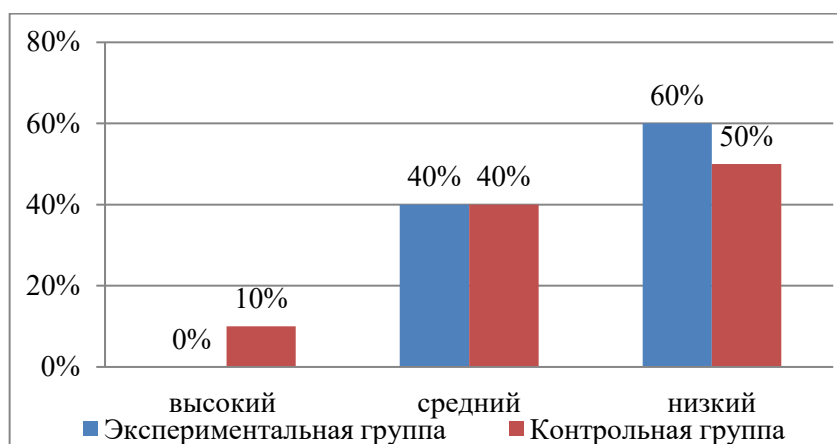


Рисунок 3 – Процентное соотношение уровней развития выносливости на противостояние утомлению у детей 4-5 лет (констатирующий этап), %

В экспериментальной группе были получены следующие результаты:

Низкий уровень развития выносливости на противостояние утомлению диагностирован у 6 (60 %) детей (Гена И., Даша Х., Катя У., Миша Я., Настя Б., Соня Ж.). Они не способны бороться с признаками утомления, быстро сдаются при выполнении любой деятельности.

Средний уровень развития выносливости на противостояние утомлению выявлен у 4 (40 %) детей (Андрей Р., Виталя Д., Лиза М., Петя П.). Они имеют сложности с борьбой с признаками утомления.

Высокий уровень развития данного умения в экспериментальной группе не выявлен.

В контрольной группе были получены следующие результаты.

Низкий уровень развития выносливости на противостояние утомлению выявлен у 5 (50 %) детей (Дима В., Ира С., Карина Ш., Маша Т., Таня Е.).

Средний уровень развития выносливости на противостояние утомлению выявлен у 4 (40 %) детей (Алина М., Влад О., Сеня Б., Федя А.). Они испытывают трудности с проявлением начальных признаков утомления.

Высокий уровень развития выносливости на противостояние утомлению выявлен у 1 (10 %) ребенка (Костя Г.). Мальчик умеет самостоятельно бороться с начальными признаками утомления, и продолжать деятельность, проявляя выносливость.

Диагностическое задание 4. «Определения уровня развития выносливости» (автор: Э.Л. Семенова)..

Цель: определение уровня развития выносливости на поддержание равномерного темпа бега у дошкольников.

Содержание: ребенок должен пробежать дистанцию в 150 метров в равномерном темпе непрерывно.

Обработка и интерпретация результатов: учитывается число остановок и заминок, определяется общий уровень развития выносливость на поддержание равномерного темпа бега:

- низкий уровень (0-1 балл), когда ребенок пробежал дистанцию с остановками и более двумя заминками;
- средний уровень (2 балла), когда ребенок пробежал дистанцию с одной-двумя заминками;
- высокий уровень (3 балла), когда ребенок пробежал дистанцию без остановок и заминок.

Полученные результаты диагностики по четвертой методике отражены на рисунке 4.

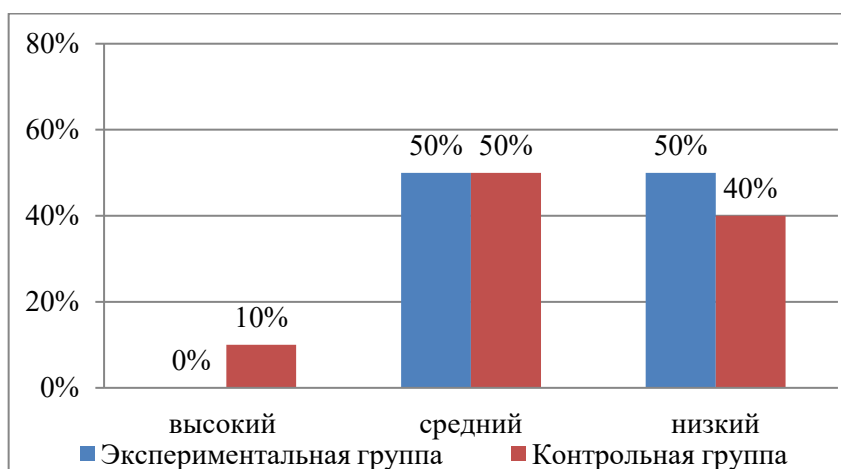


Рисунок 4 – Процентное соотношение уровней развития выносливости на поддержание равномерного темпа бега у детей 4-5 лет (констатирующий этап), %

В экспериментальной группе были получены следующие результаты.

Низкий уровень развития выносливость на поддержание равномерного темпа бега был диагностирован у 5 (50 %) детей (Даша Х., Катя У., Лиза М., Настя Б., Соня Ж.). Таким дошкольникам крайне сложно быть сосредоточенными на действии.

Средний уровень развития выносливость на поддержание равномерного темпа бега выявлен у 5 (50 %) детей (Андрей Р., Виталя Д., Гена И., Миша Я., Петя П.). Такие дошкольники проявляют умеренную сосредоточенность на деятельности.

Высокий уровень развития выносливость на поддержание равномерного темпа бега не был выявлен в экспериментальной группе.

В контрольной группе были получены следующие результаты.

Низкий уровень развития выносливость на поддержание равномерного темпа бега диагностирован у 4 (40 %) детей (Ира С., Карина Ш., Маша Т., Таня Е.).

Средний уровень развития выносливость на поддержание равномерного темпа бега выявлен у 5 (50 %) детей (Алина М., Влад О., Дима В., Костя Г., Сеня Б.).

Высокий уровень развития выносливость на поддержание равномерного темпа бега выявлен у 1 (10 %) ребенка (Федя А.). Он успешно справился с заданием, проявив сосредоточенность на деятельности, умение концентрироваться.

Общий критерий уровней развития выносливости детей 4-5 лет.

Низкий уровень развития выносливости (0-7 баллов). Такие дети дошкольного возраста не обладают способностью сохранять работоспособность и эмоциональную стабильность в различных видах деятельности, они быстро утомляются, у них низкий запас энергии на определенные действия.

Средний уровень развития выносливости (8-15 баллов). Такие дошкольники проявляют умеренную работоспособность и эмоциональную стабильность в различных видах деятельности, они быстро начинают проявлять признаки утомления, и не всегда сосредоточены на действии.

Высокий уровень развития выносливости (16-19 баллов). Такие дошкольники имеют развитую способность сохранять работоспособность и эмоциональную стабильность в различных видах деятельности. У них выражена функциональная устойчивость нервных центров, координирующих активность двигательного аппарата, они имеют высокий запас энергии, умеют противостоять утомлению и проявлять сосредоточенность и сконцентрированность на определенном действии.

Процентное соотношение общего уровня развития выносливости у детей 4-5 лет на констатирующем этапе отражено на рисунке 5.

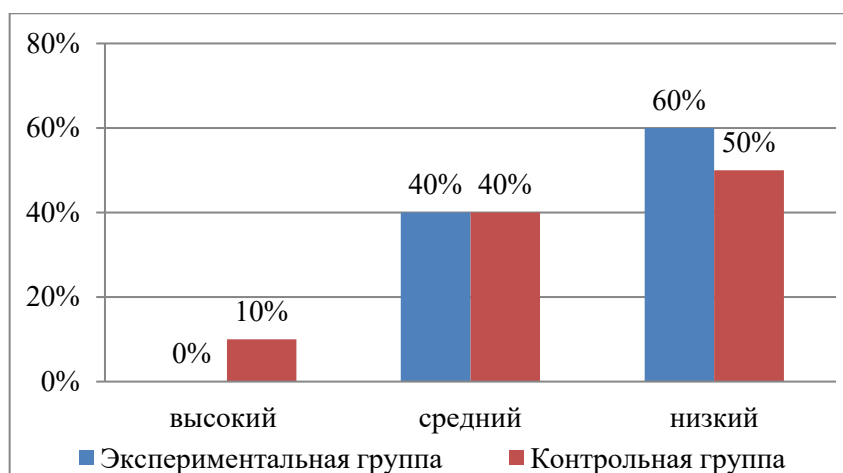


Рисунок 5 – Процентное соотношение общего уровня развития выносливости у детей 4-5 лет (констатирующий этап), %

Таким образом, низкий общий уровень развития выносливости был выявлен у 6 (60 %) дошкольников экспериментальной и у 5 (50 %) детей контрольной группы.

Средний уровень развития выносливости выявлен у 4 (40 %) детей в обеих исследовательских группах.

Высокий уровень развития выносливости был выявлен у 1 (10 %) ребенка контрольной группы, что свидетельствует о необходимости проведения развивающей работы по развитию основных компонентов выносливости.

2.2 Содержание и организация работы по развитию выносливости детей 4-5 лет

Цель формирующего этапа эксперимента: определить и апробировать педагогические условия развития выносливости детей 4-5 лет.

Направления формирующей работы определялись исходя из выдвинутой гипотезы исследования, которая гласит, что процесс развития выносливости детей 4-5 лет возможен при реализации следующих педагогических условий:

- разработано содержание цикла занятий непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие», направленное на развитие выносливости детей 4-5 лет;
- реализована совместная деятельность педагога и детей в режимных моментах с использованием элементов здоровьесберегающих технологий;
- организовано взаимодействие с родителями воспитанников по развитию выносливости детей 4-5 лет.

Первое направление работы – разработка содержания цикла занятий непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие», направленное на развитие выносливости детей 4-5 лет. С этой целью на формирующем этапе эксперимента были разработаны образовательные занятия для дошкольников экспериментальной группы (средняя группа детского сада) с учетом выявленных особенностей развития у них выносливости.

Цель образовательных занятий – способствовать развитию у воспитанников средней группы выносливости.

Задачи образовательных занятий:

- развивать волевые качества дошкольников;
- формировать устойчивость нервных центров;
- развивать умение противостоять утомлению;
- развивать сконцентрированность и сосредоточенность на выполнении действий;
- развивать физические качества;
- развивать опорно-двигательный аппарат;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- развивать внимательность.

В итоге было разработано и реализовано 9 образовательных занятий НОД по образовательной области «Физическое развитие», проводимых с

дошкольниками экспериментальной группы три раза в неделю в течение месяца.

Содержание разработанного цикла НОД по физическому развитию в средней группе детского сада представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Цикл НОД по физическому развитию в средней группе детского сада

Тема занятия	Цель занятия	Краткое содержание занятия
«Игровая физкультура»	Развить физические качества, двигательные умения, координацию движений.	1.Разминка, общеразвивающие упражнения. 2.Упражнение «Буйволы». 3.Соревновательная игра «Скакалка». 4.Игровая эстафета «Паучки».
«Морское путешествие»	Развить волевые качества, умение противостоять утомлению.	1.Разминка, общеразвивающие упражнения. 2.Упражнение «Путь до корабля». 3.Подвижная игра «Корабли». 4.Упражнение «Удочка».
«Поход в горы»	Развить физические качества, волевые качества, опорно-двигательный аппарат.	1.Разминка, общеразвивающие упражнения. 2.Упражнение «У подножия горы». 3.Упражнение «Путь к вершине». 4.Игровая эстафета «Переправа».
«Развитие выносливости в беге»	Развить волевые качества, умение противостоять утомлению.	1.Разминка, общеразвивающие упражнения. 2.Игровая эстафета «Посадка картофеля». 3.Упражнение «Затейники». 4.Подвижная игра «С кочки на кочку».
«Муравейник»	Развить волевые качества, умение противостоять утомлению.	1.Разминка, общеразвивающие упражнения. 2.Упражнение «Собираем малину». 3.Подвижная игра «Кузнечик». 4.Упражнение «Через ручеек».
«Выносливость в подвижных играх»	Развить физические качества, двигательные умения, координацию движений.	1.Разминка, общеразвивающие упражнения. 2.Подвижная игра «Догони пару». 3.Подвижная игра «Скачки на мячах». 4.Игра «Ведение мяча».
«Лесная прогулка»	Развить физические и волевые качества, опорно-двигательный аппарат.	1.Разминка, общеразвивающие упражнения. 2.Упражнение «Идем в лес». 3.Упражнение «Впереди овраг». 4. Подвижная игра «Кот и мыши».
«Путешествие по стране равновесия»	Развить равновесие, концентрацию внимания, сосредоточенность.	1.Разминка, общеразвивающие упражнения. 2.Подвижная игра «Веревочка – змейка». 3.Упражнение «Бабочки, лягушки». 4.Упражнение «Трудная дорога».
«Выносливость как качество»	Развить волевые качества, умение противостоять утомлению.	1.Разминка, общеразвивающие упражнения. 2.Упражнение «Ходьба с усилием». 3.Упражнение «Кто дальше?». 4.Игра «Пингины».

Второе направление работы – реализация совместной деятельности педагога и детей в режимных моментах с использованием элементов здоровьесберегающих технологий. С этой целью на формирующем этапе эксперимента разработанный цикл образовательных занятий был включен в режимные моменты, а именно – в непрерывную образовательную деятельность. Кроме того, каждое занятие включало в себя использование элементов здоровьесберегающих технологий. В частности применялись технологии сохранения и стимулирования здоровья (разминка, дыхательная гимнастика, подвижные игры, ритмопластика, ходьба по «дорожке здоровья», релаксация) и технологии обучения здоровому образу жизни (непосредственно физкультурное занятие, самомассаж).

Структура каждого образовательного занятия включала в себя три этапа – вводный (приветствие, мотивация на деятельность, разминка, дыхательная гимнастика), основной (упражнения на физическое развитие, проведение подвижных игр, ритмопластики, ходьбы по «дорожке здоровья») и заключительный (проведение релаксации, самомассажа, рефлексии деятельности на занятии, подведение итогов).

Ниже представлено описание каждого проведенного занятия.

НОД. Занятие 1. Тема: «Игровая физкультура».

На вводном этапе занятия была озвучена тематика и предстоящие виды деятельности. Перед непосредственной физической активностью с учетом здоровьесберегающих технологий с детьми была проведена базовая разминка, дыхательная гимнастика и выполнены общеразвивающие упражнения (наклоны головы, выкруты и рывки руками, вращение плечами, наклоны туловища). Воспитанники были активны во время физической активности. Наиболее вовлечено упражнения выполняли Виталя Д. и Петя П..

Основу занятия составили различные игровые упражнения и игры, нацеленные на развитие физических и волевых качеств детей. Первоначально воспитанникам было предложено выполнить упражнение «Буйволы»,

выполняемые в парах. На детей надевалась веревка, выполняемая роль упряжки, дети располагались на одинаковом расстоянии от центральной линии, выигрывал тот, кто смог перетянуть другого игрока на свою сторону. В каждой паре ребята старались проявлять усилие и целеустремленность, желании выиграть. Стоит отметить, что ребята разбивались на пары по силам и физическим возможностям. Наибольшую выносливость при выполнении упражнения проявили Виталя Д., Гена И., Миша Я..

Затем воспитанникам была предложена соревновательная игра «Скакалка», в которой воспитанники одновременно прыгали через скакалку по заданным условиям (на двух ногах, на одной левой и тому подобное). Выигрывал тот, кто продержался дольше других. В итоге волевые усилия и выносливость смог проявить Петя П., который продержался дольше всех. Первыми из игры вышли Даша Х. и Соня Ж.. После выполнения игры была проведена дыхательная гимнастика.

После воспитанникам была предложена игровая эстафета «Паучки», в которой они, разделившись на две команды, в положении на корточках, опираясь на руки, должны пробежать дистанцию с мячом, зажатым между ногами и туловищем. Сначала ребята мешкались, однако, смогли собраться и успешно пройти дистанцию. Наиболее целеустремленными и выносливыми в данной эстафете были Виталя Д. и Лиза М..

В конце занятия детям было предложено упражнение на релаксацию и самомассаж, после чего совместно с педагогом были подведены итоги занятия. Дети поделились своими положительными впечатлениями.

НОД. Занятие 2. Тема: «Морское путешествие».

На вводном этапе занятия детям была озвучена тематика и предстоящие виды деятельности, была создана ситуация путешествия, в которых дети играли роль моряков. Сначала с учетом здоровьесберегающих технологий с детьми была проведена базовая разминка, ритмопластика и выполнены общеразвивающие упражнения (хлопки в ладоши с поднятием рук, упражнение «мельница», приседания,

повороты туловища). Наибольшую активность и усердность при выполнении упражнений и во время ритмопластики проявили Гена И. и Лиза М. После всех упражнений дети выполнили дыхательную гимнастику.

На основном этапе занятия воспитанникам было предложено упражнение «Путь до корабля», в котором дети осуществляли бег в колонне с остановкой по сигналу воспитателя. Первоначально Катя У. и Настя Б. плохо реагировали на сигналы, и останавливались с заминкой, однако с каждым последующим разом дети были внимательнее.

Затем воспитанникам была предложена подвижная игра «Корабли», в которой каждый ребенок по сигналу воспитателя «К штурвалу!» приготавливаются к бегу, а по команде «В путь!» начинают быстрый хаотичный бег по залу, затем по команде «К берегу!» дети возвращались на начальные места. В данной игре аккуратность и внимательность к сигналам проявили в большей степени Андрей Р., Виталя Д. и Лиза М.. Ребята были сосредоточены на командах, внимательны к движениям и перемещениям.

В завершении с воспитанниками было проведено игровое упражнение «Удочка», в которой дети стояли по кругу, а в середине него – воспитатель с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращал его по кругу, а дети подпрыгивали вверх, чтобы мешочек не задел их. Из круга выбывал тот, кто коснулся мешочка. Практически сразу же из круга выбыли Даша Х. и Соня Ж.. Долше всех продержались Гена И. и Петя П..

В конце занятия детям было предложено упражнение на релаксацию и самомассаж, после чего совместно с педагогом были подведены итоги занятия.

НОД. Занятие 3. Тема: «Поход в горы».

На вводном этапе занятия детям была озвучена тематика и предстоящие виды деятельности, была создана ситуация путешествия. Сначала с учетом здоровьесберегающих технологий с детьми была проведена базовая разминка, ходьба по «дорожке здоровья» и выполнены

общеразвивающие упражнения (наклоны головы, выкруты и рывки руками, вращение плечами, наклоны туловища). Все дети проявили активность.

Затем на основном этапе занятия с детьми было первоначально проведено упражнение «У подножия горы», в котором воспитанники вставали в шеренгу, запоминали свое положение в ней, а затем после сигнала начинали движение в колонне по одному, по команде «По местам!» каждый должен был занять свое исходное положение в шеренге. В целом воспитанники успешно справились с заданием, каждый действовал по команде. Некоторые сложности с ориентировкой были у Сони Ж..

После воспитанники выполняли упражнение «Путь к вершине», в котором они перепрыгивали из обруча в обруч на двух ногах, всего было три подхода. Сначала многие ребята замешкались, им было сложно обращаться с обручем, особенно Андрею Р., Даши Х. и Насти Б.. Однако, впоследствии, ребята справились с задачей и смогли выполнить упражнение.

Затем воспитанникам была предложена игровая эстафета «Переправа», в которой ребята в двух командах должны были переправиться от линии старта до финиша, стоя на скейтбордах, подтягиваясь по веревке на данной дистанции. Беспрепятственно данную дистанцию смогли пройти Виталья Д., Гена И., Лиза М. и Петя П., ребята умело переправлялись по скейтборду, удерживая равновесие.

В конце занятия детям было предложено упражнение на релаксацию и самомассаж. После совместно с педагогом были подведены итоги занятия.

НОД. Занятие 4. Тема: «Развитие выносливости в беге».

На вводном этапе занятия детям была озвучена тематика и предстоящие виды деятельности. После с учетом здоровьесберегающих технологий с детьми была проведена базовая разминка, ритмопластика и выполнены общеразвивающие упражнения (подъем рук и ног, наклоны в стороны, прыжки). Все дети были активны в двигательной деятельности. После всех упражнений дети выполнили дыхательную гимнастику.

На основном этапе занятия первоначально воспитанникам была предложена игровая эстафета «Посадка картофеля», в которой дети выстраивались в три колонны перед линией старта. У детей, стоявших в начале колонны, в руках был мешочек с пятью мелкими предметами «картофелинами». По сигналу первый ребенок бежит до линии с разложенными обручами, в каждый из которых ребенок раскладывает картофелины, после чего возвращается с пустым мешком, а второй игрок собирает картофелины и так по очереди. В данной эстафете ребята проявили внимательность и сосредоточенность на своих действиях, старались действовать аккуратно. Слишком спешили Даша Х. и Катя У., из-за чего картофелины они раскладывали неаккуратно.

Затем воспитанникам была предложена упражнение «Затейники», в котором выбирался один ребенок «затейник», он встает в центр круга, а остальные идут по кругу, держась за руки. По сигналу дети останавливаются, затейник показывает любое движение, а остальные повторяют. С данным упражнением в целом справились все дети, они действовали по сигналу, показывали заданные движения.

После с воспитанниками проводилась подвижная игра «С кочки на кочку», в которой по заранее расчерченным по полю кругам дети должны были перебираться от одной до другой стороны зала, выигрывал тот, кто перебрался быстрее, пройдя по каждой кочке. Торопились с прохождением дистанции Катя У. и Миша Я., из-за чего они пропустили кочки. Наиболее успешно справились Виталия Д. и Петя П., мальчики одновременно прошли дистанцию, не нарушив правила.

В конце занятия детям было предложено упражнение на релаксацию и самомассаж. После совместно с педагогом были подведены итоги занятия.

НОД. Занятие 5. Тема: «Муравейник».

На вводном этапе занятия детям была озвучена тематика и предстоящие виды деятельности. После с учетом здоровьесберегающих технологий с детьми была проведена базовая разминка и выполнены

общеразвивающие упражнения (наклоны головы, выкруты и рывки руками, вращение плечами, наклоны туловища). Все дети были активны в данной двигательной деятельности.

Затем на основном этапе занятия воспитанникам было предложено упражнение «Собираем малину», в котором дети осуществляют ходьбу в колонне по одному между двумя линиями, затем по сигналу переход в бег враспынную, данные виды движений чередуются 3 раза. Выполнили чередование без заминок Виталя Д., Гена И., Лизам М. и Миша Я..

После с воспитанниками проводится подвижная игра «Кузнечик», в которой дети в парах перебираются от одной части зала к противоположной в прыжках на двух ногах, кто делает это быстрее, тот и побеждает. В целом ребята успешно выполнили игровое задание, в каждой паре ребята проявляли целеустремленность и желание выиграть, в особенности отличились в игре Андрей Р., Гена И., Настя Б. и Петя П..

В завершении детям было предложено упражнение «Через ручеек», в котором предварительно на площадке прорисовывается ручей, который постепенно расширяется к концу. Задача детей – перепрыгнуть через него по всей длине. В тех местах, где ручеек был уже, успешно с заданием справлялись все дети, но к концу ручья смогли перепрыгнуть Андрей Р., Виталя Д., Миша Я., Петя П..

В конце образовательного занятия детям было предложено упражнение на релаксацию и самомассаж. После были подведены итоги занятия, дети поделились своим самочувствием.

НОД. Занятие 6. Тема: «Выносливость в подвижных играх».

На вводном этапе занятия детям была озвучена тематика и предстоящие виды деятельности. Сначала с учетом здоровьесберегающих технологий с детьми была проведена базовая разминка, дыхательная гимнастика и выполнены общеразвивающие упражнения (подъем рук и ног, наклоны в стороны, прыжки). Все дети были активны в двигательной деятельности, выполняли все упражнения правильно.

Затем на основном этапе занятия воспитанникам была предложена подвижная игра «Догони пару», в которой дети в парах встают на одной стороне зала, один впереди, второй на три шага позади, по команде первые в парах перебегают на другую сторону площадки, а задача вторых – успеть поймать их. При последующих повторениях игры дети меняются местами. В данной игре дети проявили волевые усилия, выносливость, некоторые из ребят смогли обогнать своих партнеров в паре, в частности это удалось Андрею Р., Гене И., Мише Я. и Пете П..

Второй проводилась подвижная игра «Скачки на мячах», в которой дети в парах должны, сидя на мяче, добраться от одного конца зала к другому, взять флажок и вернуться обратно, быстрее своего соперника. Все дети успешно прошли дистанцию.

Третьей проводилась игра «Ведение мяча», в которой дети в двух командах должны поочередно провести мяч, ударяя его об пол, от одного конца зала к другому. С пониманием игрового задания у ребят не возникло сложностей, однако владеть мячом было трудно Даше Х., Кате У. и Соне Ж..

В конце образовательного занятия детям было предложено упражнение на релаксацию и самомассаж. Далее были подведены итоги занятия.

НОД. Занятие 7. Тема: «Лесная прогулка».

На вводном этапе занятия детям была озвучена тематика и предстоящие виды деятельности, была создана ситуация путешествия. Далее, с учетом здоровьесберегающих технологий, с детьми была проведена базовая разминка, ритмопластика и выполнены общеразвивающие упражнения (наклоны головы, выкруты и рывки руками, вращение плечами, наклоны туловища, прыжки). Все дети проявили активность.

Затем на основном этапе занятия воспитанникам было предложено упражнение «Идем в лес», в котором дети осуществляется ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя осуществляется переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры, затем движения повторяются, ходьба

заменяется на бег. С данным упражнением успешно справились практически все дети, немного мешкались в чередовании действий Даша Х. и Соня Ж..

После воспитанниками выполняется упражнение «Впереди овраг», в котором дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке, удерживая равновесие, с повторением 4 раза. Поначалу ребятам было сложно удерживать равновесие на всей дистанции, но с каждым последующим разом они улучшали свои навыки. В особенности отличились Виталя Д., Лиза М. и Настя Б..

Третьей проводится подвижная игра «Кот и мыши», в которой выбирается один ребенок «кот», а остальные играют роль мышей. По сигналу дети начинают хаотичный бег по залу, затем спустя полминуты по команде воспитателя «Кот проснулся!» выбегает кот и ловит тех, кто не успел спрятаться в домике (отгороженное пространство на площадке). В целом с данной игрой успешно справились практически все дети, поймана была лишь Даша Х..

В конце занятия детям было предложено упражнение на релаксацию, после чего были подведены итоги занятия.

НОД. Занятие 8. Тема: «Путешествие по стране равновесия».

На вводном этапе занятия детям была озвучена тематика и предстоящие виды деятельности, была создана ситуация путешествия. Сначала с учетом здоровьесберегающих технологий с детьми была проведена базовая разминка, ходьба по «дорожке здоровья» и выполнены общеразвивающие упражнения (с обручем и шнуром). Все дети проявили активность.

Затем на основном этапе занятия воспитанникам была предложена подвижная игра «Веревочка – змейка», в которой дети встают на проложенную по залу веревку, по команде «Змейка!» ребята начинают бегать хаотично по залу, не наступая на веревку, а затем по команде «Веревочка!» они должны успеть встать обратно на веревку. Первыми из игры выбыли

Миша Я. и Соня Ж., остальные дети успешно смогли продержаться все круги.

После воспитанниками выполняется упражнение «Бабочки, лягушки», в котором дети сначала идут в колонне друг за другом, по команде «Бабочка!» они останавливаются и поднимают руки в стороны, продолжая ходьбу, затем по команде «Лягушка!» они останавливаются и начинают приседать. Затем действия повторяются, ходьба заменяется на бег. При ходьбе все дети успешно справлялись с заданием, однако, на моменте с бегом Даша Х. начала путаться в движениях.

Третьим проводится упражнение «Трудная дорога», в котором дети должны пройти друг за другом по дорожке с препятствия (по пенькам разной высоты, стоящих, на определенном расстоянии, друг от друга). Трудности с равновесием возникли у Даши Х. и Насти Б..

В конце образовательного занятия детям было предложено упражнение на релаксацию и самомассаж. После были подведены итоги занятия.

НОД. Занятие 9. Тема: «Выносливость как качество».

На вводном этапе занятия детям была озвучена тематика и предстоящие виды деятельности. Сначала с учетом здоровьесберегающих технологий с детьми была проведена базовая разминка, дыхательная гимнастика и выполнены общеразвивающие упражнения (наклоны головы, рывки руками, вращение плечами, наклоны туловища). Все дети проявили активность.

Затем на основном этапе занятия воспитанникам было предложено упражнение «Ходьба с усилием», в котором дети в колонне в ходьбе по команде выполняли ходьбу с дополнительными условиями (например, в полуприседе, гусиным шагом, на полусогнутых ногах, на носочках). В целом дети успешно выполнили задание, выполняли действия по указаниям.

После воспитанниками выполняется упражнение «Кто дальше?», в котором дети должны бросить мяч как можно дальше, при этом отмечается

место удара мячом и определяется лучший результат. Ребята проявили целеустремленность и усилие, желая показать лучший результат. В итоге отличился Виталия Д..

Третьей проводится игра «Пингвины», в которой дети в двух командах выстраиваются в колонны, по сигналу первые игроки начинают движение до флажка и обратно с зажатым в коленях мячом, и так поочередно. Каждая команда смогла пройти дистанцию, однако, у Даши Х. пару раз мячик вылетал, поэтому она тратила дополнительное время.

В конце занятия детям было предложено упражнение на релаксацию и самомассаж, после чего совместно с педагогом были подведены итоги занятия.

Третье направление работы – организация взаимодействия с родителями воспитанников по развитию выносливости детей 4-5 лет. С этой целью на формирующем этапе эксперимента было подготовлено два мероприятия для родителей дошкольников средней группы по проблеме развития выносливости у детей, которые проводились с родителями в течение двух недель – по одному – в неделю. Взаимодействие с родителями было организовано в виде группового собрания и консультации.

Первым было мероприятие – групповое собрание «Выносливость детей 4-5 лет». В ходе данного собрания с родителями поднимались такие вопросы, как – «Что представляет собой выносливость?», «Как проявляется выносливость у детей дошкольного возраста?», «От каких факторов зависит развитие выносливости у детей?», «Какие волевые качества следует развивать у детей 4-5 лет?», «Какова роль родителей в развитии выносливости у дошкольников?» и прочее. По итогу родители смогли разобраться в проблеме развития выносливости у дошкольников, сформировать представление об индивидуально-возрастных особенностях ее развития, а также о факторах, влияющих на данный процесс.

Вторым было мероприятие – консультация с родителями на тему «Выносливый ребенок – как воспитать?». В ходе данной консультации с

родителями поднимались такие вопросы, как – «Как помочь ребенку стать выносливым?», «Какие виды детской деятельности способствуют развитию выносливости?», «Какие игры и упражнения положительно скажутся на развитии у детей выносливости?», «Как можно развить выносливость ребенка в обыденных ситуациях?» и прочее. По итогу с родителями были обсуждены способы и методы развития выносливости у дошкольников, а также им были предложены практические рекомендации по воспитанию выносливого ребенка.

Таким образом, все запланированные направления формирующей работы и обозначенные педагогические условия развития выносливости детей 4-5 лет были реализованы в полном объеме.

2.3 Выявление динамики уровней развития выносливости детей 4-5 лет

Цель контрольного этапа эксперимента: оценить динамику уровня развития выносливости детей 4-5 лет.

Первичные данные по результатам диагностики на контрольном этапе были внесены в сводную таблицу В.1 Приложения В.

Низкий уровень развития выносливости в беге выявлен у 2 (20 %) детей экспериментальной и у 5 (50 %) контрольной группы.

Средний уровень развития выносливости в беге выявлен у 3 (30 %) детей экспериментальной и у 4 (40 %) контрольной группы.

Высокий уровень развития выносливости в беге выявлен у 5 (50 %) детей экспериментальной и у 1 (10 %) контрольной группы.

Процентное соотношение уровней развития выносливости в беге у детей 4-5 лет (контрольный этап) отражены на рисунке 6.

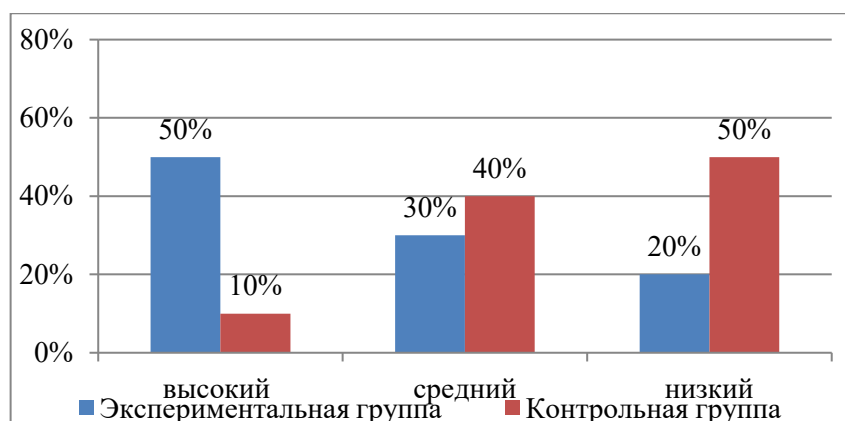


Рисунок 6 – Процентное соотношение уровней развития выносливости в беге у детей 4-5 лет (контрольный этап), %

Процентное соотношение уровней развития выносливости на подъем лежа у детей 4-5 лет (контрольный этап) отражены на рисунке 7.

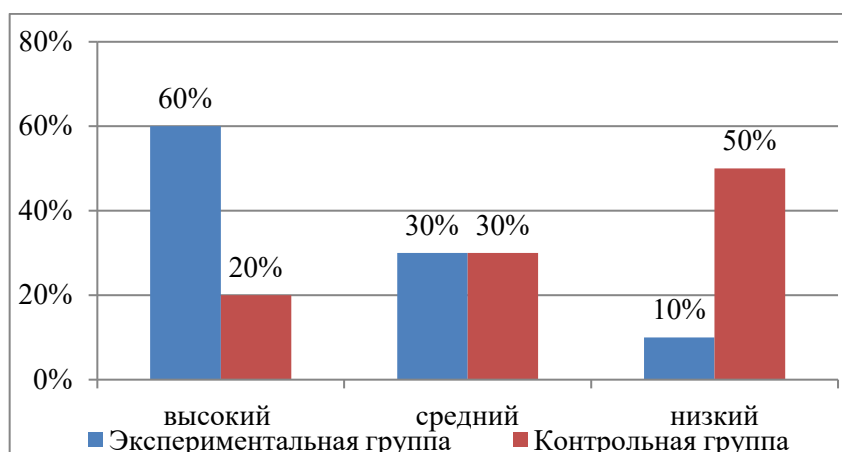


Рисунок 7 – Процентное соотношение уровней развития выносливости на подъем лежа у детей 4-5 лет (контрольный этап), %

Низкий уровень развития выносливости на подъем лежа был диагностирован у 1 (10 %) ребенка экспериментальной и у 5 (50 %) контрольной группы.

Средний уровень развития выносливости на подъем лежа был диагностирован у 3 (30 %) детей обеих исследовательских групп.

Высокий уровень развития выносливости на «подъем» лежа выявлен у 6 (60 %) детей экспериментальной и у 2 (20 %) контрольной группы.

Процентное соотношение уровней развития выносливости на противостояние утомлению у детей 4-5 лет (контрольный этап), отражены на рисунке 8.

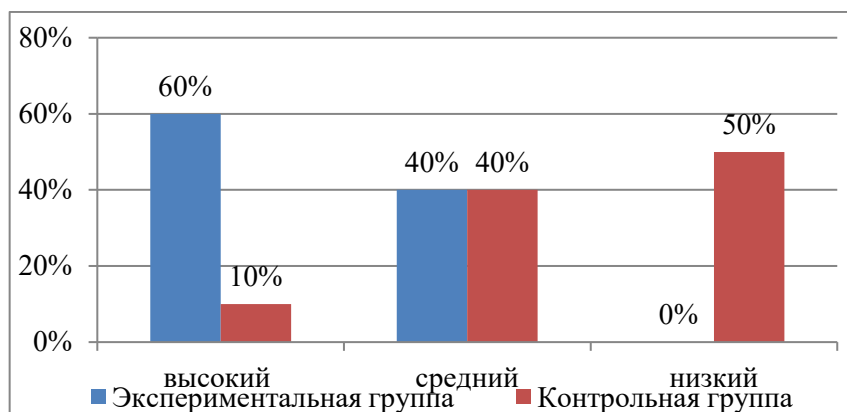


Рисунок 8 – Процентное соотношение уровней развития выносливости на противостояние утомлению у детей 4-5 лет (контрольный этап), %

Низкий уровень развития выносливости на противостояние утомлению выявлен лишь у 5 (50 %) детей контрольной группы.

Средний уровень развития выносливости на противостояние утомлению выявлен у 4 (40 %) детей обеих исследовательских групп.

Высокий уровень развития выносливости на противостояние утомлению выявлен у 6 (60 %) детей экспериментальной и у 1 (10 %) контрольной группы.

Диагностическое задание 4. «Определения уровня развития выносливости» (автор: Э.Л. Семенова).

Цель: определение уровня развития выносливости на поддержание равномерного темпа бега у дошкольников.

Процентное соотношение уровней развития выносливости на поддержание равномерного темпа бега у детей 4-5 лет (контрольный этап), отражены на рисунке 9.

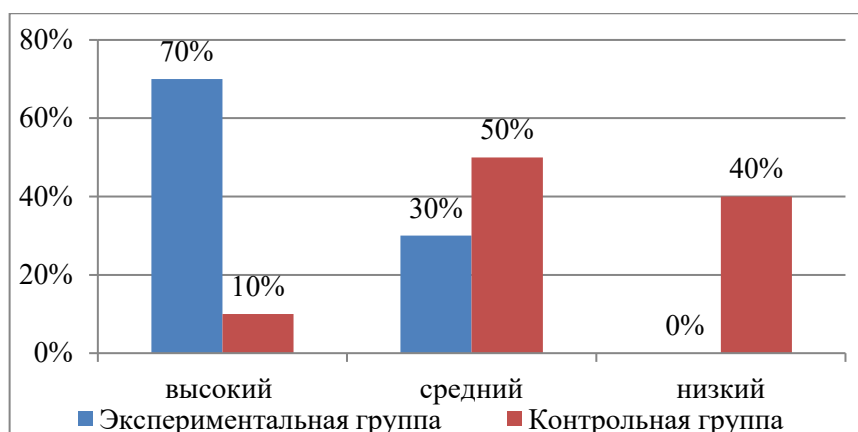


Рисунок 9 – Процентное соотношение уровней развития выносливости на поддержание равномерного темпа бега у детей 4-5 лет (контрольный этап), %

Низкий уровень развития выносливость на поддержание равномерного темпа бега выявлен лишь у 4 (40 %) детей контрольной группы.

Средний уровень развития данного показателя выявлен у 3 (30 %) детей экспериментальной и у 5 (50 %) контрольной группы.

Высокий уровень развития данного показателя выявлен у 7 (70 %) детей экспериментальной и у 1 (10 %) контрольной группы.

Процентное соотношение общего уровня развития выносливости у детей 4-5 лет на контрольном этапе эксперимента наглядно отражено на рисунке 10.

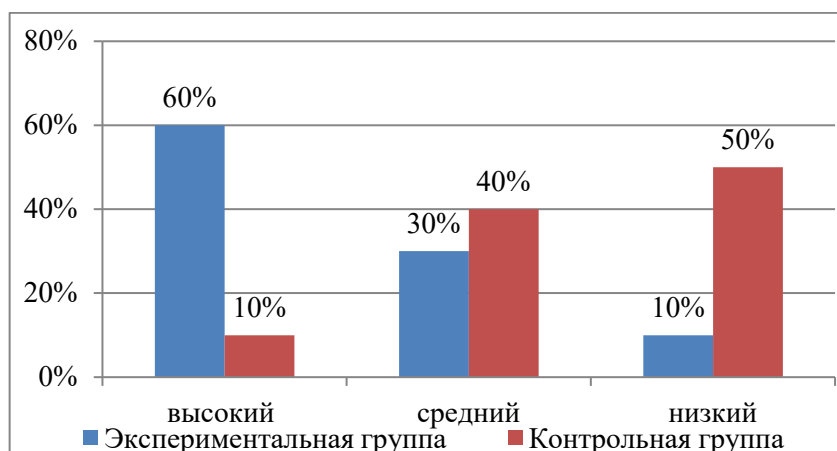


Рисунок 10 – Процентное соотношение общего уровня развития выносливости у детей 4-5 лет (контрольный этап), %

Низкий уровень развития выносливости выявлен лишь у 1 (10 %) ребенка экспериментальной и у 5 (50 %) контрольной группы.

Средний уровень развития выносливости выявлен у 3 (30 %) детей экспериментальной и у 4 (40 %) контрольной группы.

Высокий уровень развития выносливости выявлен у 6 (60 %) детей экспериментальной и у 1 (10 %) ребенка контрольной группы.

Процентное соотношение динамики общего уровня развития выносливости у детей 4-5 лет экспериментальной группы наглядно представлено на рисунке 11.

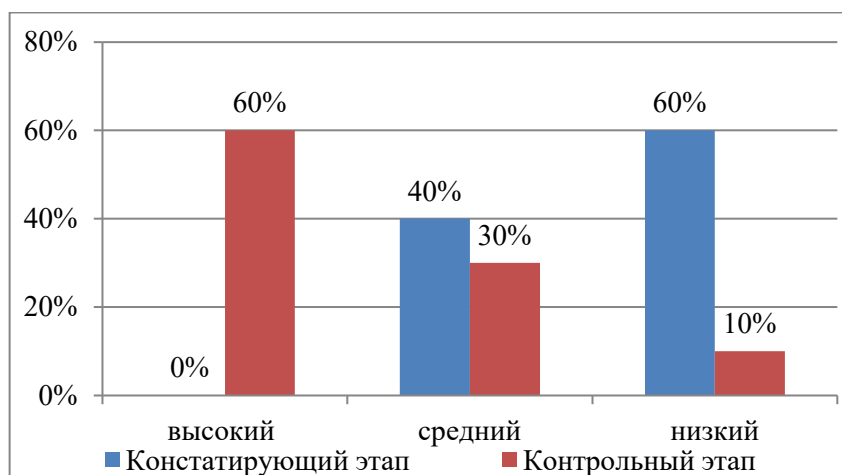


Рисунок 11 – Процентное соотношение динамики общего уровня развития выносливости у детей 4-5 лет экспериментальной группы, %

В итоге, доля детей экспериментальной группы с низким уровнем развития выносливости снизилась на 50% (с 60 % на констатирующем этапе до 10 % на контрольном), со средним – снизилась на 10 % (с 40 % на констатирующем до 30 % на контрольном), и с высоким уровнем – поднялась на 60 % (с 0 % на констатирующем до 60 % на контрольном этапе).

Таким образом, положительная динамика в уровне развития выносливости у детей 4-5 лет позволяет констатировать, что разработанные и реализованные педагогические условия делают возможным процесс развития выносливости у детей 4-5 лет.

Заключение

Под выносливость понимается способность человека сохранять работоспособность и эмоциональную стабильность в различных жизненных ситуациях, то есть выносливый человек умеет выполнять свою деятельность в определенной интенсивности без снижения эффективности работы в течение продолжительного времени. В целом выносливость определяет продуктивность человека, его работоспособность, развитость волевых качеств, сформированность у него навыков самоконтроля и саморегуляции, как в отношении поведения, так и эмоций.

Выносливость развивается достаточно интенсивно на протяжении всего дошкольного периода – прежде всего, это происходит за счет двигательной активности детей. Развитие и воспитание выносливости включает в себя физический и психологический аспекты.

К педагогическим условиям развития выносливости у детей 4-5 лет можно отнести разработанное содержание цикла занятий непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»; совместная деятельность педагога и детей с использованием элементов здоровьесберегающих технологий; взаимодействие с родителями. Данные условия важно создавать во всех видах деятельности детей (особенно в наиболее активных и подвижных видах) с учетом индивидуально-возрастных особенностей детей 4-5 лет.

С целью выявления уровня развития выносливости детей среднего дошкольного возраста был проведен констатирующий этап эксперимента, который показал, что низкий уровень развития выносливости – у 6 (60 %) детей экспериментальной и у 5 (50 %) детей контрольной группы, средний уровень – у 4 (40 %) детей обеих групп, а высокий уровень – только у 1 (10 %) ребенка контрольной группы.

Формирующий этап эксперимента был посвящен разработке и апробации педагогических условий развития выносливости детей 4-5 лет.

Эксперимент проводился в течение месяца с дошкольниками экспериментальной группы, был подготовлен цикл из 9 занятий непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие», в которые были внедрены элементы здоровьесберегающих технологий, также было организовано взаимодействие с родителями воспитанников по развитию выносливости детей 4-5 лет в виде группового собрания и консультации.

Контрольный этап эксперимента показал, что доля детей экспериментальной группы с низким уровнем развития выносливости опустился на 50 % (с 60 % на констатирующем этапе до 10 % на контрольном), со средним уровнем – снизилась на 10 % (с 40 % на констатирующем до 30 % на контрольном), и с высоким уровнем – поднялась на 60 % (с 0 % на констатирующем до 60 % на контрольном этапе). В контрольной группе показатели уровней развития выносливости у детей не изменились.

Положительная динамика в уровне развития выносливости у детей 4-5 лет позволяет констатировать, что разработанные и реализованные педагогические условия: разработанное содержание цикла занятий непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие», направленное на развитие выносливости детей 4-5 лет; реализованная совместная деятельность педагога и детей в режимных моментах с использованием элементов здоровьесберегающих технологий; организованное взаимодействие с родителями воспитанников, делают возможным процесс развития выносливости у детей 4-5 лет.

Таким образом, гипотеза нашла свое подтверждение, задачи исследования решены, а цель – достигнута.

Предложенные и апробированные педагогические условия развития выносливости детей 4-5 лет могут быть применены педагогами дошкольных образовательных организаций.

Список используемой литературы

1. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения : автореферат дис. ... доктора психологических наук : 19.00.01 / АПН СССР. НИИ общ. и пед. психологии. М., 1989. 43 с.
2. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки. Минск : ООО «Вида Н», 2003. 352 с.
3. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М. : Просвещение, 1983. 144 с.
4. Васильев А. Г., Ткаленко Я. И. Развитие выносливости у дошкольников посредством народных игр // Проблемы современной науки и образования. 2015. С. 81–87.
5. Зотова И. В., Аббасова Л. И. Бег как средство развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2021. С. 76–79.
6. Ильина М. О., Михайлова Н. В. Формирование волевых качеств у старших дошкольников при реализации образовательной области «физическое развитие» // Концепт. 2018. С. 718–727.
7. Истратов Н. В. Развитие выносливости у детей различного возраста // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2018. С. 75–79.
8. Каражанов Б. К. Психическое напряжение в спорте. Алма-Ата : Каз. ин-т физ. культуры, 1978. 59 с.
9. Коц Я. М., Зимкин Н. В., Панфилов О. П. Спортивная физиология. М. : Физкультура и спорт, 1986. 239 с.
10. Криволапчук И. А., Чернова М. Б., Кесель С. А. Обоснование сопоставительных нормативов оценки показателей общей и силовой выносливости дошкольников 5-6 лет // Перспективы науки и образования. 2021. С. 81–92.

11. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления. М. : Линка-Пресс, 2000. 296 с.
12. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М. : Просвещение, 1964. 344 с.
13. Люйк Л. В., Бондарчук И. Л., Львова Л. Г. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. С. 643–651.
14. Максимова С. Ю., Пестрикова И. Г., Пономарева Н. П. Развитие выносливости в дошкольном возрасте // Национальная ассоциация ученых. 2015. С. 137–139.
15. Мальцева И. С. Содержание и методика рекреативных занятий по адаптивному физическому воспитанию детей с задержкой психического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, Малаховка, 2011. 23 с.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания). М. : Спорт, 2021. 520 с.
17. Матвеева И. С., Матвеев В. С., Глазин А. М. Развитие выносливости детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. С. 265–269.
18. Ноткина Н. А. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения. СПб. : ЛОИУУ, 1995. 63 с.
19. Овчинникова Т. С., Белов В. Г., Парфенов Ю. А. Обучение и воспитание дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, приближенных к возрастной норме развития в условиях ДОУ комбинированного вида // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 6 (76). С. 124–130.
20. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. : Астрель, 2002. 863 с.
21. Осипенко Е. В. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного

дня: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Смоленск: СГАФ-КСТ, 2013. 22 с.

22. Семенова Э. Л. Психологическое благополучие субъектов инклюзивного образования : учебно-методическое пособие. Саратов : Вузовское образование, 2019. 84 с.

23. Смирнова Ю. В. Регулирование процесса занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. 168 с.

24. Тарасова И. В., Соломченко М. А. Психолого-педагогические условия развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста // Наука. 2020. С. 108–115.

25. Фарфель В. С. Физиология спорта. М. : Физкультура и спорт, 1960. 384 с.

26. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического развития и спорта. М. : Академия, 2000. 480 с.

27. Яценко Л. Б. Влияние мышечных нагрузок на функциональное состояние центральной нервной системы детей дошкольного возраста с разными индивидуально-типологическими особенностями высшей нервной деятельности. М. : [б. и.], 1974. 21 с.

Приложение А

Список детей, участвующих в эксперименте

Таблица А.1 – Список детей, участвующих в экспериментальном исследовании

Имя Ф. ребенка	Возраст
Экспериментальная группа	
Андрей Р.	4 года 6 мес.
Виталья Д.	4 года 9 мес.
Гена И.	4 года 2 мес.
Даша Х.	4 года 4 мес.
Катя У.	4 года 1 мес.
Лиза М.	4 года 5 мес.
Миша Я.	4 года 7 мес.
Настя Б.	4 года 8 мес.
Петя П.	4 года 4 мес.
Соня Ж.	4 года 5 мес.
Контрольная группа	
Алина М.	4 года 3 мес.
Влад О.	4 года 6 мес.
Дима В.	4 года 8 мес.
Ира С.	4 года 4 мес.
Карина Ш.	4 года 5 мес.
Костя Г.	4 года 7 мес.
Маша Т.	4 года 9 мес.
Сеня Б.	4 года 3 мес.
Таня Е.	4 года 4 мес.
Федя А.	4 года 6 мес.

Приложение Б

Результаты констатирующего эксперимента

Таблица Б.1 – Количественные результаты на констатирующем этапе эксперимента

Имя Ф. ребенка	Методика				Кол-во баллов	Уровень
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4		
Экспериментальная группа						
Андрей Р.	1	2	2	2	7	низкий
Виталья Д.	3	8	2	2	15	средний
Гена И.	2	4	1	2	9	средний
Даша Х.	0	2	0	0	2	низкий
Катя У.	1	2	1	1	5	низкий
Лиза М.	2	5	2	1	10	средний
Миша Я.	1	3	1	2	7	низкий
Настя Б.	1	2	1	1	5	низкий
Петя П.	2	6	2	2	12	средний
Соня Ж.	1	1	1	1	4	низкий
Контрольная группа						
Алина М.	2	3	2	2	9	средний
Влад О.	2	6	2	2	12	средний
Дима В.	1	3	1	2	7	низкий
Ира С.	0	1	0	1	2	низкий
Карина Ш.	1	4	1	1	7	низкий
Костя Г.	3	9	3	2	17	высокий
Маша Т.	1	2	1	0	4	низкий
Сеня Б.	2	5	2	2	11	средний
Таня Е.	1	2	1	1	5	низкий
Федя А.	2	8	2	3	15	средний

Приложение В

Результаты контрольного эксперимента

Таблица В.1 – Количественные результаты на контрольном этапе эксперимента

Имя Ф. ребенка	Методика				Кол-во баллов	Уровень
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4		
Экспериментальная группа						
Андрей Р.	3	8	3	3	17	высокий
Виталья Д.	3	9	3	3	18	высокий
Гена И.	3	8	3	3	17	высокий
Даша Х.	1	2	2	2	7	низкий
Катя У.	2	5	2	3	12	средний
Лиза М.	3	8	3	3	17	высокий
Миша Я.	2	8	3	3	16	высокий
Настя Б.	2	6	2	2	12	средний
Петя П.	3	9	3	3	18	высокий
Соня Ж.	1	6	2	2	11	средний
Контрольная группа						
Алина М.	2	3	2	2	9	средний
Влад О.	2	7	2	2	13	средний
Дима В.	1	3	1	2	7	низкий
Ира С.	0	1	0	1	2	низкий
Карина Ш.	1	5	1	1	8	низкий
Костя Г.	3	9	3	2	17	высокий
Маша Т.	1	2	1	0	4	низкий
Сеня Б.	2	7	2	2	13	средний
Таня Е.	1	2	1	1	5	низкий
Федя А.	2	8	2	3	15	средний