

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

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика и психология»  
(наименование кафедры)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки, специальности)

Психология и педагогика дошкольного образования  
(направленность (профиль)/специализация)

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ  
ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УШУ

Студент

М.А. Перминова

(И.О. Фамилия)

\_\_\_\_\_  
(личная подпись)

Руководитель

Е.А. Сидякина

(И.О. Фамилия)

\_\_\_\_\_  
(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор, О.В. Дыбина

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

\_\_\_\_\_  
(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

Тольятти 2017

## АННОТАЦИЯ

Работа посвящена развитию физических качеств у детей 5-6 лет.

Актуальной задачей современного физического воспитания дошкольника является уровень развития его основных видов движений и физических качеств: ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости. По мнению ученых, недостаточное развитие физических качеств затрудняет, а иногда и вовсе делает невозможным обучение двигательным навыкам. Педагогика рассматривает взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия, объясняющих общность условно-рефлекторного механизма этих процессов, необходимых для полноценного гармоничного развития ребенка.

Новизна исследования заключается в обосновании потенциальных возможностей использования элементов ушу в развитии физических качеств у детей 5-6 лет; определении показателей и уровней развития физических качеств у детей 5-6 лет.

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности элементов ушу на развитие физических качеств у детей 5-6 лет.

В исследовании решаются следующие задачи: на основе анализа психолого-педагогических исследований раскрыть и охарактеризовать процесс развития физических качеств у детей 5-6 лет, степень разработанности данной проблемы на современном этапе; выявить уровень развития физических качеств у детей 5-6 лет; экспериментально проверить эффективность использования элементов ушу в развитии физических качеств у детей 5-6 лет.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (40 источников), и приложений.

Текст бакалаврской работы изложен на 54 страницах. Общий объем работы с приложением – 70 страниц.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические основы проблемы развития физических качеств у дошкольников.....	8
1.1 Психолого-педагогические аспекты развития физических качеств у детей 5-6 лет.....	8
1.2 Гимнастика ушу как средство развития физических качеств у детей 5-6 лет .....	16
Глава 2. Экспериментальное исследование развития физических качеств у детей 5-6 лет посредством использования элементов ушу....	22
2.1. Выявление уровня развития физических качеств у детей 5-6 лет...	22
2.2 Содержание работы по развитию физических качеств у детей 5-6 лет посредством использования элементов ушу .....	31
2.3 Динамика развития физических качеств у детей 5-6 лет.....	42
Заключение.....	49
Список используемой литературы.....	51
Приложение.....	55

## Введение

Актуальной задачей современного физического воспитания дошкольника является уровень развития его основных видов движений и физических качеств: ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости. По мнению ученых, недостаточное развитие физических качеств затрудняет, а иногда и вовсе делает невозможным обучение двигательным навыкам. Педагогика рассматривает взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия, объясняющих общность условно-рефлекторного механизма этих процессов, необходимых для полноценного гармоничного развития ребенка.

Уровень оптимального развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы определяет результативное формирование у дошкольника двигательных умений и успешное их использования в различных жизненных ситуациях. Степень развития отдельных физических качеств влияет на здоровье, устойчивость к стрессам, другим негативным факторам окружающей среды, умственная работоспособность детей. Однако сегодня, актуальна проблема поиска путей по улучшению физической подготовленности детей дошкольного возраста, поскольку уровень их физической подготовки не соответствует государственным требованиям.

Именно в дошкольном возрасте созревают все морфологические и психофизические предпосылки, необходимые при формировании основных физических качеств. Поэтому именно в этом возрасте целесообразно начинать активное развитие физических качеств. Физические качества, являясь функцией одного и того же нервно-мышечного аппарата, не только отображают возрастные и половые особенности организма ребенка, но и определяют взаимосвязь между собой в процессе своего развития.

В многочисленных исследованиях, при изучении данной проблемы, сделаны выводы о необходимости комплексного развития физических качеств детей. Подтверждается эффективность применения у детей упражнений, требующих проявления быстроты, силы и ловкости, по

сравнению со средствами, направленными только на развитие одного из вышеперечисленных физических качеств.

Доказан наибольший оздоровительный эффект при акцентировании влияя на «опережающие» способности, тогда как влияние на «отстающие» способности меньшее. Установлено положительное влияние применение средств ушу на показатели здоровья и физической подготовленности дошкольников. При этом дети старшего дошкольного возраста проявляют даже больший интерес к занятиям разными видами единоборств. Это позволяет считать, что физические упражнения из арсенала ушу, методика которых находится еще в стадии разработки, могут служить средствами гармонического физического развития детей дошкольного возраста.

Актуальность проблемы, её недостаточная теоретическая и практическая значимость обусловили выбор **темы исследования**: «Развитие физических качеств у детей 5-6 лет посредством использования элементов ушу».

В процессе анализа психолого-педагогической литературы выявилось **противоречие** между тем, что необходимо развивать физические качества у детей 5-6 лет и недостаточным использованием элементов ушу в этом процессе.

**Проблема исследования**: каково влияние элементов ушу на развитие физических качеств у детей 5-6 лет

**Цель исследования**: теоретически обосновать и экспериментально выявить эффективность элементов ушу на развитие физических качеств у детей 5-6 лет.

**Объект исследования**: процесс развития физических качеств у детей 5-6 лет.

**Предмет исследования**: элементы ушу как средство развития физических качеств у детей 5-6 лет.

**Гипотеза исследования** заключается в том, что развитие физических качеств у детей 5-6 лет посредством элементов ушу возможно, если:

- определены физические качества у детей 5-6 лет: быстрота, гибкость, сила, равновесие, координация движений;
- отобраны элементы ушу в соответствии с физическими качествами;
- разработано содержание образовательной деятельности на основе интеграции упражнений с элементами ушу, направленных на развитие физических качеств.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа психолого-педагогических исследований раскрыть и охарактеризовать процесс развития физических качеств у детей 5-6 лет, степень разработанности данной проблемы на современном этапе.
2. Выявить уровень развития физических качеств у детей 5-6 лет.
3. Экспериментально проверить эффективность использования элементов ушу в развитии физических качеств у детей 5-6 лет.

**Теоретическая основа исследования:** теория о всестороннем воспитании детей дошкольного возраста (Н.К. Крупская); теория о физическом воспитании детей дошкольного возраста (П.Ф. Лесгафт, И.П. Павлов, В.В. Гориневский, А.В. Кенеман); положение о развитии двигательных навыков детей дошкольного возраста (Е.Г. Леви-Гориневская, А.И. Быкова, Н.А. Метлов, М.М. Канторович, Л.И. Михайлова, Д.В. Хухлаева, Н.А. Бернштейн).

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования:**

- теоретические (анализ психологической и педагогической литературы по исследуемой проблеме; моделирование гипотез исследования и проектирование результатов и процессов их достижения на различных этапах бакалаврской работы);
- эмпирические (диагностические задания; констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты);
- методы обработки результатов (качественный и количественный анализы результатов исследования).

**Новизна исследования:** обоснованы потенциальные возможности использования элементов ушу в развитии физических качеств у детей 5-6 лет; определены показатели и уровни развития физических качеств у детей 5-6 лет.

**Теоретическая значимость** описаны содержательные характеристики уровней развития физических качеств у детей 5-6 лет.

**Практическая значимость** состоит в том, что разработанное и апробированное содержание работы по развития физических качеств у детей 5-6 лет посредством элементов ушу. Результаты проведённого эксперимента могут быть использованы педагогами ДОО.

**Экспериментальная база исследования:** Центр Изучения ушу и Цигун «У Дэ» города Тольятти, Самарской области. В исследование приняли участие воспитанники старшей группы в количестве 10 человек

**Структура бакалаврской работы:** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (40 источников), 16 приложений. Текст иллюстрирован 13 таблицами и 2 рисунками.

## **Глава 1. Теоретические основы развития физических качеств у дошкольников**

### **1.1 Психолого-педагогические аспекты развития физических качеств у детей 5-6 лет**

Правильное физическое развитие детей - одна из ведущих задач дошкольных образовательных организаций. Крепкое здоровье, которое ребенок получит в дошкольном возрасте, является основой его общего развития.

В дошкольном детстве физическое воспитание тесно связано с общим воспитанием. Основы здоровья и долголетия, двигательной подготовленности и гармонического физического развития закладываются у ребенка в первые годы жизни.

Физические упражнения характеризуются как специально подобранные и организуемые в определенных условиях движения человеческого тела. Н.К. Крупская внесла огромный вклад в развитие теории о всестороннем воспитании детей дошкольного возраста. Она обращала внимание, что при разработке методик обучения и физического воспитания следует учитывать возрастные особенности ребенка. Н.К. Крупская подчеркивала обязательность истинно научного подхода к вопросам развития ребенка, его обучения и методов воспитания, основываясь на современные исследования в области психологии, педагогики и физиологии. Для решения задачи воспитания здорового поколения физкультуру она считала особенно важной.

Многие современные педагоги показывают связь физического воспитания с нравственным, трудовым, умственным и эстетическим и определяют его как часть всестороннего воспитания. По их мнению, целью физического воспитания является укрепление здоровья ребенка за счет систематических упражнений, прогулок, игр, закаливания организма и развитие физических сил. Особенную роль они отводят режиму, который заключается в чередовании труда и отдыха, нормализации питания и сна,



потому что они считают это необходимой здоровой основой для бодрости духа, способности человека к борьбе за лучшее будущее.

Выдающийся педагог К.Д. Ушинский придавал большое значение пребыванию детей на воздухе, гимнастике, играм. Для восстановления внимания он советовал делать небольшие перерывы в занятиях с детьми для выполнения кратковременных движений. По словам К.Д. Ушинского, значительную воспитательную ценность имеют коллективные игры, завязывающие «первые ассоциации общественных отношений» и вырабатывающие у детей навыки общественного поведения. Чтобы не делать ошибок в руководстве ребенком, К.Д. Ушинский предъявлял высокие требования к педагогам, считая, что они должны знать такие науки, как психология, анатомия, педагогика, физиология.

Высказывания прогрессивных общественных деятелей, работы ученых, врачей послужили предпосылкой к созданию отечественной теории физического воспитания.

К числу передовых людей своего времени принадлежал доктор медицины и хирургии и крупнейший ученый-педагог П.Ф. Лесгафт. Он является создателем оригинальной теории физического воспитания в России, высоко оценивал научные труды крупнейшего физиолога-материалиста И.М. Сеченова, выдающегося педагога и хирурга Н.И. Пирогова. Ему были близки достижения школы молодого И.П. Павлова. Основу теории И.М. Сеченова и И.П. Павлова составляет учение о высшей нервной деятельности. Оно позволяет понять закономерности формирования двигательных навыков, особенности построения движений и развитие психофизических качеств. Теория физического образования занимает основное место в педагогической системе Лесгафта. Он разработал определенную систему физических упражнений для детей, которая рассматривается во взаимосвязи с физическим воспитанием. Она не только тренирует физические силы, но и ведет к всестороннему развитию и правильному функционированию организма человека. Подбор физических

упражнений основан на возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностях детей, с постепенным усложнением и разнообразием упражнений. Физическое развитие П.Ф. Лесгафт признавал только во взаимосвязи с трудовой деятельностью и нравственным, умственным и эстетическим развитием. Ученый считал, что процесс выполнения физических упражнений способствует духовному и физическому совершенствованию личности. Воспитание сознательного отношения при обучении упражнениями даёт возможность выполнять большую работу с меньшей затратой сил и преодолевать встречающиеся трудности. П.Ф. Лесгафт требовал от учителя систематической подготовки к занятиям и учета постепенного увеличения физической нагрузки, смену упражнений, их разнообразие, исключая механическое подражание показу. Теория П.Ф. Лесгафта стала основой для дальнейшего развития науки о физическом воспитании детей.

Профессор В.В. Гориневский, основываясь на научных исследованиях А.Ф. Лесгафта, развил и углубил его теорию о физическом воспитании, в которой разрабатывал вопросы физической культуры, закаливания организма, гигиены физических упражнений, лечебной физической культуры.

В.В. Гориневский отметил необходимость при закаливании решать, как оздоровительные задачи, так и воспитательные. Он определил, что в разном возрасте люди имеют различные специфические особенности физического развития. Его таблица – «Физические упражнения, соответствующие данному возрасту» – получила значительное распространение. В.В. Гориневский активно занимался работой над научной литературой, где особую популярность приобрела книга «Физическая культура дошкольного возраста».

Последователь П.Ф. Лесгафта - В.В. Гориневский развил на основе идей физического воспитания детей возрастную специфику физического воспитания с учетом новых задач и требований.

Профессор, действительный член Академии педагогических наук, доктор педагогических наук, врач-гигиенист Е.А. Аркин продолжил учение П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского. В доступной форме доносил до педагогов основы учения И.М. Сеченова и И.П. Павлова о закономерностях высшей нервной деятельности, режима и организации жизни детей, особую роль уделяя совместной работе детского сада и семьи [33, С. 30-36].

Л.И. Чулицкая, основываясь на педагогических идеях В.В. Гориневского и П.Ф. Лесгафта, развивала направление выдающегося ученого-педиатра И.П. Филатова об анатомо-физиологических особенностях детей дошкольного возраста. Она ввела гигиенические нормы воспитания и обучения в практику детского сада. Л.И. Чулицкой написано много научных работ, в которых она раскрывает вопросы особенностей детей дошкольного возраста, их гигиены и закаливания.

Огромный вклад в развитие физического воспитания детей дошкольного возраста внесла врач и педагог Е.Г. Леви-Гориневская. Она продолжила линию своих предшественников в развитии теории и практики физического воспитания. Наиболее значимой стала книга «Закаливание организма ребенка», написанная в соавторстве с А.И. Быковой, которая приобрела большую популярность, а также ее последняя работа «Развитие основных движений у детей дошкольного возраста».

В совместной книге А.И. Быковой и Е.Г. Леви-Гориневской разрабатывается проблема развития движений детей дошкольного возраста, раскрывается и обосновывается процесс обучения детей движениям - его содержание, методы, значение и организацию. А.И. Быкова обратила внимание на то, что обучение должно носить воспитывающий характер и своеобразие, которое она видит в тесной связи с игрой, применением игровых методов.

Особую роль в развитие физического воспитания дошкольников сыграла выдающийся педагог А.В. Кенеман. Она значительно углубила знания в области физического воспитания дошкольников. А.В. Кенеман

отмечает важность формирования двигательной культуры с раннего детства и доказывает, что подвижность нервных процессов развивается именно в физических упражнениях. Ребенок учится быстро реагировать на изменения условий и приспосабливается к ним, а также развивает быстроту и четкость реакции, ориентировку в окружающей среде. Научные исследования подтверждают зависимость функций центральной нервной системы от активности мышц [17, с. 45].

Большую роль для всестороннего развития дошкольников играет своевременное овладение разнообразными движениями. Физическое развитие ребенка способствует его нравственному, умственному и эстетическому воспитанию, развивает восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Дошкольник учится выполнять движения также ловко, быстро, технически правильно, как показал ему взрослый.

Нравственно-волевые качества детей такие как настойчивость, целеустремленность, смелость и выдержка, развиваются воспитателем во время выполнения ими физических упражнений. Необходимо сохранить в детях желание и умение преодолевать препятствия для формирования людей с активной жизненной позицией.

Ребенок приобретает необходимые знания о своем здоровье, организме (органах пищеварения, дыхания, чувств), расширяет свои представления о необходимых гигиенических процедурах (чистке зубов, мытье рук).

К 6 годам двигательные способности и опыт детей совершенствуются, улучшая координацию и устойчивость равновесия, которые нужны при выполнении многих движений. Замечено преимущество девочек перед мальчиками.

В этом возрасте важно уделять внимание не только развитию крупных мышц, но и мелких, так как они остаются слабыми. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. В 5-6 лет ребенок многие физические упражнения производит технически правильно. Он может

сопоставлять движения других детей и свои, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически [26, с. 163].

В этом возрасте продолжают развиваться основные нервные процессы – возбуждения и торможения, которые являются результатом совершенствования высшей нервной деятельности, что положительно влияет на саморегуляцию ребенка. Ребенок начинает контролировать свои эмоциональные реакции, воздерживаясь от нежелательных действий, становится более вынослив психически. Ребенок полностью не может контролировать свою активность, поэтому контроль взрослых необходим.

На физическое развитие качеств ребенка оказывает влияние морфологические и функциональные изменения мышечной системы и режим физической активности, который включает в себя самостоятельную двигательную деятельность ребенка и весь комплекс форм физического воспитания.

Развитие физических качеств таких как сила, быстрота, гибкость, равновесие и координация движений - это естественный процесс полноценного физического развития дошкольника. Более подробно роль и значимость развития таких качеств для жизни и деятельности человека рассмотрел российский психофизиолог Н.А. Бренштейн.

Дадим характеристику этим качествам.

Быстрота является одним из психофизических качеств и характеризуется как способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Поэтому выполнение таких заданий не должно занимать много времени и проявляться усталостью.

Существуют несколько форм проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы не связаны друг с другом, и сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. Развитие быстроты происходит в процессе обучения ребенка основным движениям.

Е.Н. Вавилова на основании особенностей проявления быстроты выявляет 2 задачи. Первая - это тренировка быстрого начала движения, способности стремительно реагировать на словесный или звуковой сигнал действием. Вторая - учить сохранять высокий темп движения.

Развитие быстроты помогает детям ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды, оказывает действие на подвижность нервных процессов, возникновение глазомерных, временных и пространственных оценок [6, с.9].

Подвижные игры благотворно влияют на развитие быстроты. Такие игры и упражнения целесообразно проводить в начале занятия.

Гибкость - это свойство опорно-двигательного аппарата, определяющееся степенью подвижности суставов. Она характеризуется эластичностью связок и мышц. Показатели гибкости определяются по максимальной амплитуде движений.

Гибкость позволяет рационально тратить энергию тела, экономя этот ресурс для выполнения большего количества двигательных движений [27, с.263].

Гибкость позволяет человеку в совершенстве овладеть своим телом, учит чувствовать его, знать его возможности и уметь управлять ими.

Сила - это психофизическое качество характеризуется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему путем мышечных усилий.

Проявление физической силы предопределяется интенсивностью и концентрированием нервных процессов, которые регулируются деятельностью мышечного аппарата. В возрасте 5-6 лет развитие нервной системы еще не завершено, и мышечный аппарат ребенка развит слабо. Для развития двигательных умений, необходимо умение совершать мышечные

усилия, так как эти умения предполагают наличие начального развития мышечной силы при беге, прыжках и др. [6, с.59].

На занятиях необходимо учитывать силовые способности каждого ребенка отдельно. Постепенно повышая нагрузку, дети учатся преодолевать трудности, воспитывают трудолюбие, целеустремленность, проявляя мышечные и волевые усилия.

Упражнения на развитие силы целесообразно проводить во второй половине занятия, потому что в это время функциональные возможности организма проявляются наиболее полно.

Выполняя различные действия, играя, перемещаясь в пространстве ребенок должен уметь сохранять равновесие. Центральная нервная система регулирует и объединяет действие сложного сочетания различных анализаторов - вестибулярного, кожного, мышечного, зрительного, чем обеспечивается равновесие. Для того чтобы развить способность сохранять равновесие нужно подобрать различные физические упражнения, которые влияют на системы и органы, которые при удерживании статистических поз и перемещении в пространстве обеспечивают устойчивое положение тела ребенка.

Равновесие связано со всеми основными видами движений. Оно помогает как совершенствовать знакомые навыки, так и осваивать новые движения. Равновесие улучшается в упражнениях, развивающих все виды основных движений. Необходимо использовать специальные упражнения на развитие равновесия, которые направлены на улучшение устойчивости ребенка в разных позах во время движений в пространстве и статических положениях.

Все упражнения на равновесие требуют от детей внимания, сосредоточения, волевых усилий.

По определению Л. А. Орбели координация движения — точное согласование в работе всех отдельных мышц, входящих в состав нашего тела. Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения

принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях [35, с.55], [15, с. 39].

## **1.2. Гимнастика ушу как средство развития физических качеств у детей 5-6 лет**

Понятие «гимнастика» впервые возникает у древних греков во время расцвета древнегреческой культуры. На самом же деле сами физические упражнения утвердились еще в древнем мире. У многих народов гимнастику использовали в лечебных целях. За несколько тысячелетий до нашей эры в Китае гимнастические упражнения использовали в домашних условиях ежедневно, утром и вечером. История гимнастических упражнений индийских йогов тоже относится к тем временам. Из дошедших до нас рисунков, памятников, фресков и других источников мы узнаем, что гимнастическими упражнениями занимались все древние народы: персы, египтяне, народы Закавказья, евреи и другие. Уже в то время гимнастика приобрела профессиональный уровень, когда опытные канатоходцы и акробаты выступали для развлечения при дворах знати. А у древних критян акробатические упражнения служили частью религиозно-обрядовых церемоний.

В современном мире гимнастика занимает важное место в системе физического воспитания людей. Немаловажный фактор играет ее доступность. Наряду с очень сложными упражнениями в современной спортивной гимнастике легко уживаются самые разнообразные простые упражнения доступные любому человеку в любом возрасте. Гимнастика вместе с играми, спортом, туризмом помогает закаливанию организма, воспитывает морально-волевые качества человека, восстанавливает его духовные и физические возможности [9, с.273].



В нашей стране гимнастика стала поистине народным средством физического воспитания. Сегодня ею занимаются миллионы людей. Большое значение уделяют гимнастике в программах физического воспитания средних и высших учебных заведений. Сотни тысяч детей регулярно посещают спортивные и художественные секции.

В тоже время гимнастика применяется как средство лечения и оздоровления в медицине, в домах отдыха, санаториях. В нашей стране в последнее время получила распространение атлетическая гимнастика и профессионально-прикладная гимнастика.

Задача гимнастики включает в себя формирование нового человека, совершенствующегося физически и сочетающего в себе духовное богатство и моральную чистоту.

Оздоровительные задачи: укрепление здоровья; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Образовательные задачи: способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

Воспитательные задачи: формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».

На основании статистических данных медицинских осмотров детей в настоящее время в обществе ухудшается общее физическое здоровье человека. В связи с этим физическое развитие ребенка является

неотъемлемой частью воспитания здоровой и гармонично развитой личности.

Гимнастика ушу - это многофункциональная система, включающая в себя развитие всех физических качеств человека, интеллектуальное и духовное развитие, воспитание характера, уверенности в себе.

Современное ушу - это прежде всего путь к самосовершенствованию личности через освоение гимнастических комплексов, дыхательной гимнастики, психофизического тренинга. Занятия гимнастикой ушу развивают силу, гибкость, влияют на координацию и точность движений. Занятия ушу - это традиционный способ укрепления здоровья, профилактики заболеваний, физической реабилитации после травм [11, с.2].

Ушу - является сложно-координированным видом спорта, комплексно влияет на организм человека. Разнообразие форм ушу доступно людям любого возраста.

Цель традиционного ушу тесно переплетается с задачами гимнастики – воспитать всесторонне развитого человека.

Особую роль в ушу играет умение точно дозировать и тонко чувствовать движение по времени, усилию и направлению. Формируется особая чувствительность к временным, силовым и пространственным параметрам движений, что создает основы для качественного умственного развития.

Вследствие занятий ушу, в организме протекают положительные изменения. Усовершенствуются сила, пластичность, равновесие нервных процессов. Растет координирующая и регулирующая роль нервной системы. Гимнастика ушу стимулирует развитие способностей человека, расширяет границы и гармонизирует работу головного мозга. Отдельно хочется отметить благотворное воздействие гимнастики на осанку ребенка, что позволяет устранять ее некоторые дефекты.

Кроме того, выполнение сложно-координированных движений формальных комплексов ушу способствует формированию не только таких

физических качеств как выносливость, умение держать равновесие, координация, но и развивает внимание, память, концентрацию [24, с.4].

Важнейшими движущими силами физического и психического развития детей 5-6 лет, по наблюдению психологов, являются:

- потребность в движении (это основа формирования многих умений и навыков);
- потребность во внешних впечатлениях, в результате которых происходит развитие познавательных способностей ребенка;
- потребность в общении (как со взрослыми, так и со сверстниками), с помощью которого усваивается социальный опыт.

Тренировочные занятия детской подготовительной программы способствуют максимальному удовлетворению данных потребностей благодаря разнообразию осваиваемых разделов.

Детская подготовительная программа по ушу включает несколько разделов, каждый из которых решает свои задачи. Разнообразие разделов показывает детям огромный спектр физических умений и навыков, игр и способствует расширению кругозора и развитию мышления.

Раздел «беговая разминка» формирует скоростные и взрывные качества детей с помощью различных видов бега.

Раздел «позиционная база ушу» подразумевает освоение ребенком базовых позиций, элементарных технических требований к положению рук и ног, формирование навыков смены позиций.

Уровень развития таких физических качеств, как гибкость, растяжка, балансировка, координация движений контролируется в ходе выполнения различных гимнастических упражнений, основными из которых являются: «орел», «цапля», «лягушка», «мостик», «березка», «бабочка», «лотос» и др.

Раздел «общая физическая подготовка» включает в себя выполнение общеразвивающих упражнений и силовых. Они стимулируют работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Происходит развитие основных физических качеств, координационных и ритмических способностей.

Упражнения с предметами способствуют совершенствованию позиционной базы ушу и физических качеств детей. Специфика комплекса упражнений с мячом определяется его направленностью на профилактику сколиозов, нарушений осанки, плоскостопия, а также на укрепление мышечного корсета. Комплекс упражнений с чашками позволяет уточнить требования к позициям ног и положению рук, помогает освоить технику передвижения из позиции в позицию, ориентирован на глубокую концентрацию внимания и чувствовании предмета (чашки).

Раздел подвижных игр стремится удовлетворить большую потребность детей в движении. Их движения начинают совершенствоваться, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Дети учатся соблюдать определенные правила и согласовывать свои действия. В игры включены такие формы движения как ходьба, бег, прыжки и т.п. Они оказывают всестороннее воздействие на организм, требуют ловкости, быстроты, силы, координации движений, выносливости. В таких играх физическая нагрузка больше, и они испытывают потребность в более высоких функциональных и физических возможностях со стороны детей [11, С. 3-5].

Задачи детской подготовительной программы по ушу:

- развитие координационных (точность воспроизведения параметров движений, равновесие, быстрота реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости, гибкости, растяжки, чувствования) способностей;

- укрепление здоровья, профилактика нарушений осанки, плоскостопия, содействие гармоничному физическому здоровью;

- овладение позиционной базой ушу, гимнастическими упражнениями и целым рядом упражнений с предметами, формирование навыков уворачивания от палки и меча, освоение различных игр;

- содействие развитию психических процессов (памяти, восприятия, внимания, мышления и др.), формирование творческого отношения к физической культуре;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательности, трудолюбия и нравственных качеств;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии упражнений на состояние здоровья и развитие двигательных способностей.

Специфика данной программы в том, что во время занятия инструктор уделяет большое внимание не только общеукрепляющим и специальным упражнениям, но и подвижным играм, которые способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей.

## **Глава 2. Экспериментальное исследование развития физических качеств у детей 5-6 лет посредством использования элементов ушу**

### **2.1. Выявление уровня развития физических качеств у детей 5-6 лет**

Экспериментальная работа проводилась на базе Центра изучения ушу и цыгун «У Дэ» города Тольятти, Самарской области. В исследование приняли участие воспитанники старшей группы в количестве 10 человек (Приложение А). Данная группа состоит из детей в возрасте 5-6 лет.

Цель констатирующего этапа эксперимента заключалась в выявлении уровня развития физических качеств у детей 5-6 лет.

Цель была конкретизирована следующими задачами:

- подобрать методики для диагностики уровня развития физических качеств;
- подобрать критериальную базу для анализа и оценки развития физических качеств у дошкольников;
- создать необходимые условия для обследования;
- провести качественный и количественный анализ результатов эксперимента.

При выделении показателей мы исходили из определения понятия «физические качества», которое рассматривается как совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Для выявления уровня развития физических качеств у детей 6-го года жизни использовались следующие показатели: время двигательной реакции; увеличение подвижности суставов; преодоление внешнего сопротивления; сохранение устойчивого положения тела; согласованность движений.

Наличие у старшего дошкольника всех вышеперечисленных умений говорит о том, что лидерские качества на высоком уровне.

В процессе проведения данного исследования были использованы следующие диагностические задания:

Таблица 1 – Диагностическая карта

Критерий	Показатель	Диагностическое задание
быстрота	- время двигательной реакции	Диагностическое задание 1 «Бег на время»
гибкость	- увеличение подвижности суставов	Диагностическое задание 2 «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»
сила	- преодоление внешнего сопротивления	Диагностическое задание 3 «Прыжки в длину»
равновесие	- сохранение устойчивого положения тела	Диагностическое задание 4 «Статическое равновесие»
координация движений	- согласованность движений	Диагностическое задание 5 «Челночный бег 3X10 метров»

Диагностическое задание 1. «Бег на 10 метров» по Г.Н. Сердюковой

Цель: определить уровень развития быстроты

Инструкция: На дорожке намечаются линии старта и финиша. Длина беговой дорожки 10 метров. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Инструктор стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта инструктор включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегаёт до линии финиша.

Обработка и анализ результатов:

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Высокий уровень – (3 балла) лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 10 метров у мальчиков составляет <2,1 секунды.

Лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 10 метров у девочек составляет <2,2 секунды.

Средний уровень – (2 балла) лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 10 метров у мальчиков составляет 2,6-2,1 секунды. Лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 10 метров у девочек составляет 2,8-2,2 секунды.

Низкий уровень – (1 балл) лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 10 метров у мальчиков составляет >2,6 секунды. Лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 10 метров у девочек составляет >2,8 секунды.

Результаты диагностики по диагностическому заданию 1 представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования по диагностическому заданию 1 «Бег на 10 метров»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	0	4	6
100%	0%	40%	60%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития быстроты не выявлен ни у кого из детей.

Средний уровень развития быстроты выявлен у Димы А., Арины Б., Вики Д., Вани А., Миланы Г. и Даши Е.

Низкий уровень выявлен у Артёма Н., Жени М., Максима С., Капитолины К.

Диагностическое задание 2. «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»

Цель: определить уровень развития гибкости

Инструкция: ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно



скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Обработка и анализ результатов:

Высокий уровень – (3 балла) ребенок опустил ладошки ниже уровня опоры, не согнув колени >8 см.

Средний уровень – (2 балла) ребенок опустил ладошки ниже уровня опоры, не согнув колени на 5-8 см.

Низкий уровень – (1 балл) ребенок опустил ладошки ниже уровня опоры < 3 см или не смог дотянуться до опоры.

Результаты диагностики по диагностическому заданию 2 представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты исследования по диагностическому заданию 2 «Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	2	4	4
100%	20%	40%	40%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития гибкости был зафиксирован у Вики Д., Даши Е. Дети легко могли опустить ладони ниже уровня опоры, не сгибая колени.

Средний уровень был выявлен у Артёма Н., Арины Б., Вани А., Миланы Г. Они могли дотянуться ладошками до опоры, не сгибая колени.

У Максима С., Димы А., Жени М., Капитолины К. был выявлен низкий уровень развития гибкости. Выполняя задание, дети не могли достать ладошками до опоры, сгибали ноги в коленях.

Диагностическое задание 3. «Прыжки в длину с места»

Цель: определить уровень развития скоростно-силовых качеств

Инструкция: ребенок должен встать у линии старта в исходное положение, энергично оттолкнуться двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, сгруппироваться во время полета, прыгнуть на максимальное расстояние и приземлиться мягко на две ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Обработка и анализ результатов: делаются две попытки, засчитывается лучшая из них.

Высокий уровень – (3 балла) ребенок правильно принял исходное положение, энергично оттолкнулся ногами, сгруппировался во время полета и мягко приземлился на ноги. При этом длина прыжка по результатам 2 попыток для мальчиков и девочек составляет >120 см.

Средний уровень – (2 балла) ребенок имеет затруднения при выполнении прыжка, слабо отталкивается от пола ногами, теряет сгруппированность во время полета, может приземлиться на пятки. При этом длина прыжка по результатам 2 попыток для мальчиков составляет 100-120 см, у девочек составляет 95-120 см.

Низкий уровень – (1 балл) ребенок имеет значительные затруднения при выполнении прыжка, не может оттолкнуться ногами от пола, не может правильно сгруппироваться и приземлиться. При этом длина прыжка по результатам 2 попыток для мальчиков составляет <100 см, у девочек составляет <95 см.

Результаты диагностики по диагностическому заданию 3 представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты исследования по диагностическому заданию 3 «Прыжки в длину с места»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	1	3	6
100%	10%	30%	60%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что при проведении прыжков в длину высокий уровень был выявлен у Вани А. Он правильно выполнил все инструкции и показал высокий результат прыжка.

Средний уровень был выявлен Артёма Н., Жени М., Максима С. Дети допускали ошибки при выполнении техники прыжка и получили средние результаты.

Низкий уровень выявлен у Димы А., Арины Б., Вики Д., Капитолины К., Милана Г., Даши Е.. Дети нарушали технику выполнения прыжка, не могли сгруппироваться в связи с чем, были выявлены низкие показатели.

Диагностическое задание 4. «Статическое равновесие» по В.Н. Шебеко.

Цель: определить уровень развития равновесия в течении определенного времени.

Оборудование: секундомер.

Инструкция: ребенок встает в стойку — носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке, стоящей впереди — и пытается при этом сохранить равновесие. Стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, взгляд вперед.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Обработка и анализ результатов:

Высокий уровень – (3 балла) ребенок правильно принял исходное положение, удержал равновесие > 6 секунд.

Средний уровень – (2 балла) ребенок правильно принял исходное положение, удержал равновесие в течении 4-6 секунд.

Низкий уровень – (1 балл) ребенок правильно принял исходное положение и удержал равновесие < 4 секунд или не смог принять правильное исходное положение.

Результаты диагностики по диагностическому заданию 4 представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты исследования по диагностическому заданию 4.

«Статическое равновесие» по В.Н. Шебеко

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	1	5	4
100%	10%	50%	40%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что при проведении задания на статическое равновесие высокий уровень был выявлен у Артёма Н. Он легко удерживал неустойчивое положение тела.

Средний уровень был выявлен у Димы А., Арины Б., Вани А., Миланы Г., Капитолины К. Дети выполняли упражнения технически правильно, но Милана Г. и Ваня А. поднимали руки в стороны для удержания положения тела.

У Максима С., Вики Д., Даши Е. и Жени М. выявлен низкий уровень развития равновесия. Дети не могли правильно выполнить упражнение.

Диагностическое задание №5. «Челночный бег 3X 10 метров».

Цель: определить уровень развития координации движений

Материалы: кубики, секундомер

Инструкция: ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент инструктор включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Обработка и анализ результатов:

Высокий уровень – (3 балла) ребенок трехкратно преодолел 10-метровую дистанцию, не задев кубики, в пределах установленной нормы 8,0-8,5 секунд.

Средний уровень – (2 балла) ребенок трехкратно преодолел 10-метровую дистанцию, не задев кубики, в пределах установленной нормы 8,5-9,0 секунд.

Низкий уровень – (1 балл) ребенок трехкратно преодолел 10-метровую дистанцию, задев несколько кубиков, в пределах установленной нормы 9,0-9,5 секунд.

Результаты диагностики по диагностическому заданию 5 представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты исследования по диагностическому заданию 5. «Челночный бег 3X10 метров»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	0	3	7
100%	0%	30%	70%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития координации движений не выявлен ни у кого из детей. Дети не могут выполнить упражнения в заданное время.

Средний уровень выявлен у Димы А, Максима С. и Арины Б. Эти дети выполнили упражнение правильно в рамках среднего времени бега.

Низкий уровень был выявлен у большинства детей. Дети, выполняя упражнения, задевали кубики при беге и имели более низкие скоростные результаты.

Общие результаты диагностики зафиксированы в таблице 7.

Вывод: при проведении диагностик было выявлено, что большая часть детей (70%) имеют средний уровень развития физических качеств.

Высокий уровень не был зафиксирован ни у одного ребенка.

Таблица 7 – Результаты исследования (констатирующий этап)

№	Фамилия Имя	Показатели						Общий уровень сформированности физических качеств
		1	2	3	4	5	6	
1	Дима А	2 б	1 б	1 б	2 б	2 б	8 б	СУ
2	Ваня А	2 б	2 б	3 б	2 б	1 б	10 б	СУ
3	Женя М	1 б	1 б	2 б	1 б	1 б	6 б	НУ
4	Арина Б	2 б	2 б	1 б	2 б	2 б	9 б	СУ
5	Милана Г	2 б	2 б	1 б	2 б	1 б	8 б	СУ
6	Вика Д	2 б	3 б	1 б	1 б	1 б	8 б	СУ
7	Даша Е	2 б	3 б	1 б	1 б	1 б	8 б	СУ
8	Капитолина К	1 б	1 б	1 б	2 б	1 б	6 б	НУ
9	Артём Н	1 б	2 б	2 б	3 б	1 б	9 б	СУ
10	Максим С	1 б	1 б	2 б	1 б	2 б	7 б	НУ

Средний уровень развития физических качеств был зафиксирован у 7 детей. Дети показывали хорошие результаты в гибкости и задании на равновесие, скоростные и силовые качества развиты слабее.

Низкий уровень выявлен у 3 детей. Максим С., Капитолина К. и Женя М. с трудом выполняли задания

Результаты проведенных методик подтверждают необходимость проведения коррекционных мероприятий по повышению уровня развития физических качеств в группе детей.



Рисунок 1 – Результаты исследования

## **2.2. Содержание работы по развитию физических качеств у детей 5-6 лет посредством элементов ушу**

Для формирования физических качеств у детей 6-го года жизни, нами был организован и проведен формирующий этап экспериментального исследования.

Цель: повысить уровень физических качеств посредством занятия ушу.

Тренировки по ушу имеют определенную структуру:

1. Организационное начало. Настрой на тренировку
2. Беговая разминка
3. Общеразвивающие упражнения
4. Специальные упражнения
5. Подвижная игра
6. Конец тренировки, прощание

Особенностью данных тренировок является опора на ведущую деятельность дошкольного возраста – игру. Были разработаны и активно использованы многие упражнения, связанные с воображением, со знакомыми образами окружающего мира и образами сказочных героев.

Кроме того, мотивацией качественного выполнения общеразвивающих упражнений и упражнений специальных (гимнастика ушу) являлась обязательная подвижная игра в конце тренировки. Большинство детей дошкольного возраста очень любят играть в игры-догонялки, игры следования, ролевые игры. Поэтому подвижная игра в конце тренировки воспринимается детьми как награда. Конечно, есть исключения.

Игра как мотивация физической и умственной деятельности на тренировке положительно влияет на ребят, которые ленятся и хулиганят.

Во все моменты тренировки тренер помнил о формировании у детей различных физических качеств, таких как быстрота, сила, гибкость, равновесие, координация движений. Соответственно, методические приемы постановки этих качеств часто основывались на игровой деятельности детей и соотносимых с этими качествами. Например, для тренировки быстроты

использовался образ космического корабля, который набирал космическую скорость №1, №2 и №3. Это было полезно, во-первых, потому что ребята учились различать усилия в беге и ускорение, а во-вторых, потому что настраивало ребят на более высокий результат в конце выполнения данного бегового упражнения.

Первым шагом было проведение тренировки №1.

По хлопку дети выстроились в одну линию, подравняли носочки, выпрямили спины, подняли взгляд на инструктора, руки опущены вдоль тела. Инструктор поприветствовал детей, предложил скрестить ноги, сесть «по-турецки» и закрыть глаза на 30 секунд. Это положение тела настраивает детей на тренировку, дисциплинирует их. Систематическое использование способствует формированию правильной осанки. Начало тренировки проводится всегда одинаково, чтобы дети понимали, что тренировка началась. При выполнении данного задания дети долго и тщательно ровняют носочки ног по линии, некоторые встают близко друг к другу, а Женя М. наоборот держится на расстоянии, ребенок не любит близкое присутствие чужих людей. Сидя на полу, дети подглядывают друг за другом. Не у всех получается держать спину ровно.

По хлопку дети открывают глаза, встают на ноги и выстраиваются на линии старта для выполнения беговых упражнений. Детям дается инструкция, что каждое задание выполняется по хлопку. Объясняется техника безопасности при беге. Сначала детям предлагается добежать до противоположного края ковра. Далее они выполняют такие упражнения как «Бег на носочках», «Бег на пяточках», «Бег широким и мелким шагом», «Бег на скорость 10 метров», «Бег с высоким подниманием колена», «Бег с захлестом голени назад», «Бег спиной». Чтобы детям было легче понять, как нужно бежать, даем образ, что на носочках бежим как цыплятки на пальчиках. Ваня А. и Даша Е. не смогли добежать всю дорожку на носочках, наступая на пол полной стопой. Затруднение вызвал бег с высоким подниманием колена, так как требовал приложения больших усилий.



Далее дети становятся в ряды. Выполняются упражнения, развивающие суставы: вращение кистей; «хватайка», когда пальцы максимально раздвигаются в разные стороны, ладонь открыта и сжимаются в кулак; медленное собирание пальцев в правильно сформированный кулак; «Али-баба», когда руки складываются спереди груди ладошка к ладошке, при этом расстояния между ладонями быть не должно; полное вращение локтей вправо, влево; подъем плеч вверх и опускание вниз; «потягушки», когда прямые руки тянутся в стороны, плечи стоят ровно до стен, до потолка, до пола по 10 секунд; наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; повороты головы в сторону плеча вправо и влево; вращение головы вправо и влево; «часики» - наклоны туловища вправо и влево; наклоны вперед с согнутыми коленями ноги вместе; наклоны с согнутыми коленями ноги на ширине плеч; вращение тазом, стопы и голова не двигаются; «вентилятор» - таз и стопы не двигаются, а корпус и голова вращаются; «цапля» - стойка на 1 ноге, колено поднято на уровень пояса; вращения коленным суставом ноги вместе вправо и влево; вращение коленным суставом, ноги врозь внутрь и наружу; вращение стопами с опорой на носочек; перекаты с пятки на носок.

Следом выполняется упражнение «Черепашки», когда дети ложатся на пол и подтягивают ноги, согнутые в коленях, к животу и обхватывают колени руками.

Следующее упражнение «Лодочка», когда дети ложатся на живот и одновременно отрывают ноги, грудь и руки от пола и удерживают это положение в течение 5-10 секунд 3 подхода.

Следующее упражнение «Стойка в упоре лежа». Дети ложатся на пол на живот, ладони ставят возле плеч, ноги на носочки. По хлопку детям необходимо выпрямить руки так, чтобы ладони оказались под плечами, спина прямая. Делаем 3 подхода по 15 секунд.

Дети старательно выполняли упражнения. «Черепашки» получились не у всех детей. Некоторые из детей заваливались на бок, и «черепашки»

разваливались. Женя М. на середине второго подхода «Лодочки» устал и на третьем вместе с Капитолиной К. и Миланой Г. поднимал только руки.

Затем выполняются специальные упражнения. Дети садятся на пол и делают упражнение «Бабочка», где необходимо максимально развести колени в стороны, а стопы прижать друг к другу, и положить колени на пол. Спина должна быть прямая.

Далее дети делают упражнение «Лотос». Они садятся на пол, ноги скрещены «по-турецки». Затем берем правую стопу и кладем ее на левое бедро. Потом берем левую стопу и кладем на правое бедро. Пятки смотрят вверх. Спина прямая, взгляд ровный вперед.

Следующее упражнение «Лягушка». Дети встают на колени и садятся, помещая ягодицы между пяток, на пол.

Упражнение «Березка». Дети ложатся на спину, ноги, согнутые в коленях, подтягивают к уровню груди. Руки, согнутые в локтях, ставятся под поясницу и создают опору на пол. Далее дети выпрямляют ноги и тянут носочки вверх.

Положить колени на пол в «Бабочке» удалось только Арине Б. Остальные дети помогали себе руками. Дети испытывали трудности при выполнении упражнения «Лотос». Не смогли собрать ноги в «лотос» Женя М., Артем Н. и Милана Г. Выполняя упражнение «Лягушка», дети весело квакали, и все с ним справились без труда. В «Березке» у многих детей попы падали на пол. Дима А., Ваня А. и Даша Е. сгибали ноги в коленях. Ровная «березка» получилась у Вики Д.

Следующим элементом проводится подвижная игра «День-ночь». Сперва оговариваются правила: 1 хлопок инструктора в ладоши – «день» все бегают, 2 хлопка – «ночь» все легли на пол и сделали вид, что уснули. Играют несколько конов.

Вторая подвижная игра «Зеркало». Все дети стоят в кругу. Инструктор показывает движения по одному, ребята как зеркала их отражают. Самый внимательный становится следующим зеркалом.

Детям очень нравится играть. Артем Н. и Милана Г. подглядывали за другими детьми, когда звучали хлопки, поэтому иногда сбивались. Ваня А. очень много бегал, даже когда звучало 2 хлопка. Играя в «Зеркало», дети немного успокоились. Женя М. и Даша Е. дважды ошиблись, отражая движения. Дима А. пытался показать несуществующие движения, много воображал, а Арине Б. дети подсказывали, так как девочка стеснялась стоять перед всеми.

В конце тренировки дети выстраиваются на одной линии. Подводится общий итог занятия. Дети прощаются с инструктором и идут в раздевалку. Дети весело бегут к родителям и рассказывают, что они сегодня делали.

Вторым шагом было проведение тренировки №2.

Провели организационное начало. Дети старательно подравнивают носочки ног. Они настраиваются на тренировку. Инструктор проверяет с помощью гимнастической палки, чтобы спина была ровная и макушка тянулась вверх, прикладывая ее к спине и голове в вертикальном положении. Ребята берутся и подравнивают спинки.

По хлопку дети открывают глаза, встают на ноги и выстраиваются на линии старта для выполнения беговых упражнений. К техникам бега тренировки №1 добавляется «Бег парами за руки», «Бег приставным шагом боком» правым и левым, «Бег с вытянутыми прямо ногами», «Бег зайчиками» (прыжками на 2-х ногах), «Бег тараканами ногами вперед», «Бег тараканами руками вперед». С первой частью беговой разминки дети справились хорошо. В «Беге в парах» четко определялся лидер пары, который бежал чуть быстрее. Только в паре Арина Б. и Вика Д. девочки бежали с одинаковой скоростью. При выполнении прыжков на 2-х ногах детям предлагалось сложить руки на груди, как лапки у зайчат, или с помощью рук сделать ушки на голове. У большинства возникли трудности в отталкивании от земли 2 ногами для прыжка. Некоторые прыгали, отталкиваясь одной ногой. При выполнении «тараканов» дети проползали только половину пути, вторую половину они добежали, так как упражнение

требует больших силовых затрат. При этом Женя М. и Капитолина К. часто роняли попу на пол. Артем Н. хорошо справлялся с заданием и проползал всю дистанцию.

Далее дети становятся в ряды. Выполняются упражнения, развивающие суставы. К упражнениям освоенными ранее добавляем «Часики», когда локти движутся по кругу на 4 счета, имитируя часы, вращения руками двумя руками одновременно в разные стороны, вращение плечом поочередно вперед и назад, вращение 2 плечами одновременно вперед и назад, наклоны вперед с выпрямленными ногами вместе, наклоны вперед с выпрямленными ногами на ширине плеч, «цапля» на одной ноге с закрытыми глазами, приседания на полной стопе, не отрывая пятку от пола. Упражнения на координацию движений вызывали затруднение. Ваня А., Женя М., Милана Г., Даша Е. и Максим С. путались, выполняя вращения руками в разные стороны. Милана Г. расстроилась, что у нее не получается, поэтому инструктор предложил ей сделать упражнение вместе. Дети не могли долго устоять в «цапле», они шатались и падали.

Следом выполняется упражнение «Черепашки» и «Стойка в упоре лежа». К ним добавляется упражнение на пресс. Детям, лежа на спине, необходимо руками дотянуться до ступней, поднимая при этом туловище в вертикальное положение. Все дети хорошо справились с «Черепашками». В «стойке в упоре лежа» Женя М. и Даша Е. опускали колени на пол. В упражнении на пресс Максим С., Капитолина К, Женя М. и Милана Г. сгибали ноги в коленях. Дети представляли, что они медвежата, которые должны были достать горшочек с медом. Дети очень старались покормить голодных медвежат и выполнить упражнение.

Затем выполняются специальные упражнения. Дети делают упражнение «Бабочка». При этом они делают опору не на ягодицы, а на ребром сложенные стопы и балансируют в этом положении. Руки вытянуты вперед, взгляд вперед перед собой. Инструктор помогает детям, не у всех

получается посадить попу стопы. Вытянуть руки смог только Дима А., остальные держались за стопы.

Далее дети делают упражнение «Лотос». Дети ставят руки рядом с ягодицами и, делая на них упор, поднимают туловище на руках, балансируют. Все дети смогли сделать «лотос». Им понравилось качаться вперед-назад на руках. Они говорили, что это похоже на качели.

Следующее упражнение «Лягушка». Из исходного положения дети меняют положение, садясь на колени, и снова в лягушку.

Упражнение «Березка». Инструктор просит детей сделать опору уже не на ягодицы, а на спину, тем самым «удлиняя» березку. Почти все дети справились с «Березкой». У Вани А., Миланы Г. и Жени М. «березка» шаталась.

Далее приступили к освоению позиции «мабу»: дошкольник должен расставить ноги приблизительно в два раза шире ширины плеч, стопы параллельны друг другу и смотрят вперед, стопы плотно стоят на полу. Мысленно провести прямую линию между стопами от центра одной стопы к другой (это центральная линия всех стоек). Сесть так, чтобы центр тяжести был четко на этой линии, бедра параллельны полу, колени разведены наружу, таз немного подать вперед. Кисти сжаты в кулаках и прижаты к поясу (в районе тазовых косточек), локти направлены четко назад или руки сводятся ладонями перед грудью. Спина прямая (перпендикулярна полу), макушка головы немного приподнята вверх, подбородок немного опущен вниз, плечи опущены вниз. Взгляд четко перед собой.

Дети представили, что они могучие нинзя и старались выполнить позицию правильно. Женя М. стоял на полупрямых ногах, заваливая спину вперед. Капитолина К. присела слишком низко. Чтобы размять ноги после упражнения, детям предлагалось попрыгать на 2-х ногах.

Следующим элементом проводится подвижная игра «Кошки-мышки». Инструктор выбирает 2-х активных ребят назначает их «кошками». Они должны ловить остальных «мышек». Кого коснулись, они замерзают и не

двигаются. Пока не переловят всех «мышек». Игра начинается по хлопку. Далее происходит смена «кошек». Дети весело бегали от «кошек», на 3 круге «кошки» начали сговариваться и бегать за каждой «мышкой» по отдельности.

Вторая подвижная игра «Горячая картошка». Все дети стоят в кругу. Инструктор дает в руки одному ребенку мячик. Мяч нужно начать передавать другому и так по кругу. По хлопку меняется направление движения. Дети торопились, и в первой половине игры мяч часто падал на пол. Артем Н. нарушал правила не передавая мяч, а кидая в руки.

В конце тренировки дети выстраиваются на одной линии. Подводится общий итог занятия. Дети прощаются с инструктором и идут в раздевалку.

Третьим шагом было проведение тренировки №3.

Провели организационное начало. Дети настроились на тренировку.

По хлопку дети открывают глаза, встают на ноги и выстраиваются на линии старта для выполнения беговых упражнений. К техникам бега тренировки №1,2 добавляется бег прыжками на 1 ноге, ходьба «Гуськом», ходьба «Крокодилом», когда ребенок встает в упор лежа и на руках идет вперед, а ноги волокутся сзади, не вставая на колени, упражнение «Камушек», когда ребенок катится боком в группировке, упражнение «Бревнышко», когда ребенок ложится на пол, руки вытягивает вверх и катится.

Выполняя ходьбу «Гуськом», детям предлагалось повторять стихотворение:

Гуси, гуси, га-га-га!

Есть хотите? Да-да-да.

Хлеба с маслом? Нет-нет-нет!

А чего? Хотим конфет!

Ну, идите, как хотите, только лапки берегите!

Так, дети не чувствовали, что упражнение требует больших силовых затрат. Некоторые «гуси» помогали себе руками, держась за пол. Детям

понравилось упражнение «Бревнышки», за это время они отдохнули и расслабились.

Далее дети становятся в ряды. Выполняются упражнения, развивающие суставы.

Следом выполняется упражнение на пресс, «Черепашки», «Лодочка».

К ним добавляются выпрыгивания из приседа вверх с хлопком над головой и отжимания от пола. Арина Б., Вика Д. и Женя М. не до конца садились в присед и делали слабые хлопки над головой. С «Лодочкой» все справились на «отлично».

Затем выполняются специальные упражнения. Дети делают упражнение «Бабочка», «Лотос». В «Лотосе» дети, не расплетая ног, ложатся на живот так, чтобы таз ровно лег на пол. У некоторых детей поясница не до конца ложилась на пол. У Димы А. и Капитолины К. расплелись ноги, и они повторяли упражнение еще раз.

Следующее упражнение «Лягушка». Дети садятся в исходное положение, а затем ложатся на спину, стараясь опустить поясницу ближе к полу, и держат 10 секунд. Женя М., Максим С. и Арина Б. опирались на локти, чтобы выполнить упражнение, так как лечь до конца на пол, им не удалось.

Упражнение «Березка». Из исходного положения в «Березке» дети должны опустить колени к мочкам ушей возле головы.

Далее приступили к повторению позиции «мабу».

Следующее упражнение это освоение позиции «гунбу»: ребенок ставит ноги вместе. Одну ногу разворачивает под углом 30-45 градусов наружу, а другой делает длинный шаг вперед. Переднюю ногу необходимо согнуть в колене так, чтобы бедро было параллельно полу. Центр тяжести должен располагаться на центральной линии между стопами, спина прямая, таз развернут вперед, макушка тянется вверх. Взгляд перед собой, подбородок подтянут. Стопы должны жестко стоять всей поверхностью на полу,

отрывать стопы нельзя. Корпус недопустимо заваливать взад или вперед. Кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к поясу.

Не у всех ребят правильно получалось повернуть корпус прямо. У Миланы Г. и Вани А. разъезжались ноги в разные стороны, а Женя М. ставил заднюю стопу на носок, заднее колено было согнуто.

Следующие упражнения – это уворачивания от палки. Необходимо начать с привыкания детей к безопасности этой игры: постукивание палкой по животу, промах палкой рядом с ребенком, перепрыгивание через палку, приседания под ней, проползания под палкой, зафиксированной на низком уровне. На этом этапе дети знакомились с гимнастической палкой и выполняли упражнения очень медленно. Они думали, что палка касается больно, но инструктор показал, что бояться не нужно и палка безопасна.

Следующим элементом проводится подвижная игра «Бревнышки». Дети ложатся бок о бок друг к другу на живот так плотно, чтобы между ними не было пространства. Крайний начинает, крутятся, катиться «бревнышком» по остальным. Их задача - не рассыпаться и выдержать вес «бревнышка». Так катятся все по очереди, строго соблюдая правило: пока первый катится, все лежат, прижав голову и ноги к полу. Как только первый докатился, может начинать следующий.

Игра вызвала азарт среди детей, поэтому на 3 «бревнышке» дорожка рассыпалась, так как дети поднимали головы и ерзали, лежа на полу. Все «бревнышки» перекатились со 2-ой попытки.

В конце тренировки дети выстраиваются на одной линии. Подводится общий итог занятия. Дети прощаются с инструктором и идут в раздевалку.

Четвертым шагом было проведение тренировки №4.

Провели организационное начало. Дети долго настраивались на тренировку, так как у Максима С. был насморк, и дети отвлекались.

По хлопку дети открывают глаза, встают на ноги и выстраиваются на линии старта для выполнения беговых упражнений. Детям предлагается выполнить следующие виды бега: «Бег на скорость», «Бег спиной», «Бег с



захлестом назад», «Бег с высоким подниманием колен», «Бег мышками (бесшумно)», «Бег слонами(топая)», «Бег обезьяной: прямо, боком», «Камушек».

В «Беге на скорость» и «Беге с высоким подниманием колен» лучший результат показал Дима А., Даша Е. и Артем Н. Для Арины Б., Жени М. и Миланы Г. оказался сложным «Бег спиной». Они передвигались не спиной, а больше боком. Наибольшее удовольствие дети получили от «Бега слонами» и «обезьянами».

Далее дети становятся в ряды. Выполняются упражнения, развивающие суставы.

Следом выполняются упражнения на растяжку. Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперед и тянутся руками к носочкам, выполняя упражнение «Складочка». Далее ноги максимально раздвигаем и выполняем наклоню выпад вперед по 5 секунд на каждую ногу 2 подхода. Необходимо, чтобы переднее колено стояло под углом 90°, а задняя нога на носочке, пятка должна смотреть вверх, нога выпрямлена. При выполнении растяжки лучше всех справились Арина Б. и Артем Н. Дима А., Ваня А., Капитолина К. не смогли до конца разогнуть колени и сделали «складочку» наполовину.

Затем выполняются специальные упражнения. Дети делают упражнение «Бабочка» на равновесие и упражнение «Лотос», сидя и лежа на животе. С «бабочкой» и «лотосом» справились почти все ребята.

Далее выполняют упражнение «Березка» на время, кто дольше продержит.

Далее приступили к повторению позиционной базы «мабу», «гунбу».

Следующее упражнение - это освоение позиции «пубу»: ребенок из положения «мабу» должен опуститься на правую ногу полностью так, чтобы ступни остались в том же положении. Колено левой ноги должно быть прямым. Спину необходимо держать ровно, подбородок поднять, взгляд влево. Далее необходимо вернуться в позицию «мабу» и повторить те же самые действия, опуская левую ногу и выпрямляя правую.

Далее учим детей перемещаться из позиции пубу-вправо в позицию пубу-влево через позицию «мабу» так, чтобы голова находилась на одном уровне, не прыгая вверх и вниз.

Некоторые дети сгибали заднюю ногу в позиции «гунбу» и отрывали пятку от пола. У Вани А., Арины Б., Жени М. и Максима С. не получилось до конца опустить таз и сделать опору на стопу согнутой ноги. Делая переходы, дети поднимали таз, поэтому голова поднималась вверх.

Следующие упражнения – это уворачивания от палки. На данном этапе начинается освоение начального уровня уворачиваний: движения палки «вверх»; «низ»; «сверху вниз»; «вперед» на медленной скорости с увеличением количества уворачиваний от минимума до 20.

Все дети учились внимательно следить за палкой и правильно выполнять уворачивания. Иногда внимание терялось и вместо поворота дети поднимали руки вверх, останавливая палку. Наиболее хорошо освоил технику уворачиваний Артем Н.

Следующим элементом проводится подвижная игра «Передай мяч».

Дети встают в одну колонну затылок к затылку, по сигналу передают резиновый мяч. Последний стоящий, получив мяч, бежит и встает впереди колонны и снова передает мяч. Игра заканчивается, когда впереди оказывается ведущий. Мяч можно передавать над головой, внизу между ног и сбоку (справа или слева). Мальчики пытались как можно быстрее схватить и передать мяч, из-за этого торопились и дважды мяч упал на пол.

В конце тренировки дети выстраиваются на одной линии. Подводится общий итог занятия. Дети прощаются с инструктором и идут в раздевалку.

### **2.3 Динамика развития физических качеств у детей 5-6 лет**

После проведения формирующего этапа эксперимента, мы решили проверить насколько эффективными оказались выбранные нами формы работы (в комплексе с другими мерами). При этом, анализ полученных данных проводился в соответствии с выделенными ранее критериями и

показателями. Были использованы те же методики, что и на констатирующем этапе экспериментального исследования.

Диагностическое задание 1. «Бег на 10 метров» по Г.Н. Сердюковой

Цель: определить уровень развития быстроты

Протокол результатов диагностического задания №1 (контрольный этап эксперимента) представлен в приложении Ж.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Количественные результаты диагностического задания 1. «Бег на 10 метров»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	4	5	1
100%	40%	50%	10%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития быстроты выявлен у 4 детей. Они показали хорошее время бега, соответствующее высокому уровню развития быстроты.

Средний уровень развития быстроты выявлен у Вики Д., Миланы Г. и Даши Е., Капитолины К и Максима С.

Низкий уровень выявлен у Жени М. Ребенок испытывал трудности с быстрым стартом, за счет чего увеличивалось время бега.

Диагностическое задание 2. «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке».

Цель: определить уровень развития гибкости

Протокол результатов диагностического задания №2 (контрольный этап эксперимента) представлен в приложении З.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 9

Таблица 9 – Количественные результаты диагностического задания 2. «Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	6	4	0
100%	60%	40%	0%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития гибкости выявлен у 6 детей. Они опускали ладони ниже уровня опоры, не сгибая ноги в коленях.

Средний уровень гибкости выявлен у Максима С., Димы А., Жени М., Капитолины К. Дети могли дотянуться ладошками до опоры.

Низкий уровень не выявлен ни у одного ребенка.

Диагностическое задание 3. «Прыжки в длину с места»

Цель: определить уровень развития скоростно-силовых качеств

Протокол результатов диагностического задания №3 (контрольный этап эксперимента) представлен в приложении И.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Количественные результаты диагностического задания 3. «Прыжки в длину с места»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	3	5	2
100%	30%	50%	20%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития силы был выявлен у Вани А., Жени М., Артема Н. Дети правильно выполнили все инструкции и показали хороший результат прыжка.

Средний уровень выявлен у 5 детей. Максим С. и Вика Д. не сделали достаточный размах руками, а Даша Е. отталкивалась от пола одной ногой.

Низкий уровень был выявлен у Арины Б. и Капитолины К. Девочки не могли правильно выполнить технику прыжка.

Диагностическое задание 4. «Статическое равновесие» по В.Н. Шебеко

Цель: определить уровень развития равновесия в течении определенного времени.

Протокол результатов диагностического задания №4 (контрольный этап эксперимента) представлен в приложении К.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Количественные результаты диагностического задания 2. «Статическое равновесие»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	5	4	1
100%	50%	10%	10%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития равновесия выявлен у 5 детей. Они смогли выполнить все инструкции и удержать равновесие более 6 секунд.

Средний уровень был выявлен у 4 детей. Причем Ваня А. и Милана Г. выполнили задание технически правильно, но удержали равновесие лишь в течении 5 секунд, а вот Максим С. и Дима А. опускали взгляд вниз, переносили вес с одной ноги на другую в процессе выполнения задания.

Низкий уровень был выявлен у Жени М.

Диагностическое задание №5. «Челночный бег 3X 10 метров»

Цель: определить уровень развития координации движений

Протокол результатов диагностического задания №5 (контрольный этап эксперимента) представлен в приложении Л.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Количественные результаты диагностического задания 2. «Челночный бег 3X 10 метров»

Количество детей	ВУ	СУ	НУ
10	4	6	0
100%	40%	60%	00%

На основании результатов, полученных в ходе данного диагностического задания, можно сделать следующий вывод, что высокий уровень развития координации движений выявлен у 3 детей Максима С., Димы А., Вики Д. и Даши Е.

Средний уровень развития координации движений был выявлен у 6 детей Вани А., Жени М., Арины Б., Миланы Г., Капитолины К., Артема Н.

Низкий уровень не был выявлен ни у кого.

Общие результаты диагностики зафиксированы в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты исследования

№	Фамилия Имя	Показатели						Общий уровень сформированности физических качеств
		1	2	3	4	5	6	
1	Дима А	3 б	2 б	2 б	2 б	3 б	12 б	СУ
2	Ваня А	3 б	3 б	3 б	2 б	2 б	13 б	ВУ
3	Женя М	1 б	2 б	3 б	1 б	2 б	9 б	СУ
4	Арина Б	3 б	3 б	1 б	3 б	2 б	12 б	СУ
5	Милана Г	2 б	3 б	2 б	2 б	2 б	11 б	СУ
6	Вика Д	2 б	3 б	2 б	3 б	3 б	13 б	ВУ
7	Даша Е	2 б	3 б	2 б	3 б	3 б	13 б	ВУ
8	Капитолина К	2 б	2 б	1 б	3 б	2 б	10 б	СУ
9	Артём Н	3 б	3 б	3 б	3 б	2 б	14 б	ВУ
10	Максим С	2 б	2 б	2 б	2 б	3 б	11 б	СУ

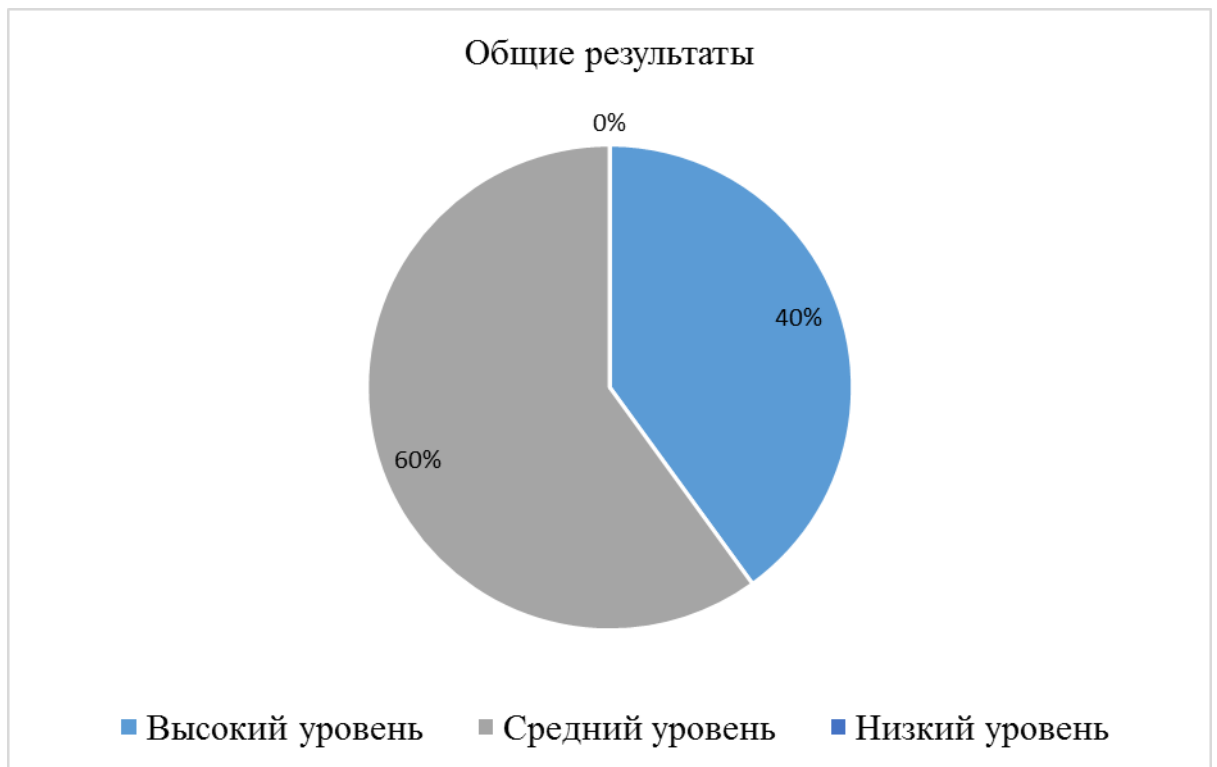


Рисунок 2 – Общие результаты уровня развития физических качеств у детей  
5-6 лет

Оценим темпы прироста показателей физических качеств пользуясь формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$\frac{100(V1 - V2)}{W = \frac{1}{2} (V1 + V2)}$$

$$W = \frac{1}{2} (V1 + V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Темпы прироста показателей физических качеств представлены в приложениях М, Н, О, П, Р.

На основании результатов, полученных в ходе данной оценки можно сделать вывод, что Арина Б., Вика Д., Капитолина К. показали отличные результаты по диагностическому заданию № 1 (Бег на 10 метров). Средние результаты показали Дима А., Милана Г., Максим С. Низкие результаты показали Ваня А., Женя М., Даша Е., Артем Н.

По диагностическому заданию №2 (Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейки) Дима А., Милана Г., Максим

С. показали отличные результаты. Ваня А., Женя М., Артем Н. показали средние результаты. Арина Б., Вика Д., Даша Е. - низкие результаты.

По диагностическому заданию №3 (Прыжки в длину с места) Ваня А., Женя М., Артем Н., Максим С. показали отличные результаты. Капитолина К., Даша А. показали хорошие результаты. Арина Б., Милана Г., Вика Д., Даша Е. показали низкие результаты.

В диагностическом задании №4 (Статическое равновесие) Артем Н. показал отличные результаты. Дима А., Ваня А., Арина Б., Милана Г., Капитолина К. показали хорошие результаты. Женя М., Вика Д., Даша Е., Максим С. показали низкие результаты.

В диагностическом задании №5 (челночный бег 3х 10 метров) Дима А., Арина Б., Максим С. показали хорошие результаты. Ваня А., Женя М., Милана Г., Вика Д., Даша Е., Капитолина К., Артем Н. показали низкие результаты.



## Заключение

В данной работе были исследованы особенности развития физических качеств старших дошкольников посредством использования элементов ушу.

В настоящее время развитие физических качеств ребенка является одной из важнейших задач, стоящих перед детским садом, школой. Многие зарубежные и отечественные психологи достаточно полно разработали методики и представили их в своих работах. К исследователям данного вопроса относятся: Е.А.Аркин, А.В. Кенеман, Е.Г. Леви-Гориневская, А.И. Быкова, Н.А. Метлов, Д.В. Хухлаева.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Охарактеризовав их и раскрыв особенности развития физических качеств у дошкольников, мы определили, что они имеют огромное значение для физического развития ребенка. Тесная взаимосвязь прослеживается между формированием двигательных навыков и развитием физических качеств.

Использование элементов ушу в развитии физических качеств дошкольников позволяет не только освоить технику и тактику данной дисциплины, но и совершенствовать физические качества детей, повышать их функциональные возможности и воспитывать необходимые морально-волевые качества.

В практической части работы был проведен констатирующий эксперимент исследования развития физических качеств у детей 5-6 лет. На констатирующем этапе исследования использовались различные методики по оценке развития физических качеств у детей 5-6 лет. Для оценки результатов уровня развития физических качеств у детей 5-6 лет были разработаны критерии оценивания результатов исследования, а так же уровневые показатели.

На основании результатов констатирующего эксперимента, был проведен формирующий эксперимент по развитию физических качеств у

детей 5-6 лет. Данный этап направлен на разработку содержания тренировок с элементами ушу, направленных на развитие физических качеств.

После проведения контрольного эксперимента, мы можем отметить, что уровень развития физических качеств детей в экспериментальной группе значительно повысился. Так количество детей имеющих высокий уровень развития физических качеств у детей 5-6 лет составило 40 %, средний уровень - 60%.

В результате проведенного эксперимента стоит отметить, что подготовленная и проведенная работа по развитию физических качеств детей 5-6 лет посредством элементов ушу является эффективной.

## Список использованной литературы

1. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования / [Электронный ресурс]: <http://pilyandishmousoch.ru/p116aa1.html>
2. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Логос, 2012. – 224 с.
3. Алексеева, Т.В. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе физического развития и воспитания дошкольников [Текст] / Т.В. Алексеева. – М.: МГППУ, 2006. – 320 с.
4. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М., 1990.
5. Борисова, М.М. Современное дошкольное образование. Теория и практика [Текст] / Борисова М.М., Горянова Е.В. – 2013. – №4.
6. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
7. Вавилова, Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре [Текст] / Р.И. Вавилова. – М.: Просвещение, 2003. – 245 с.
8. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [Текст]: Пособие для воспитателя дет.сада / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
9. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений [Текст]: Попул. учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Тера - Спорт, 2002. – 512 с.
10. Гаськов, А.В. Психофизические аспекты укрепления здоровья детей 7-14 лет средствами ушу [Текст] / А.В. Гаськов, И.В. Марковец. – 2012.
11. Детская подготовительная программа по ушу / под ред. Т.А. Афанасьевой. – Тольятти, 2001.
12. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным [Текст]: перевод с англ. / Г. Доман. – М.: АСТ, Аквариум, 2002. – 333 с.

13. Ермолова, Т.В. Социальная компетентность как показатель готовности старших дошкольников к систематическому обучению [Текст] / Т.В.Ермолова. – М: МГППУ, 2006.
14. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений [Текст] / А.В. Запорожец. – М., 1960.
15. Иванова, С.С. Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста средствами оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / С.С. Иванова. – Самара: АСГАРД, 2015. – С. 38-41.
16. Карманова, Л.В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада [Текст] / Л.В. Карманова. – Минск, 1980.
17. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман. – М., 1985.
18. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в ДОУ [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова. – М., 2004.
19. Кузьмин, А. С какого возраста начинать тренировки ушу? [Текст] / А. Кузьмин, 2013.
20. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – М., 1952.
21. Логинова, В.И. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду [Текст] / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина. Изд. 3-е, переработанное. – СПб.: Детство-Пресс, 2004. – 244 с.
22. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 1999. – 320с.
23. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев. – М., 2007. – 270 с.
24. Музруков, Г. Основы ушу [Текст] / Г. Музруков. – ПИК, 2001.
25. Ноткина, Н.А. Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – С.П., 2003.

26. Обухова, Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы [Текст] / Л.Ф. Обухова. – М.: Логос, 2012. – 278 с.
27. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст] / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
28. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет [Текст]: Пособие для воспитателя дет. сада / Л.И. Пензулаева. – М.: Просвещение, 2003. – 143 с.
29. Поляков, С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников [Текст]: Методическое пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев. – М., 2006.
30. Смирнова Е. О. Дошкольник в современном мире [Текст] / Е.О. Смирнова. – М.: Дрофа, 2006. – 270 с.
31. Соломенникова, О.А., Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу [Текст] / О.А. Соломенникова, Т.С. Комарова. – М., 2007.
32. Старковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст] / В.Л. Старковская. – М., 1994.
33. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
34. Сулейманов, И.И. Основы воспитания координационных способностей [Текст] / И. И. Сулейманов. – Омск: ОГИФК, 1986. – 89 с.
35. Сейтвелиева, Э. Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема [Текст] / Э.Э. Сэйтвелиева // Вопросы дошкольной педагогики, 2016. – №1. – С. 54-56.
36. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст]: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ Т.А. Тарасова. – М., 2005.

37. Филин, В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов [Текст] / В.П. Филин. – М., 2006. – 160 с.
38. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
39. Хусаинов, З.М. Методика скоростно-силовой физической подготовки [Текст] / З.М. Хусаинов, 2001. – №3, С.15.
40. Щебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: Практикум / В.Н. Щебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Академия, 1999. – 160 с.

## Приложение А

### Список детей

№ п/п	Фамилия Имя	Возраст
1	Дима А	5 лет 4 мес
2	Ваня А	5 лет 9 мес
3	Женя М	5 лет 7 мес
4	Арина Б	5 лет 5 мес
5	Милана Г	5 лет 1 мес
6	Вика Д	5 лет 7 мес
7	Даша Е	5 лет 3 мес
8	Капитолина К	5 лет 6 мес
9	Артём Н	5 лет 10 мес
10	Максим С	5 лет 10 мес

## Приложение Б

Протокол результатов диагностического задания №1 (констатирующий этап эксперимента)

№ п/п	Фамилия Имя		Общее число баллов	Уровень
1	Дима А	2,3 с	2 б	СУ
2	Ваня А	2,1 с	2 б	СУ
3	Женя М	2,5 с	1 б	НУ
4	Арина Б	2,7 с	2 б	СУ
5	Милана Г	2,5 с	2 б	СУ
6	Вика Д	2,8 с	2б	СУ
7	Даша Е	2,7 с	2б	СУ
8	Капитолина К	2,8 с	1б	НУ
9	Артём Н	2,6 с	1б	НУ
10	Максим С	2,5 с	1б	НУ



## Приложение В

Протокол результатов диагностического задания №2 (констатирующий этап эксперимента)

№ п/п	Фамилия Имя		Общее число баллов	Уровень
1	Дима А	3 см	1 б	НУ
2	Ваня А	6 см	2 б	СУ
3	Женя М	4 см	1 б	НУ
4	Арина Б	7 см	2 б	СУ
5	Милана Г	5 см	2 б	СУ
6	Вика Д	8 см	3 б	ВУ
7	Даша Е	10 см	3 б	ВУ
8	Капитолина К	5 см	1 б	НУ
9	Артём Н	8 см	2 б	СУ
10	Максим С	4 см	1 б	НУ

## Приложение Г

Протокол результатов диагностического задания №3 (констатирующий этап эксперимента)

№ п/п	Фамилия Имя		Общее число баллов	Уровень
1	Дима А	85 см	1 б	НУ
2	Ваня А	120 см	3 б	ВУ
3	Женя М	100 см	2 б	СУ
4	Арина Б	65 см	1 б	НУ
5	Милана Г	70 см	1 б	НУ
6	Вика Д	75 см	1 б	НУ
7	Даша Е	69 см	1 б	НУ
8	Капитолина К	85 см	1 б	НУ
9	Артём Н	105 см	2 б	СУ
10	Максим С	110 см	2 б	СУ

## Приложение Д

Протокол результатов диагностического задания №4 (констатирующий этап эксперимента)

№ п/п	Фамилия Имя		Общее число баллов	Уровень
1	Дима А	4 с	2 б	СУ
2	Ваня А	5 с	2 б	СУ
3	Женя М	3 с	1 б	НУ
4	Арина Б	5 с	2 б	СУ
5	Милана Г	6 с	2 б	СУ
6	Вика Д	2 с	1 б	НУ
7	Даша Е	4 с	1 б	НУ
8	Капитолина К	4 с	2 б	СУ
9	Артём Н	6 с	3 б	ВУ
10	Максим С	2 с	1 б	НУ

## Приложение Е

Протокол результатов диагностического задания №5 (констатирующий этап эксперимента)

№ п/п	Фамилия Имя		Общее число баллов	Уровень
1	Дима А	8,5 с	2 б	СУ
2	Ваня А	9,0 с	1 б	НУ
3	Женя М	9,5 с	1 б	НУ
4	Арина Б	9,0 с	2 б	СУ
5	Милана Г	9,3 с	1 б	НУ
6	Вика Д	9,2 с	1 б	НУ
7	Даша Е	9,5 с	1 б	НУ
8	Капитолина К	9,4 с	1 б	НУ
9	Артём Н	9,0 с	1 б	НУ
10	Максим С	8,5 с	2 б	СУ

## Приложение Ж

Протокол результатов диагностического задания №1 (контрольный этап эксперимента)

№ п/п	Фамилия Имя		Общее число баллов	Уровень
1	Дима А	2,1 с	3 б	ВУ
2	Ваня А	2,1 с	3 б	ВУ
3	Женя М	2,4 с	1 б	НУ
4	Арина Б	2,2 с	3 б	ВУ
5	Милана Г	2,3 с	2 б	СУ
6	Вика Д	2,5 с	2 б	СУ
7	Даша Е	2,6 с	2 б	СУ
8	Капитолина К	2,4 с	2 б	СУ
9	Артём Н	2,2 с	3 б	ВУ
10	Максим С	2,3 с	2 б	СУ

### Приложение 3

Протокол результатов диагностического задания №2 (контрольный этап эксперимента)

№ п/п	Фамилия Имя		Общее число баллов	Уровень
1	Дима А	5 см	2 б	СУ
2	Ваня А	8 см	3 б	ВУ
3	Женя М	5 см	2 б	СУ
4	Арина Б	8 см	3 б	ВУ
5	Милана Г	9 см	3 б	ВУ
6	Вика Д	9 см	3 б	ВУ
7	Даша Е	10 см	3 б	ВУ
8	Капитолина К	6 см	2 б	СУ
9	Артём Н	10 см	3 б	ВУ
10	Максим С	6 см	2 б	СУ

## Приложение И

Протокол результатов диагностического задания №3 (контрольный этап эксперимента)

№ п/п	Фамилия Имя		Общее число баллов	Уровень
1	Дима А	100 см	2 б	СУ
2	Ваня А	120 см	3 б	ВУ
3	Женя М	105 см	2 б	ВУ
4	Арина Б	70 см	1 б	НУ
5	Милана Г	95 см	2 б	СУ
6	Вика Д	97 см	2 б	СУ
7	Даша Е	100 см	2 б	СУ
8	Капитолина К	90 см	1 б	НУ
9	Артём Н	110 см	3 б	ВУ
10	Максим С	115 см	2 б	СУ

## Приложение К

Протокол результатов диагностического задания №4 (контрольный этап эксперимента)

№ п/п	Фамилия Имя		Общее число баллов	Уровень
1	Дима А	5 с	2 б	СУ
2	Ваня А	5 с	2 б	СУ
3	Женя М	4 с	1 б	НУ
4	Арина Б	6 с	3 б	ВУ
5	Милана Г	6 с	2 б	СУ
6	Вика Д	6 с	3 б	ВУ
7	Даша Е	6 с	3 б	ВУ
8	Капитолина К	6 с	3 б	ВУ
9	Артём Н	6 с	3 б	ВУ
10	Максим С	5 с	2 б	СУ



## Приложение Л

Протокол результатов диагностического задания №5 (контрольный этап эксперимента)

№ п/п	Фамилия Имя		Общее число баллов	Уровень
1	Дима А	8,5 с	3 б	ВУ
2	Ваня А	8,8 с	2 б	СУ
3	Женя М	8,9 с	2 б	СУ
4	Арина Б	8,6 с	2 б	СУ
5	Милана Г	8,7 с	2 б	СУ
6	Вика Д	8,5 с	3 б	ВУ
7	Даша Е	8,5 с	3 б	ВУ
8	Капитолина К	9,1 с	2 б	СУ
9	Артём Н	8,8 с	2 б	СУ
10	Максим С	8,3 с	3 б	ВУ

## Приложение М

Темпы прироста показателей физических качеств по диагностическому заданию №1

№ п/п	Фамилия Имя	Темпы прироста (%)
1	Дима А	9
2	Ваня А	0
3	Женя М	4
4	Арина Б	20
5	Милана Г	8
6	Вика Д	11
7	Даша Е	3
8	Капитолина К	15
9	Артём Н	1
10	Максим С	8

## Приложение Н

Темпы прироста показателей физических качеств по диагностическому заданию №2

№ п/п	Фамилия Имя	Темпы прироста (%)
1	Дима А	50
2	Ваня А	28
3	Женя М	22
4	Арина Б	13
5	Милана Г	61
6	Вика Д	11
7	Даша Е	0
8	Капитолина К	1
9	Артём Н	22
10	Максим С	40

## Приложение О

Темпы прироста показателей физических качеств по диагностическому заданию №3

№ п/п	Фамилия Имя	Темпы прироста (%)
1	Дима А	16
2	Ваня А	0
3	Женя М	4
4	Арина Б	7
5	Милана Г	30
6	Вика Д	25
7	Даша Е	36
8	Капитолина К	5
9	Артём Н	4
10	Максим С	4

## Приложение П

Темпы прироста показателей физических качеств по диагностическому заданию №4

№ п/п	Фамилия Имя	Темпы прироста (%)
1	Дима А	22
2	Ваня А	0
3	Женя М	28
4	Арина Б	18
5	Милана Г	0
6	Вика Д	100
7	Даша Е	40
8	Капитолина К	40
9	Артём Н	0
10	Максим С	85

## Приложение Р

Темпы прироста показателей физических качеств по диагностическому заданию №5

№ п/п	Фамилия Имя	Темпы прироста (%)
1	Дима А	0
2	Ваня А	2
3	Женя М	6
4	Арина Б	5
5	Милана Г	6
6	Вика Д	8
7	Даша Е	11
8	Капитолина К	3
9	Артём Н	2
10	Максим С	2