

Сухорутченко Ольга Анатольевна

инструктор по физкультуре высшей категории

ГБОУ г. Москвы «Школа с углубленным

изучением английского языка №1359

им. авиаконструктора М.Л. Миля»

г. Москва

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в данной статье автором описывается экспериментальная работа по использованию подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическое развитие, физические качества, дошкольники, подвижные игры.

Возраст 5–7 лет является чрезвычайно важным, поскольку служит переходной ступенью к новому этапу его развития – периоду младшего школьного возраста. Происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, закладывающее возможности будущего обучения в школе. Данный период призван подготовить ребенка к предстоящей перестройке всех познавательных процессов, приобретению им качеств, свойственных взрослому человеку. Это обусловлено тем, что старшему дошкольнику предстоит вступить в новые для него виды деятельности в системе межличностных отношений, которые потребуют наличие новых психических качеств.

В движении дети в буквальном смысле открывают себя, свое физическое тело. Старшие дошкольники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и вполне осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит наращивание накопленных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимы для всестороннего развития физических возможностей детей

старшего дошкольного возраста скоростно-силовые и координационные способности – ловкость, гибкость и выносливость.

Физические качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения ребенка. Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Так как ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра, и в ней одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание, сотрудники нашего учреждения решили с помощью подвижных игр приобщить детей к физическим упражнениям, тем самым улучшить их общее физическое развитие.

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего развития и воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловушки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих, и

способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. На основании этого можно утверждать, что подвижная игра – неизменное средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры.

Играя в планомерно подобранные педагогом подвижные игры, занимающиеся естественно и непринужденно учатся быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, ловко и эффективно действовать в командных состязаниях.

На основании вышесказанного нами был проведен педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов иного содержания, обучения и физической подготовки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение. Сущность педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании эффективности проведения подвижных игр у старших дошкольников на развитие физических качеств и повышение их уровня физической подготовленности.

Было сформировано две группы: экспериментальная (занятия в которой были основаны на подвижных играх) и контрольная (занятия в которой проводились по традиционной форме). В эксперименте доказывалась эффективность занятий подвижными играми. Экспериментальное исследование проходило в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Задачей констатирующего этапа являлось выявление уровня развития общей физической подготовленности детей. Определение исходного уровня физической подготовленности детей осуществлялось в рамках занятий по физической культуре. Для определения развития физических качеств детей нами были проведены тесты на быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость. Быстрота – в качестве тестового упражнения предлагался *бег на 30 м со старта*. Тесты на определение силы- *прыжок в длину с места, подъём туловища в сед за 30 секунд*, бросок набивного мяча из – за головы двумя руками. Гибкость оценивалась при помощи упражнения – *наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке*. Ловкость оценивалась при помощи *челночного бега 3 раза по 10 метров*. Выносливость определялась *бегом на 300 метров*.

Процентное соотношение уровней развития основных физических качеств приведено в таблицах.

Таблица 1

Экспериментальная группа

Уровни развития основных физических качеств (в %)	Кол-во детей	Бег на 30 м	Прыжок в длину с места	Подъём в сед 30 сек.	Челночный бег 3x10 м. сек.	Бросок набивн 1 кг. см	Бег 300 м. сек	Наклон вперед, стоя на ск.
Высокий	10	20% (2 чел.)	60% (6 чел.)	100% (10 чел.)	60% (6 чел.)	20% (2 чел.)	0% (0 чел.)	20% (2 чел.)
Средний	10	50% (5 чел.)	20% (2 чел.)	0% (0 чел.)	40% (4 чел.)	60% (6 чел.)	60% (6 чел.)	60% (6 чел.)
Низкий	10	30% (3 чел.)	20% (2 чел.)	0% (0 чел.)	0% (0 чел.)	20% (2 чел.)	40% (4 чел.)	20% (2 чел.)

Таблица 2

Контрольная группа

Уровни развития основных физических качеств (в %)	Кол-во детей	Бег на 30 м	Прыжок в длину с места	Подъём в сед 30 сек.	Челночный бег 3x10 м. сек.	Бросок рабивн. 1 кг. см	Бег 300 м. сек	Наклон вперед, стоя на ск.
Высокий	10	10% (1 чел.)	40% (4 чел.)	80% (8 чел.)	40% (4 чел.)	20% (2 чел.)	0% (0 чел.)	10% (1 чел.)
Средний	10	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)	20% (2 чел.)	60% (6 чел.)	50% (5 чел.)	50% (5 чел.)	80% (8 чел.)
Низкий	10	40% (4 чел.)	20% (2 чел.)	0% (0 чел.)	0% (0 чел.)	30% (3 чел.)	50% (5 чел.)	10% (1 чел.)

Следует отметить, что средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей до проведения основного исследования незначительно отличаются друг от друга, что указывает на равномерное их развитие у детей.

Итак, экспериментальная и контрольная группы по физическому развитию, состоянию здоровья, показателям психофизических качеств, до начала эксперимента, находились на одном уровне.

На основании изучения результатов тестирования развития физических качеств, был подобран репертуар подвижных игр различной направленности:

- на развитие быстроты – «Успей поймать», «Бери скорее», «Бабочки и стрекозы», «Догони», «Конь – огонь»;
- на развитие ловкости – «Передай мяч», «Канатоходец», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто скорей»;
- на развитие выносливости – «Салки на одной ноге», «Гонка с выбыванием», «Тяни-Толкай», «Гуси-лебеди», «Прыгуны»;
- на развитие силы – «Перетягивание в парах», «Тянуть редьку», «Кто сильней», «Тачка», «Буйволы»;
- на развитие гибкости – «Передача мяча», «Передача мяча змейкой», Эстафета «Туннель из обрущей», Эстафета с гимнастической палкой, «Циркачи».

На формирующем этапе согласно составленному плану в экспериментальной группе мы проводили занятия, направленные на повышение уровня развития психофизических качеств с использованием подвижных игр. Также подвижные игры, целенаправленные на развитие физических качеств были включены и в другие формы работы: утреннюю гимнастику, гимнастику после дневного сна, утреннюю и вечернюю прогулки, в активный отдых и непосредственно, в самостоятельную деятельность.

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились по традиционной программе воспитания и обучения в детском саду.

На контролльном этапе детям экспериментальной и контрольной групп были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. Итоги диагностики выявили различия по всем тестам,

процентные показатели развития основных физических качеств можно увидеть в таблицах.

Таблица 3

Экспериментальная группа

Уровни развития основных физических качеств (в %)	Кол-во детей	Бег на 30 м	Прыжок в длину с места	Подъём в сед 30 сек.	Челночный бег 3x10 м. сек.	Бросок набивн 1 кг. см	Бег 300 м. сек	Наклон вперед, стоя на ск.
Высокий	10	50% (5 чел.)	80% (8 чел.)	100% (10 чел.)	50% (5 чел.)	20% (2 чел.)	30% (3 чел.)	40% (4 чел.)
Средний	10	40% (4 чел.)	20% (2 чел.)	0% (0 чел.)	50% (5 чел.)	80% (8 чел.)	60% (6 чел.)	60% (6 чел.)
Низкий	10	10% (1 чел.)	0% (0 чел.)	0% (0 чел.)	0% (0 чел.)	0% (0 чел.)	10% (1 чел.)	0% (0 чел.)

Таблица 4

Контрольная группа

Уровни развития основных физических качеств (в %)	Кол-во детей	Бег на 30 м	Прыжок в длину с места	Под. в сед 30 сек.	Челноч-ный бег 3x10 м. Сек.	Бросок набивн 1 кг. см	Бег 300 м. сек	Наклон вперед, стоя на ск.
Высокий	10	20% (2 чел.)	50% (5 чел.)	90% (9 чел.)	40% (4 чел.)	20% (2 чел.)	10% (1 чел.)	40% (4 чел.)
Средний	10	60% (6 чел.)	50% (5 чел.)	10% (1 чел.)	60% (6 чел.)	60% (6 чел.)	60% (6 чел.)	60% (6 чел.)
Низкий	10	20% (2 чел.)	0% (0 чел.)	0% (0 чел.)	0% (0 чел.)	20% (2 чел.)	30% (3 чел.)	0% (0 чел.)

За время эксперимента уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте. Но, в экспериментальной группе, показатели физического развития значительно выше, чем в контрольной.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной методики физического воспитания с активным использованием подвижных игр.

Список литературы

1. Бауэр О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие для студентов / О.П. Бауэр; под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. – С. 331–332.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 280 с.
3. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. – М.: Просвещение, 2003. – 245 с.
4. Васильков Г.А. От игры – к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Василькова. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 80 с.
5. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста. – Киев: Здоров'я, 1979. – 232 с.