

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Развитие двигательных способностей у дошкольников средствами
рекреационно-спортивной деятельности»

Обучающийся

В. А. Никифорова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент Н. Н. Назаренко

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

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Никифоровой Валерии Александровны на тему:

«Развитие двигательных способностей у дошкольников средствами
рекреационно-спортивной деятельности»

Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью современного общества, которое невозможно представить без усовершенствованных технологий и методик физического воспитания. Создаются мотивационные лозунги на тему грамотной расстановки приоритетов в пользу защиты и сохранения, как физического, так и психически – эмоционального здоровья.

Рекреационно-спортивная деятельность является движущей силой в данном вопросе. В ее программе заложено: сохранение и укрепление физиологического и ментального здоровья, воспитание жизненно важных умений и навыков, повышение уровня физической подготовленности (развитие двигательных способностей).

Негативные факторы внешней среды, в большей степени, воздействуют на детский организм. Следовательно, основы физического воспитания разумнее закладывать в раннем возрасте. Дети более обучаемы, ими легче воспринимаются физические нагрузки, они быстрее подстраиваются под те или иные средства физической культуры.

В исследовательской работе разбирается результативность использования средств физической рекреации, которая предусматривает приобретение специальных знаний, формируют двигательные жизненно необходимые умения и навыки, повышает уровень оздоровления, настраивает психически – эмоциональный фон, способствует развитию двигательных способностей у детей дошкольного возраста.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, в ней содержится 3 таблицы, 5 рисунков, список литературных источников. Основной текст исследовательской работы представлен на 42 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Научно – теоретические основы проблемы исследования	7
1.1 Характеристика двигательных способностей.....	7
1.2 Возрастные особенности детей дошкольного возраста.....	12
1.3 Средства физической рекреации.....	14
1.4 Теоретические обоснования применения средств рекреационно-спортивной деятельности в литературе	16
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	19
2.1 Задачи исследования.....	19
2.2 Методы исследования	19
2.3 Организация исследования	24
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	26
3.1 Оценка показателей развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста до включения элементов аэробики в их учебно-воспитательный процесс.....	26
3.2 Разработанные комплексы физических упражнений для развития двигательных способностей у испытуемых – детей 5 лет..	27
3.3 Оценка уровня развития двигательных способностей у участников исследовательской работы после включения элементов аэробики в их учебно-воспитательный процесс.....	33
Заключение	39
Список используемой литературы	41

Введение

Актуальность исследования. Учебно-воспитательный процесс в современном учреждении для временного пребывания детей дошкольного возраста является многомерным. Он, в свою очередь, характеризуется тем, что дошкольники впитывают и приводят в порядок огромное количество информации в течение короткого временного промежутка. Как известно, сам образовательный процесс является инновационным и технологическим, следовательно, высока вероятность влияния на психически-эмоциональный фон детей. Данный факт характеризуется хронической усталостью, сниженным иммунитетом, умственной работоспособностью, нарушением психических реакций. Большинство теорий утверждают, что в результате низкого уровня двигательных навыков, у детей дошкольного возраста постепенно развиваются расстройства эмоционального и волевого спектра, приводящие к существенному снижению активности.

Проводился опрос среди родительского состава по проблеме двигательной активности. Следующие показатели в процентном содержании наиболее точно продемонстрируют предпочтения родителей в физическом воспитании детей: аэробика (30,6 %), гигиеническая гимнастика (27,4 %), подвижные игры (18,7 %), плавание (13,4 %), спортивный туризм (9,9 %).

Первоначальной функцией органов и систем организма являлось обслуживание физической деятельности с целью выживания видов в природной среде обитания. Все взаимосвязано. От двигательной активности зависит качество работы всех систем организма. Занятия аэробикой несут в себе оздоровительный эффект, содействуя в решении проблемы малоактивного образа жизни [10].

Исходя из этого, актуальность темы исследовательской работы определяется значимостью средств физической рекреации в развитии двигательных способностей и улучшении самочувствия.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс детей дошкольного возраста, включающий элементы аэробики.

Предмет исследования: средства рекреационно-спортивной деятельности и методы развития двигательных способностей детей дошкольного возраста.

Цель исследования: развитие двигательных способностей у детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследовательской работы: предполагается, что специально разработанные комплексы физических упражнений позволят повысить уровень физической подготовленности дошкольников.

Формировались определенные задачи, которые предполагали содействие в достижении поставленной цели:

- разработать и применить комплексы физических упражнений, включающих средства рекреационно-спортивной деятельности, для развития двигательных способностей дошкольников.

- определить результативность воздействия разработанных комплексов с применением средств физической рекреации на развитие двигательных способностей дошкольников.

Теоретическая и методологическая основы исследования следующие:

- источники, выявляющие анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста [Бордуков М.И. [2], Власов В.Н. [5], Губа В.П. [6] и т.п.];

- теоретические, методические и практические моменты физического воспитания [Алаева Л.С. [1], Дружинина Ю.О. [3], Г.Д. Бабушкин [4], Кузнецов В.С. [7], Карпеев А.Г. [8], Минникаева Н.В. [9], Прянишникова О.А. [10], Рыбакова Е.О. [11], Седоченко С.В. [12], Стрелецкая Ю.В. [13], Стеблецов Е.А. [14], Подоляка А.Е. [15], Фонарев Д.В. [16], Еремеева Е.А. [17], Ревенко Е.М. [18], Холодов Ж.К. [19], Шарина Е.П. [20] и т.п.].

Для достижения цели исследовательской работы и решения поставленных задач использовались методы исследования, рекомендованные

Е.О. Рыбаковой в учебном пособии «Теория и методика физической культуры» [8]. Автор уверяет нас в следующем:

«Педагогический контроль на занятиях преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных показателей у учащихся»:

- анализ источников литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Практическая значимость исследовательской работы. Положительные результаты исследования позволят предложить составленные комплексы физических упражнений с применением средств рекреационно-спортивной деятельности педагогам дошкольных образовательных учреждений в области физического воспитания.

Структура бакалаврской работы. В тексте бакалаврской работы представлены следующие части - введение, 3 главы, заключение, список литературы – 20 литературных источников. В работе содержится: 5 рисунков, 3 таблицы. Основной текст изложен на 42 страницах.

Глава 1 Научно – теоретические основы проблемы исследования

1.1 Характеристика двигательных способностей

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни. Оздоровление населения – преобладающая задача современного общества. Без двигательной активности решение данной проблемы невозможно.

Двигательная деятельность представляет собой объединение движений, воздействующих на работу физиологических процессов, обеспечивающих приспособительные реакции к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Она выступает необходимым условием для поддержания нормального функционирования органов и систем органов. Соответствующая норма жизнедеятельности организма определяется конкретным уровнем двигательной активности. Сниженная мышечная деятельность – это негативное явление, в первую очередь, для только начинающих формироваться жизненных функций детского организма.

Неблагоприятные факторы окружающей среды оказывают существенное влияние на человеческий организм. Воздушные и водные загрязнения, разнообразные шумы и изменения климата негативно воздействуют на физическое состояние. Сниженная двигательная активность, ее отсутствие способствуют снижению уровня психического и физического здоровья.

Решению данной проблемы служат средства рекреационно-спортивной деятельности. Высокая двигательная активность – главный катализатор в укреплении здоровья и уменьшении восприимчивости к негативным условиям внешней среды.

Физическая рекреация направлена на восстановление нарушенных психических процессов и физиологических функций в период какой-либо утомляющей деятельности. Цель – укрепление и сохранение устойчивого состояния психически-эмоционального, физического здоровья для успешного

возвращения в учебный, рабочий режимы. Данное восстановление способствует высокому уровню умственной и физической работоспособности.

Рекреация выполняет ряд функций:

- адаптационная. Приспособление к меняющимся условиям окружающей среды, в том числе, и к неблагоприятным;
- профилактическая. Устранение малоподвижного образа жизни. Профилактика негативных последствий, возникших по причине гиподинамии;
- гедонистическая. Проявление благоприятных психических и физических ощущений, возникших в процессе физкультурно-оздоровительной двигательной деятельности;
- воспитательная. Воспитание базовых этических принципов, являющихся незаменимыми для приобретения дополнительных знаний, умений и навыков;
- компенсаторная. Удовлетворение необходимых потребностей в двигательной деятельности, социализации, отдыхе и формировании определенных личностных качеств;
- оздоровительно-восстановительная. Возвращение к нормальной жизнедеятельности психически-эмоциональной и физической составляющих;
- психолого-стабилизирующая. Стабилизация и сохранение эмоционального состояния.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся на ранних этапах формирования личности, необходимых умений и навыков, развития двигательных способностей, так как именно дети, в первую очередь, подвергаются неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Недостаток двигательной активности существенно сказывается на формирующейся личности и всех ее составляющих.

Физическая культура и спорт – это главная движущая сила в формировании гармоничной и здоровой личности. В силу этого, с раннего детства целесообразно закладывать в ребенка необходимые основы физического воспитания, развивать двигательные способности, формировать фундамент важных умений и навыков, повышать уровень оздоровления.

В курсе лекций Ревенко Е.М. упоминается: «...физические (двигательные) способности определяются как комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. В целом двигательные способности определяются как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей» [14].

Сила. Преодоление внешнего сопротивления или же противодействие ему с помощью мышечной нагрузки. Существуют: абсолютная, относительная, взрывная и выносливая силы.

Собственно, силовые качества:

Абсолютная сила – максимальная сила, характеризующаяся максимумом усилий мышц или групп мышц. Этот тип силовых способностей первостепенен для подъема каких-либо тяжестей и выполнения физических упражнений с максимальной интенсивностью нагрузки.

Относительная сила – человек раскрывает данную силу в соотношении к массе своего тела. Этот тип силы имеет высокую степень значимости для занимающихся рекреационно-спортивной деятельностью, которым требуется сохранять высокий уровень силовых способностей при минимуме массы тела.

Скоростно-силовые качества:

Взрывная сила – это способность мышечных структур развивать максимальную силу в краткий временной промежуток. Этот тип силы является необходимым для занимающихся, перед которыми ставится цель – мощное и высокое по скоростной составляющей двигательное действие.

Скоростная сила – способность нервно-мышечной системы

преодолевать сопротивление при помощи высокой скоростной составляющей мышечных сокращений. В большей степени проявляется на дистанциях до 400 метров в повторяющихся движениях на длительном отрезке времени [16].

Выносливая сила – это умение мышц вырабатывать силу на протяжении длительного промежутка времени с отсутствием утомления. Этот тип силы имеет ценность для занимающихся, которым необходима длительная работа мышц, основывающаяся на выносливости.

Выносливость. Умение ребенка выполнять двигательную деятельность без спада ее эффективности на протяжении длительного времени, т.е. противостояние утомлению.

В учебнике «Биомеханика физических упражнений» Стеблецов Е.А. утверждает, что «общая (неспецифическая) выносливость – это способность продолжительное время выполнять физическую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и опосредованно влияющую на спортивную специализацию» [11].

Специальная выносливость – это длительное перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Ключевые моменты – борьба с утомлением, качественное выполнение задач в условиях определенного времени и на ограниченной дистанции:

Скоростная выносливость – способность быстро и технически правильно выполнять мышечную работу на протяжении длинного временного промежутка с исключением утомления.

Силовая выносливость – это преодоление внешнего сопротивления в течение длительного времени с сохранением технической составляющей:

Статическая силовая выносливость характеризуется сохранением мышечного напряжения без изменения положения в пространстве на протяжении длительного времени.

Динамическая силовая выносливость – значительные движения мышц в умеренном темпе за долгий временной промежуток.

Координационные способности – быстрое и целенаправленное выполнение пространственно-временных двигательных структур высокой степени сложности:

Способность к дифференцированию параметров движения – высшей степени точность и экономичность пространственных, силовых, временных двигательных параметров.

Способность к ориентированию в пространстве – точное определение и быстрая смена положения тела, осуществление двигательного действия в нужном направлении.

Способность к равновесию – сохранение устойчивой позы в статистическом положении тела или по ходу выполнения двигательных действий.

Тонкое мышечное чувство – обеспечение оптимального мышечного взаимодействия.

Способность к комбинированию движений – это движения различных частей тела и их дальнейшее соединение в произвольном варианте.

Способность к перестраиванию движений – осваивание новых двигательных действий, скоростная перестройка движения относительно внезапно меняющихся условий.

Способность к управлению временем двигательных реакций – это способность предугадать различные признаки двигательных действий.

Быстрота. Холодов Ж.К. отмечает, что это «способность людей совершать двигательное действие в минимальный для конкретных условий временной отрезок». [15].

Быстрота двигательных реакций – реагирование в быстро меняющихся условиях.

Быстрота одиночных движений – высокая скорость выполнения отдельных двигательных действий.

Частота движений – число движений во временную единицу.

Гибкость. Кузнецов В.С. утверждает, что она «характеризуется

степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата, способностью выполнять двигательные действия с большой амплитудой» [6].

Общая гибкость – это эластичность в костных соединениях.

Специальная гибкость – податливость в определенных соединениях костей, имеющая предел.

Итак, существует 25 двигательных способностей, которые необходимо развивать с целью повышения двигательной активности, нормализации положительного эмоционального фона, формирования жизненно важных умений и навыков. Дети восприимчивы к меняющимся условиям внешней среды. Целесообразнее постепенно повышать уровень физической подготовленности для обеспечения сохранения и укрепления физического, психического здоровья.

1.2 Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Детям, посещающим дошкольные образовательные учреждения, необходимо предоставлять уроки физического воспитания, чтобы развить у них разнообразные двигательные способности. У детей от 4 до 6 лет, отмечаются заметные изменения в опорно-двигательном аппарате. Процесс формирования костной ткани не завершен, но в хрящевой ткани трубчатых костей и позвоночного столба степень его интенсивности является высокой.

Ускоренно развиваются в данный возрастной период мышцы кистей. К 6 годам поперечный мышечный размер больше, чем в других мышцах. Мышцы живота имеют низкий уровень развития, так как их функциональная активность значительно снижена [12].

Пять лет – критический возрастной период для многих параметров физического и психического здоровья ребенка. У детей резко меняется темп физического развития. Характерно ослабление некоторых мышечных звеньев и суставных связок. Наблюдаются нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, позвоночного столба, грудная клетка

становится плоской. Слабые грудные мышцы и мышцы диафрагмы приводят к затруднению дыхания, плохому обеспечению организма ребенка кислородом. В возрасте от 5 до 6 лет скелетная мускулатура неразвита, снижены морфологические структуры. Мышцы не выдерживают напряжения. Поэтому значительные нагрузки на мышцы живота могут привести к образованию вздутого и отвисшего живота у детей.

На данном возрастном отрезке оздоровительная физическая культура направлена на развитие ранее освоенных двигательных актов и активную подготовку к овладению более сложных физических упражнений, способствующих формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков у ребенка.

Двигательная активность благоприятно воздействует на организм детей дошкольной возрастной категории. Существенно повышаются уровень концентрации, мозговая активность, формируется удовлетворительная мышечная форма, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляются кости, устанавливается положительный эмоциональный фон, способствующий нормальному психическому состоянию дошкольников.

Сенситивные периоды в развитии двигательных качеств следующие:

- 4 года – высокая степень прироста;
- 5 лет – замедленный и умеренный прирост;
- 6 лет – замедленный прирост.

Таким образом, пятилетний возраст является наиболее проблемным, достойным пристального внимания и наблюдения. Необходимо повышать двигательную активность, развивая двигательные способности, повышая интерес к физической культуре, укрепляя здоровье, формируя важные навыки и умения. Так как во время нагрузки на мышцы у детей стимулируются различные процессы жизнедеятельности организма. Что является обязательным условием для поддержания нормального психического и физического состояний.

1.3 Средства физической рекреации

Эффективным средством влияния на физические, морально-этические качества и волю детей дошкольного возраста, является физическая рекреация. Ее целью рассматриваются повышение уровня физической подготовленности, отдых от образовательной деятельности, укрепление физического и психически-эмоционального здоровья, формирование жизненно необходимых умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Физическая рекреация включает в себя особые средства для успешной реализации данной цели. Базовая аэробика и степ – аэробика положительно влияют на повышение уровня оздоровления дошкольников, формируя положительный эмоциональный фон, интерес к учебно-воспитательному процессу занятий, повышая двигательную активность.

Классическим средством рекреационно-спортивной деятельности принято считать утреннюю гигиеническую гимнастику. Данная двигательная активность способствует быстрому и легкому переходному процессу от сонливости к активизации всех функций организма, воздействующей на уровень бодрствования в течение всего дня. Прodelывание технически элементарных физических упражнений умеренной интенсивности приводит к исключению симптомов гиподинамии. Устраняется общая усталость, повышается уровень трудоспособности и снижается быстрая утомляемость организма в процессе умственной и физической деятельности, предупреждаются риски травм и растяжений.

Утреннюю гигиеническую гимнастику следует включать в ежедневный план физического воспитания дошкольного образования, так как она повышает общий тонус организма, активизирует кровообращение, обмен веществ, функции дыхания, концентрирует детское внимание на определенном объекте, дисциплинирует, устраняет сонливость, повышает уровень двигательной активности детей.

Алаева Л.С. придерживается следующей позиции: «Среди многообразия видов физкультурно-спортивной деятельности и средств физического воспитания выделяется аэробика. Постоянное обновление логически выстроенных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению и танцевальному стилю движений позволяет аэробике на протяжении долгого времени удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительных технологий» [1].

Средства аэробики эффективно воздействуют на физическое здоровье и психику дошкольников. Они включают различные физкультурно-оздоровительные компоненты, положительно воздействующие на развитие двигательных способностей.

Аэробика – это совокупность средств. Благодаря данным средствам повышается уровень оздоровления, подвергаются развитию двигательные способности, формированию важных знаний, умений и набора навыков у детей дошкольного возраста.

Она общедоступна, высокоэффективна и эмоциональна. Данные занятия улучшают вертикальное положение тела в пространстве, самочувствие, уровень обмена веществ, исключая перенапряжения на фоне нервов. Повышают защитные реакции организма, содействуя в борьбе с заболеваниями. Укрепляется дыхательная, сердечно – сосудистая, кровеносная, лимфатическая, пищеварительная, нервная, эндокринная и иммунная системы. Стабилизируется опорно-двигательный аппарат.

Степ-аэробика занимает высокую ступень в оздоровительных мероприятиях общественных организаций. Благодаря данному средству физической рекреации снизился процент заболеваемости населения, увеличились показатели спортивных достижений, повысилась мотивация на занятия физической культурой и спортом для поднятия настроения и уровня двигательной активности, развития двигательных способностей.

Дружинина О.Ю. говорит: «Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности ребенка и способности

направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки» [3].

Бордуков М.И. пишет: «одной из важнейших составляющих в жизнедеятельности человека является двигательная активность, формирующая структуру и функции организма. Двигательная активность – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественная биологическая потребность. Недостаток мышечной деятельности отрицательно влияет на развитие организма, особенно это характерно для детей» [2].

Подытожим, в возрасте от 4 до 5 лет, полной мере, усваиваются двигательные навыки. В данный сенситивный период двигательным действиям обучаются всеми частями тела. Ребенок прыгает, бегает, скачет на одной и двух ногах, проделывает разнообразные гимнастические, акробатические и танцевальные упражнения. Новые двигательные акты даются не сразу, они требуют навыка, развития, которому способствует учебно-воспитательный процесс. Именно в этом возрасте становятся доступны самые разнообразные и сложные движения [4].

Аэробика в данном вопросе актуальна.

1.4 Теоретические обоснования применения средств рекреационно-спортивной деятельности в литературе

Седоченко С.В. высказывается о физической рекреации: «Рекреационная деятельность – это направление жизнедеятельности человека в не рабочее время, направленное на восстановление физических сил, работоспособности, саморазвитие и самосовершенствование, формирующее всестороннее развитие и характеризующееся положительным психо – эмоциональным восприятием рекреанта» [9].

Физическая рекреация имеет ряд видов, воздействующих на здоровье, физическую подготовленность и эмоциональный фон людей. Ее преимущество в том, что в основу входит отдых от привычной бытовой, учебной или рабочей рутины.

Физическая рекреация неразрывно связана с человеческим организмом. Первостепенной ассоциацией с данным видом физической культуры является тело человека, его психические и физические составляющие здоровья. Здоровье, как известно, находится в полной зависимости от состояния тела. Его развитие предопределяется хорошим функционированием всех систем органов организма, как упоминалось ранее, нормальное физическое и психическое состояние организма поддерживается определенным уровнем двигательной деятельности.

Средства рекреационно-спортивной деятельности представляют собой органичную часть физической культуры, спонтанную двигательную активность, направляемую на совершенствование физического состояния человека, налаживание функционирования его организма в определенных условиях жизни. Удовлетворяются физиологические потребности в двигательных действиях, с помощью движений усиливаются различные функции организма, совершаются профилактические процессы по исключению негативных воздействий, существенно влияющих на человеческий организм. Возмещаются сниженные или временно утраченные функции организма, удовлетворяются потребности в развлечениях, удовольствии, наслаждении, расслаблении и отдыхе, происходит смена одного вида деятельности на другой.

Рекреационно-спортивная деятельность считается эффективным средством воспитания гармонично сформировавшейся личности. Ее оздоровительная функция является приоритетом для многих научных деятелей в области физического воспитания.

Выводы по главе

Итак, мы пришли к выводу, что главным средством физической культуры и спорта являются физические упражнения. Они характеризуются, как комплексы движений, структурированные под вспомогательное средство для повышения физической подготовленности. Так как физические упражнения берут свое начало в двигательной деятельности труда, быта, военных операций, можно установить взаимосвязь между организмом человека и уровнем двигательной активности. Они помогают добиться развития здоровой и гармоничной личности путем повышения ее уровня.

Эффективным средством повышения физической подготовки у детей дошкольного возраста является рекреационно-спортивная деятельность.

Физическая рекреация повышает уровень психического и физиологического здоровья, интерес к занятиям. Воспитываются жизненно необходимые умения и навыки, развиваются двигательные способности, что способствует высокой двигательной активности и эмоциональной окраске на занятиях.

Ранее учтенные двигательные действия спортивно-оздоровительного характера в полной мере способствуют устранению неблагоприятных последствий окружающей среды, развитию личностных качеств человека – укрепление амбиций, проявление решительности, минимизирование конфликтности, совершенствование самоконтроля, повышение энергичности в повседневной жизни и т.п. Что еще раз доказывает актуальность темы нашей исследовательской работы.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Формировались определенные задачи, которые содействовали в достижении поставленной цели:

- разработать и применить комплексы физических упражнений, включающих средства рекреационно-спортивной деятельности, для развития двигательных способностей дошкольников;
- определить результативность воздействия разработанных комплексов с применением средств физической рекреации на развитие двигательных способностей дошкольников.

2.2 Методы исследования

Чтобы достичь цели исследования и решить все поставленные задачи, были использованы методы исследования, рекомендованные Е.О. Рыбаковой в учебном пособии «Теория и методика физической культуры» [8]. Автор уверяет нас в следующем:

«Педагогический контроль на занятиях преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных показателей у учащихся»:

- анализ источников литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Педагогический эксперимент. Существуют какие-либо условия, находящиеся под контролем исследователя, изучающего то или иное явление. Характерные черты данного метода исследования: управление условиями и

наблюдение за определенным процессом исследовательской работы с четко поставленной целью.

Этапы педагогического эксперимента:

- констатирующий этап – установление исходных данных для дальнейшей исследовательской работы;
- формирующий этап – включение в педагогический процесс исследовательской работы какого-либо фактора и определение эффективности его применения;
- контрольный этап – вторичное измерение данных, сравнение с данными до формирующего этапа педагогического эксперимента.

Исследование было организовано на базе рекреационно-спортивной деятельности в реабилитационном центре для детей и подростков «Виктория» городского округа Тольятти. 18 детей в возрасте 5 лет – предлагаемый контингент испытуемых, подвергающихся контролирующим условиям педагогического эксперимента. Мы выбрали участников экспериментальных действий по женскому половому признаку. В экспериментальной и контрольной группах было одинаковое количество дошкольников – 9 человек. Распределение девочек, принимающих участие в экспериментальном процессе исследовательской работы, характеризовалось следующими важными критериями: регулярное посещение утренней гигиенической гимнастики на базе исследования, дети, пребывающие в дошкольных образовательных учреждениях, возраста – 5 лет, отсутствие медицинских противопоказаний, которые были предоставлены заранее от участковых педиатров, разрешающее участвовать в педагогическом эксперименте. Наличие согласия от родителей или законных представителей ребенка, участвующего в физкультурно-оздоровительном исследовании, на разрешение проведения всех трех этапов педагогического эксперимента.

В экспериментальном процессе исследовательской работы у дошкольников с помощью определенных тестовых испытаний устанавливался уровень развития двигательных способностей; тесты были подготовлены

специально для возрастной группы детей 5 лет; проводился анализ полученных данных. Контрольная группа была сформирована из детей дошкольного возраста, посещающих реабилитационный центр «Виктория», которые в период педагогического эксперимента присутствовали на классической утренней гигиенической гимнастике. После окончания эксперимента проводилось контрольное тестирование физической подготовленности дошкольников.

Контрольное тестирование проводилось с учетом возраста испытуемых – дети дошкольного возраста, 5 лет. Тесты, применяемые в исследовательской работе:

- упражнение «Книжка». Исходное положение – лежа на спине, руки вверх, ноги выпрямлены в коленях. Тестирование оценивается в количестве раз за 30 секунд;
- бег на 30 метров. Исходное положение – высокий старт. Тестирование оценивается в количестве секунд, пробегаемых на дистанции;
- упражнение «Отбивание мяча от пола». Исходное положение – стойка «ноги врозь», прямая спина, расправленные плечи. Тестовое испытание оценивается в количестве технически правильно выполненных раз за 30 секунд;
- упражнение «Приседания». Исходное положение – стойка «ноги врозь», прямая спина, расправленные плечи. Тестовое испытание оценивается в количестве технически правильно выполненных раз за 30 секунд;
- упражнение «Наклон вперед из положения «стоя» с прямыми ногами на гимнастической скамье». Исходное положение – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ноги на ширине 10 сантиметров друг от друга. Тестовое испытание оценивается в сантиметрах.

Методы математической статистики. Благодаря педагогическому эксперименту были зафиксированы количественные показатели участников исследования, полученные в исследовательском процессе. Они проходили обработку, основывающуюся на методах математической статистики: t – критерий Стьюдента; процентное содержание прироста показателей для проведения сравнительного оценивания, необходимого для обеих групп.

T-критерий Стьюдента нужен для того, чтобы определить статистическую значимость различий в среднем значении. В данном случае, в исследовательской работе используются зависимые выборки.

У нас сравнению подвергались зависимые образцы контрольной и экспериментальной групп детей дошкольного возраста женского пола.

Нахождение среднего арифметического. Числовое значение равняется сумме всех числовых значений множества, что делится на их количество.

$$\bar{X} = \frac{\sum x_{1,2...n}}{n}, \quad (1)$$

где $\bar{X}$ – среднее арифметическое значение;

Σ – суммирование;

x – отдельные значения;

n – число участников эксперимента.

В математической статистике средняя арифметическая величина является разновидностью среднего значения. Нахождение среднеквадратичного отклонения. Данное значение представляет собой традиционный показатель рассеивания числовых значений величин, выведенных случайным образом, относительно ее теории вероятности.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{X})^2}{n - 1}}, \quad (2)$$

где σ – среднеквадратичное отклонение (сигма);

Σ – суммирование;

x – отдельные значения;

$\bar{X}$ – среднее арифметическое значение;

n – объем выборки.

Стандартное отклонение применяется при математическом расчете стандартной ошибки средней арифметической величины.

Нахождение ошибки среднеарифметической. Характеризуется, как стандартное отклонение выборочного среднего значения, которое рассчитывается по объему выборки.

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}, \quad (3)$$

где m – ошибка средней арифметической величины;

σ – среднеквадратичное отклонение (сигма);

n – объем выборки.

Благодаря ошибке среднеарифметической формируется расстановка разнообразных средних значений.

Нахождение показателей достоверности t -критерия Стьюдента. Построение формулы по следующей схеме: числитель – случайная величина с ее нулевым средним значением; знаменатель – стандартное отклонение данной величины из выборки.

$$t = \frac{\bar{X1} - \bar{X2}}{\sqrt{m1^2 + m2^2}}, \quad (4)$$

где t – показатель достоверности t -критерия Стьюдента;

$\bar{X1}$ и $\bar{X2}$ – среднее арифметическое двух величин;

$m1$ и $m2$ – исходные и конечные ошибки средней арифметической.

Дальнейшая достоверность различий определялась по P с вероятностью разницы $X1$ и $X2$.

Следовательно, в работе использовались различные методы педагогического исследования.

2.3 Организация исследования

Основные этапы исследования, проводящиеся на базе дошкольного образования:

Первый этап проходил в период с ноября 2023 г. по январь 2024 г. На данном этапе изучалась специальная литература по тематике исследовательской работы, проводился опрос респондентов, подвергались тщательному анализу полученные теоретические данные.

Второй этап проходил в период с февраля 2024 г. по август 2024 г. На данном этапе проводился педагогический эксперимент.

Третий этап проходил в период с сентября 2024 г. по ноябрь 2024 г. На данном этапе проводился анализ результатов исследовательской работы и их обобщение, формулирование заключения, оформление бакалаврской работы.

Выводы по главе. Данная глава четко отображает установленные проблемные ситуации физического воспитания, в ней размещены особые методы исследования, подготовлены тестовые испытания для грамотного определения физических показателей развития двигательных способностей у участников педагогической, экспериментальной деятельности.

В нашем исследовании применялись следующие тестовые составляющие и специализированные методики, отвечающие всем критериям исследования – основа на доказательствах и высокой степени надежности.

Напомним, что педагогический эксперимент проводился в реабилитационном центре для детей и подростков «Виктория» городского округа Тольятти. Местом проведения учебно-воспитательного процесса был выбран спортивный зал для физкультурно-оздоровительных занятий. Мы использовали необходимый для исследования спортивный инвентарь (степ – платформы, гимнастические ковры, скамьи, теннисные мячи). Что являлось

незаменимым средством в рассмотрении и решении проблемы физического воспитания, сопутствующего ей низкого уровня двигательной активности у детей, пребывающих в дошкольных образовательных учреждениях.

Методы математического анализа и статистические критерии, применяемые при обработке полученных результатов тестирования, соответствуют поставленным в начале педагогического эксперимента задачам, характеристикам контрольной и экспериментальной групп детей дошкольного возраста, принимающих участие в исследовании. Математические расчеты выполняют функцию более углубленного исследования эффективности того или иного комплекса физических упражнений. Они позволяют убедиться в результативности разработанных для детей физкультурно-оздоровительных программ.

Регулярный учебно-воспитательный процесс с элементами средств рекреационно-спортивной деятельности основывается на различных физических упражнениях, способствующих повышению физической подготовленности. Есть вероятность, что разработанные комплексы физических упражнений для детей дошкольного возраста развивают двигательные способности, повышают интерес к физической культуре, стабилизируют психически-эмоциональный фон, совершенствуют технические приемы и тактическое мышление дошкольников.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Оценка показателей развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста до включения элементов аэробики в их учебно-воспитательный процесс

Исходные показатели развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста до включения элементов аэробики в их учебно-воспитательный процесс представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка развития двигательных способностей и оценка достоверности полученных результатов тестовых испытаний у детей дошкольного возраста до включения элементов аэробики в их учебно-воспитательный процесс

Тесты	Группы	Математические показатели		Разница данных м/у ЭГ и КГ, в единицах измерения	Т	Р
		х	σ			
упражнение «книжка», раз/30 сек	ЭГ	9,6	4,8	0,3*	0,07	> 0, 05
	КГ	9,3	4,6			
бег на 30 метров, сек	ЭГ	11,61	5,5	0,25*	0,03	> 0, 05
	КГ	11,86	5,9			
упражнение «отбивание мяча от пола», раз/ 30 сек	ЭГ	8,7	4,01	0,6*	0,1	> 0, 05
	КГ	9,3	4,4			
упражнение «приседания», раз/30 сек	ЭГ	11,2	6,1	0,1*	0,01	> 0, 05
	КГ	11,3	5,9			
упражнение «наклон вперед из положения «стоя» с прямыми ногами на гимнастической скамье», см	ЭГ	9,92	5,1	0,34*	0,05	> 0, 05
	КГ	10,26	5,1			
Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, х – среднее арифметическое, σ – среднее квадратическое отклонение, t – критерий Стьюдента, р – степень достоверности, р < 0,05 – достоверное различие м/у ЭГ и КГ.						

В таблице 1 представлены показатели взрывной силы, способности к дифференцированию параметров движения, быстроты одиночных движений, скоростной выносливости, общей гибкости. По результатам исходных данных выявлен низкий уровень развития. Не установлено достоверных различий ($p > 0,05$) при сравнительных действиях физических показателей.

На основании результатов можно заключить, что контрольная и экспериментальная группы одинаковы.

3.2 Разработанные комплексы физических упражнений для развития двигательных способностей у испытуемых – детей 5 лет

Учебно-воспитательный процесс девочек дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп фиксировал определенные различия. Контрольная группа занималась по классической программе дошкольного образования по физической культуре. Каждое утро проводились комплексы гигиенической гимнастики. В физическом воспитании дошкольников применялся метод стандартно повторного упражнения.

Губа В.П. в материалах монографии предоставляет следующие сведения: «Возрастной интервал 4–12 лет, как показали исследования многих авторов, наиболее благоприятен для закладки практически всех физических и координационных способностей, реализуемых в двигательных способностях человека. Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего физического потенциала можно считать упущенным, так как все дальнейшие шаги в этом направлении окажутся алогичными, противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию этого развития» [11].

Комплекс утренней гигиенической гимнастики, разработанный специально для детей дошкольного возраста, занимающихся в контрольной и экспериментальной группе:

- исходное положение – основная стойка, ноги врозь, кисти рук имеют следующее положение: развернуты друг к другу. На 1 – руки через стороны вверх, касаясь в верхней точке двигательного действия тыльных сторон рук. Примечание: голова опущена вниз. На 2 – принять исходное положение. Примечание: голова совершает медленные двигательные действия вверх. Количество повторений – 10 раз;
- исходное положение – ноги врозь, руки прямые перед собой. На 1 – движения «крест-накрест» в вертикальной плоскости. Смена происходит в плоскости горизонта. Количество повторений каждого движения – 10 раз;
- исходное положение – ноги врозь, руки в замок. На 1 – прямые руки вверх. Примечание: прогнуться в поясничном отделе, голова опущена вниз. На 2 – принять исходное положение. Примечание: медленный подъем головы вверх. Количество повторений – 10 раз;
- исходное положение – ноги врозь. На 1 – наклон вперед, руками касание пола. На 2 – принять исходное положение. Количество повторений – 10 раз;
- исходное положение – ноги врозь, правая рука на поясе, левая – внизу. На 1 – наклон в правую сторону. Примечание: левая рука выполняет двигательные действия с элементами махов – существенная помощь в наклонных действиях. На 2 – принять исходное положение. Дополнение: то же в другую сторону со сменой положения рук. Количество повторений – 10 раз;
- исходное положение – ноги врозь, правая рука вверх. На 1 – наклоны в стороны со сменой прямых рук. Количество повторений – 10 раз;
- исходное положение – ноги врозь, руки на пояс. На 1 – наклоны головы в сторону – влево – вправо – вперед – назад. Аккуратные движения головы по окружности влево – вправо – со сменой. Количество повторений – по 5 раз в каждую сторону по 3 подхода;

- исходное положение – ноги врозь, таз зафиксирован в передней плоскости, руки в стороны. На 1 – повороты вправо, на 2 – принять исходное положение, 3 – 4 – то же в левую сторону. Примечание: при повороте смотреть на противоположную ногу. Количество повторений – 10 раз;
- исходное положение – ноги врозь. На 1 – приседания + пружина, на 2 – принять исходное положение. Примечание: при приседании стопы плотно прижаты к горизонтальной поверхности, спина круглая. Количество повторений – 10 раз.

Участники экспериментальной группы занимались по той же самой программе, но в содержание комплекса утренней гигиенической гимнастики входили элементы базовой аэробики и степ-аэробики. В физическом воспитании дошкольников применялся метод стандартно повторного упражнения.

Двигательное развитие дошкольников, занимающихся аэробикой, является ключевым моментом, обеспечивающим повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья и формирование положительного эмоционального фона.

Аэробика общедоступна, высокоэффективна и эмоциональна. Данные занятия улучшают вертикальное положение тела в пространстве, самочувствие, уровень обмена веществ, снижают уровень нервного напряжения, повышают иммунитет, укрепляют дыхательную, сердечно - сосудистую и другие системы человеческого организма.

Еремеева Е.А. подчеркивает: «Физически подготовленный ребенок обладает более высоким уровнем функциональных способностей, обеспечивающих высокое качество жизни. Он получает возможность выполнять свои повседневные обязанности, не испытывая утомления, заниматься дополнительными видами деятельности с удовольствием. По мере увеличения физиологической или функциональной подготовленности способность двигательной активности повышается» [13].

Классическая аэробика, или базовая аэробика, представляет собой чередование гимнастических упражнений, различных версий бега, шагов и подскоков, выполнение которых происходит под музыкальное сопровождение под 120-160 ударов в минуту.

Утренняя гигиеническая гимнастика с элементами базовой аэробики. В комплекс физических упражнений добавлялись следующие двигательные действия:

- бег «захлест голени назад». Исходное положение – сомкнутая стойка, руки на пояс. На 1 – 2 – 3 – 4 – бег на месте. Примечание: носки натянуты, колени смотрят вниз, макушка тянется вверх, прямая спина, расправленные плечи. Количество повторений – 3 подхода по 8 счетов;
- «орен – step». Исходное положение – ноги врозь, руки выпрямлены вперед. На 1 – сгиб в коленном суставе. На 2 – разгибание в коленном суставе. Примечание: структура шага попеременная, прямая спина, расправленные плечи. Количество повторений – 3 подхода по 8 счетов;
- бег «захлест голени» на руках. Исходное положение – сомкнутая стойка, руки на пояс. На 1 – наклон корпуса вниз. На 2 – касание пола руками. На 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – бег на месте. Примечание: носки оттянуты, колени смотрят вниз. Количество повторений – 3 подхода по 8 счетов;
- прыжки на месте. Исходное положение – сомкнутая стойка, руки на пояс. На 1 – прыжок вверх. Примечание: макушка тянется вверх, носки оттянуты, стопы плотно сомкнуты. Количество повторений – 2 подхода по 8 счетов;
- видоизмененный «Step – Touch». Исходное положение – сомкнутая стойка, руки на пояс. На 1 – шаг в сторону. На 2 – подтягивание второй ноги к опорной. Примечание: замена «touch» на «knee – up»

(подъем колена вверх), носок оттянут. Количество повторений – 3 подхода по 8 счетов;

- прыжки на месте (ноги врозь). Исходное положение – сомкнутая стойка, руки на пояс. На 1 – прыжок вверх и приземление в положение «ноги врозь». На 2 – принять исходное положение. Примечание: колени чуть согнуты, носки смотрят вперед, стопы полностью прижаты к полу. Количество повторений – 3 подхода по 8 счетов;
- «ланчж» с пружинкой. Исходное положение – сомкнутая стойка, руки на пояс. На 1 – выпад вперед; примечание: центр тяжести на опорной ноге, вторая нога на носке. На 2 – «пружина». Количество повторений – 3 подхода по 8 счетов.

Степ – аэробика. В ее основе лежит хореография классической аэробики, подразумевающая танцевальные стили аэробики, силовой аэробики и других смешанных видов. Используется следующий музыкальный темп – 118-130 ударов в минуту. Используется степ-платформа высотой – 15, 20, 25 сантиметров. Увеличение высоты вспомогательного оборудования на 5 сантиметров повышает частоту сердечных сокращений, примерно, на 10-12 ударов в минуту.

Утренняя гигиеническая гимнастика с элементами степ-аэробики. В комплекс физических упражнений добавлялись следующие двигательные действия:

Упражнения на степ – платформе (высота – 15 см):

- «basic – step». Исходное положение – сомкнутая стойка, руки на пояс. На 1 – правая нога на степ-платформу. На 2 – левая нога на степ-платформу. На 3 – 4 – спуск со степ-платформы на пол. Примечания: прямая спина, расправленные плечи, стопа на платформу ставится полностью, носки и пятки не свисают с края степ-платформы. Количество повторений – 4 подхода по 8 счетов;

- «v – step». Исходное положение – сомкнутая стойка, руки на пояс. На 1 – правая нога на правый край степ-платформы. На 2 – левая нога на левый край степ-платформы. На 3 – 4 – спуск со степ-платформы на пол. Примечания: прямая спина, расправленные плечи, стопа на платформу ставится полностью, носки и пятки не свисают с края степ-платформы. Количество повторений – 4 подхода по 8 счетов;
- «step – touch». Исходное положение – сомкнутая стойка, руки на пояс. На 1 – правая нога на степ-платформу. На 2 – левая нога на носок на степ-платформу. На 3 – 4 – спуск со степ-платформы на пол. Примечания: прямая спина, расправленные плечи, стопа на платформу ставится полностью, носки и пятки не свисают с края степ-платформы. Количество повторений – 4 подхода по 8 счетов;
- шаг + «кнее – up». Исходное положение – сомкнутая стойка, руки на пояс. На 1 – правая нога на степ-платформу. На 2 – подъем левого колена вверх. На 3 – 4 – спуск со степ-платформы на пол. Примечания: прямая спина, расправленные плечи, стопа на платформу ставится полностью, носки и пятки не свисают с края степ-платформы. Количество повторений – 4 подхода по 8 счетов с каждой ноги.

Рекреационно-спортивная деятельность является значимым помощником в активизировании двигательной активности у детей, обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях, их ознакомлении с многочисленными видами физической активности, спортивными мероприятиями и особыми средствами физического воспитания, несущими в себе оздоровительный характер.

Прянишникова О.А. пишет: «Двигательная активность обеспечивает хорошую физическую форму. Быть в форме означает способность бодро и без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданно возникающие жизненные трудности» [7].

Итак, в педагогическом эксперименте применялись комплексы физических упражнений, направленные на развитие двигательных способностей у детей дошкольного возраста.

3.3 Оценка уровня развития двигательных способностей у участников исследовательской работы после включения элементов аэробики в их учебно-воспитательный процесс

Результаты оценки показателей развития двигательных способностей у участников исследовательской работы по окончании педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели развития двигательных способностей и оценка достоверности полученных результатов тестовых испытаний у участников исследования после педагогического эксперимента

Тесты	Группы	Математические показатели		Разница данных м/у ЭГ и КГ	Т	Р
		х	σ			
упражнение «книжка», раз/30 сек	ЭГ	24,1	2,3	12,9*	4,32	< 0, 05
	КГ	11,2	1,9			
бег на 30 метров, сек	ЭГ	9,71	0,7	2,3*	2,32	< 0, 05
	КГ	12,01	0,7			
упражнение «отбивание мяча от пола», раз/ 30 сек	ЭГ	24,1	3,4	11,1*	2,56	< 0, 05
	КГ	13	2,7			
упражнение «приседания», раз/30 сек	ЭГ	21,1	2,6	6,8*	2,25	< 0, 05
	КГ	14,3	3,5			
упражнение «наклон вперед из положения «стоя» с прямыми ногами на гимнастической скамье», см	ЭГ	14,17	1,3	3,66*	2,15	< 0, 05
	КГ	10,51	1,1			

По сведениям таблицы 2 мы установили достоверное различие ($p < 0,05$) по всем физическим показателям. Анализ результатов контрольного

тестирования показал следующее: средние показатели участников исследования контрольной группы остались низкими; напротив, показатели экспериментальной группы – значительно повысились.

Динамика результатов в контрольной и экспериментальной группе представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Динамика средних результатов у испытуемых контрольной и экспериментальной групп в период педагогического эксперимента

Тесты	Группы	До эксперимента		После эксперимента		Прирост физических показателей	Т	Р
		х	σ	х	σ			
упражнение «книжка», раз/30 сек	ЭГ	9,6	4,8	24,1	2,3	14,5	2,72	< 0,05
	КГ	9,3	4,6	11,2	1,9	1,9	0,38	> 0,05
бег на 30 метров, сек	ЭГ	11,61	5,5	9,71	0,7	1,9	2,34	< 0,05
	КГ	11,86	5,9	12,01	0,7	0,15	0,03	> 0,05
упражнение «отбивание мяча от пола», раз/ 30 сек	ЭГ	8,7	4,01	24,1	3,4	15,4	2,05	< 0,05
	КГ	9,3	4,4	13	2,7	3,7	0,72	> 0,05
упражнение «приседания», раз/30 сек	ЭГ	11,2	6,1	21,1	2,6	9,9	3,02	< 0,05
	КГ	11,3	5,9	14,3	3,5	3	0,44	> 0,05
упражнение «наклон вперед из положения «стоя» с прямыми ногами на гимнастической скамье», см	ЭГ	9,92	5,1	14,17	1,3	4,25	3,21	< 0,05
	КГ	10,26	5,1	10,51	1,1	0,25	0,05	> 0,05
Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; х – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; р – степень достоверности; р < 0,05; р > 0,05 – достоверное различие м/у ЭГ и КГ.								

Самый большой прирост по физическим показателям прослеживается при сравнительных действиях динамики средних результатов в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента при тестовом испытании способности к дифференцированию параметров движения.

По тестовому испытанию «Отбивание мяча от пола» установлен прирост среднего показателя у ЭГ на 15,4 раз при $t=2,05$ ($p < 0,05$), а у КГ – на 3,7 раз при $t=0,72$ ($p > 0,05$). Изменение средних показателей по данному тесту в контрольной и экспериментальной группах можно рассмотреть на рисунке 1.

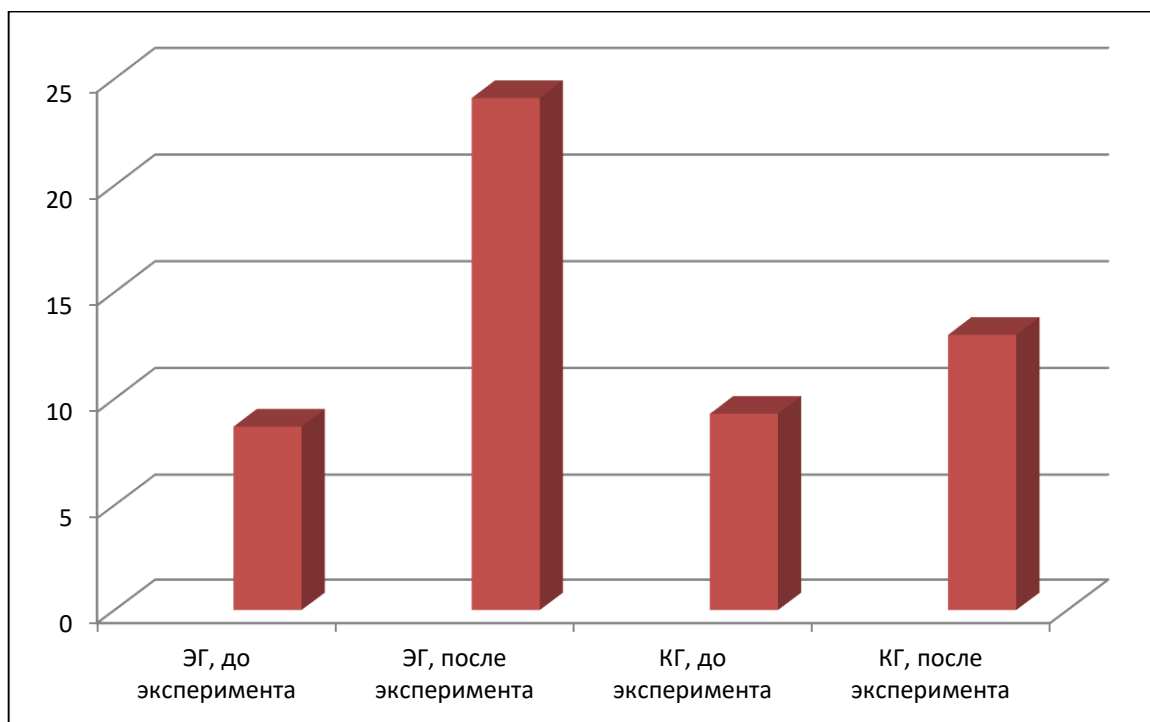


Рисунок 1 – Динамика физических показателей теста «Отбивание мяча от пола» до и после педагогического эксперимента (раз/30 сек)

Самый маленький прирост физических показателей наблюдается при сравнении динамики средних результатов в контрольной группе до и после педагогического эксперимента при тестировании быстроты одиночных движений.

По тестовому испытанию «Бег на 30 метров» установлен прирост среднего показателя у КГ на 0,15 с при $t=0,03$ ($p > 0,05$), а у ЭГ на 1,9 с при $t=2,34$ ($p < 0,05$). Изменение средних показателей по данному тесту в контрольной и экспериментальной группах можно рассмотреть на рисунке 2.

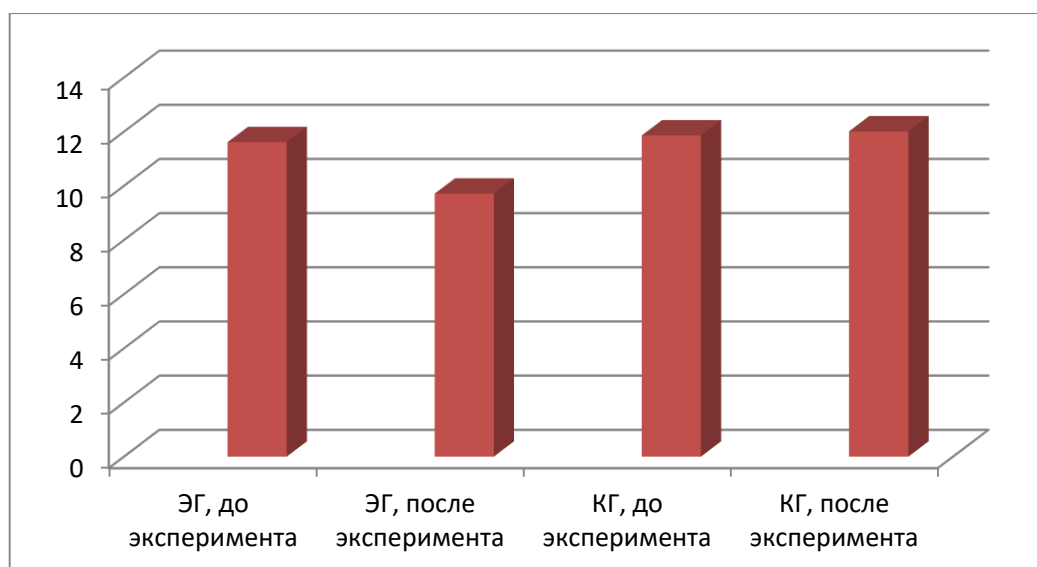


Рисунок 2 – Динамика физических показателей теста «Бег на 30 метров» до и после педагогического эксперимента (сек)

По тестовому испытанию «Книжка» установлен прирост среднего показателя у ЭГ на 14,5 раз при $t=2,72$ ($p < 0,05$), а у КГ – на 1,9 раз при $t=0,38$ ($p > 0,05$). Изменение средних показателей по данному тесту в контрольной и экспериментальной группах можно рассмотреть на рисунке 3.



Рисунок 3 – Динамика физических показателей теста «Книжка» до и после педагогического эксперимента (раз/30 сек)

По тестовому испытанию «Приседания» установлен прирост среднего показателя у ЭГ на 9,9 раз при $t=3,02$ ($p < 0,05$), а у КГ – на 3 раза при $t=0,44$

($p > 0,05$). Изменение средних показателей по данному тесту в контрольной и экспериментальной группах можно рассмотреть на рисунке 4.

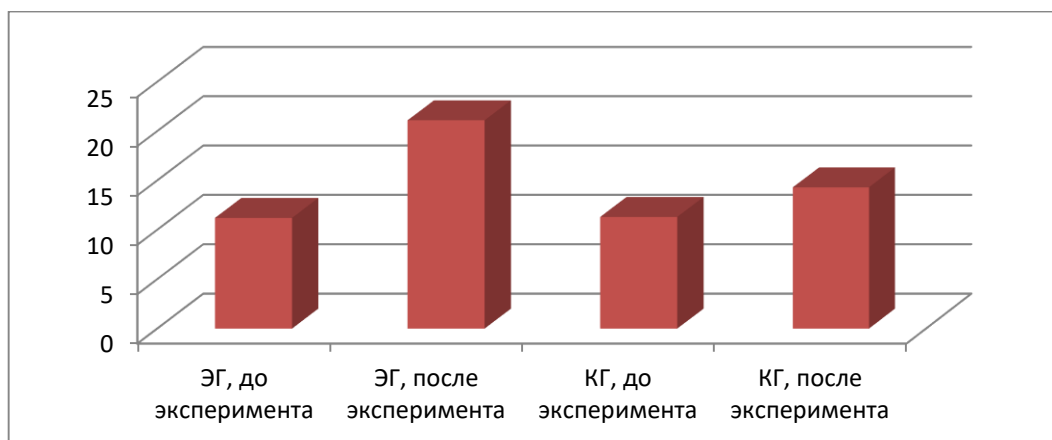


Рисунок 4 – Динамика показателей теста «Приседания» до и после педагогического эксперимента (раз/30 сек)

По тестовому испытанию «Наклон вперед из положения «стоя» с прямыми ногами на гимнастической скамье» установлен прирост среднего показателя у ЭГ на 4,25 см при $t=3,21$ ($p < 0,05$), а у КГ – на 0,25 см при $t=0,05$ ($p > 0,05$). Изменение средних показателей по данному тесту в контрольной и экспериментальной группах можно рассмотреть на рисунке 5.

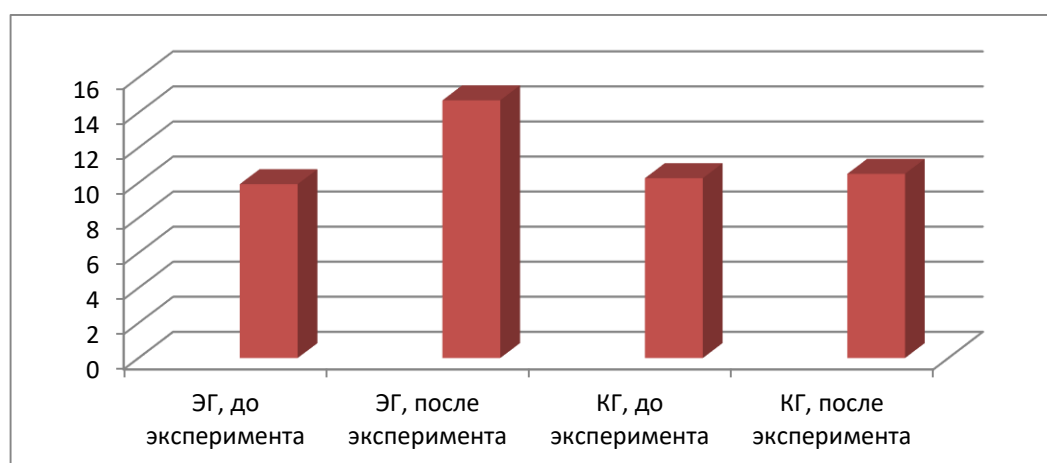


Рисунок 5 – Динамика физических показателей теста «Наклон вперед из положения «стоя» с прямыми ногами на гимнастической скамье» до и после педагогического эксперимента (см)

Благодаря полученным данным сформулируем такой ответ по результативной составляющей: прирост физических показателей в развитии всех тестируемых двигательных способностей у детей, обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях, экспериментальной группы был выше, по сравнению с дошкольниками контрольной группы.

Выводы по данной главе

Исходные показатели развития двигательных способностей детей дошкольного возраста до педагогического эксперимента были низкими и математически не различались в контрольной и экспериментальной группах, участвующих в исследовании.

В качестве экспериментального управляемого условия в классическую программу физического воспитания дошкольного образования внедрялись комплексы базовой аэробики и степ-аэробики, разработанные с целью развития двигательных способностей у детей, принявших участие в исследовании.

Итоги результатов контрольных тестовых испытаний, затрагивающих физическую подготовленность, демонстрировали следующее: в экспериментальной группе физические показатели всех двигательных способностей выросли значительно, чем в контрольной группе. Это доказательство подтверждения эффективности подготовленных нами комплексов базовой аэробики и степ-аэробики.

Положительная динамика результатов проведенных нами экспериментальных действий с детьми, посещающими дошкольное образовательное учреждение, предполагает рекомендацию базовой аэробики и степ – аэробики, в качестве средств рекреационно-спортивной деятельности, для воспитания жизненно важных умений и навыков, развития двигательных способностей, физического и психически-эмоционального оздоровления.

Заключение

В соответствии с назначенными в исследовательской работе задачами, проведенное педагогическое исследование дало возможность в заключении сформулировать следующие выводы:

- по результатам тестируемых двигательных способностей до проведения педагогического эксперимента нами не установлено достоверных различий ($p > 0,05$) при сравнительных действиях физических показателей взрывной силы, способности к дифференцированию параметров движения, быстроты одиночных движений, скоростной выносливости, общей гибкости у детей дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп. На основании результатов следует, что контрольная и экспериментальная группы были одинаковы;
- были введены дополнительные физические упражнения по классической аэробике и степ-аэробике в учебно-воспитательный процесс детей 5 лет, что проводился на протяжении всего исследования с экспериментальной группой;
- по результатам тестируемых двигательных способностей после проведения педагогического эксперимента нами было установлено достоверные различия ($p < 0,05$) по всем физическим показателям взрывной силы, способности к дифференцированию параметров движения, быстроты одиночных движений, скоростной выносливости, общей гибкости у детей дошкольного возраста. Наблюдался отчетливый прирост средних физических показателей. Прирост физических показателей в развитии каждой двигательной способности, подвергающейся тестовым процессам, у испытуемых экспериментальной группы был выше, по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

Таким образом, на основании полученных результатов подготовленная нами ранее гипотеза исследовательской работы полностью подтверждается.

Специально разработанные комплексы физических упражнений повышают уровень физической подготовленности дошкольников.

Утренняя гигиеническая гимнастика с элементами аэробики, являющимися средствами рекреационно-спортивной деятельности, развивают двигательные способности детей дошкольного возраста. Для детей 5 лет рекомендуемой нормой проводимой двигательной деятельности с элементами физической рекреации в неделю считается ежедневный учебно-воспитательный процесс временным интервалом в 55 минут.

Пару слов о рекреационно-спортивной деятельности. Средства физической рекреации, добавленные в утреннюю гигиеническую гимнастику детей дошкольного возраста, способствовали развитию двигательных способностей у дошкольников. Физические упражнения, являющиеся средствами физического воспитания, нацелены на повышение уровня психического и физического здоровья. Так же на повышение уровня физической подготовленности, улучшение психически – эмоционального фона детей 5 лет. Благодаря средствам рекреационно-спортивной деятельности с раннего возраста формируется гармоничная личность.

Как итог, рекреационно-спортивная деятельность благоприятно влияет на утомленный организм, возвращая утраченные функции, как физического, так и духовного характера. Она востребована и необходима каждому человеку, вне зависимости от степени переутомления.

Список используемой литературы

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск: СибГУФК, 2019. — 88 с.
2. Бордуков, М. И. Организационно-методические основы управления двигательным режимом детей и подростков: учебное пособие / М. И. Бордуков, Л. К. Сидоров, И. В. Трусей. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020. — 166 с.
3. Базовые виды спорта. Аэробика: учебное пособие / составители О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина. — Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. — 76 с.
4. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 384 с.
5. Власов, В. Н. Возрастная морфология: практикум / В. Н. Власов. — Тольятти: ТГУ, 2011. — 119 с.
6. Губа, В. П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В. П. Губа; под редакцией В. П. Губы. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 176 с.
7. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с.
8. Карпеев, А. Г. Биомеханика спортивных и физических упражнений: учебное пособие / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов. — Омск: СибГУФК, 2014. — 148 с.
9. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции): учебное пособие / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева. — Кемерово: КемГУ, 2016. — 144 с.
10. Прянишникова, О. А. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособия / О. А. Прянишникова, Н. А. Скляр, В. Ю. Прянишников. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2017. — 150 с.

11. Рыбакова, Е. О. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Е. О. Рыбакова, Т. В. Кугушева. — Чайковский: ЧГИФК, 2018. — 272 с.
12. Седоченко, С. В. Физическая рекреация: учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — 70 с.
13. Стрелецкая, Ю. В. Элективные курсы по физической культуре «Оздоровительная аэробика»: учебно-методическое пособие / Ю. В. Стрелецкая, Т. В. Калинина. — Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2023. — 80 с.
14. Стеблецов, Е. А. Биомеханика физических упражнений / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 220 с.
15. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.]; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. — Череповец: ЧГУ, 2021. — 122 с.
16. Фонарев, Д. В. Теоретико - методические аспекты физического воспитания и физической культуры: учебное пособие / Д. В. Фонарев. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2020 — Часть 2 — 2020. — 144 с.
17. Физическая культура «Аэробика»: учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с.
18. Физическая культура и спорт: курс лекций: учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривощекова [и др.]; под редакцией Е. М. Ревенко, М. Х. Спатаевой. — Омск: СибАДИ, 2023. — 147 с.
19. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. - 479 с.
20. Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоретические основы: учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальонова. — Владивосток: ВГУЭС, 2018. — 256 с.