

# РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПЯТИ–ШЕСТИ ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*А.К. Моцук, 4 курс*

*Научный руководитель – М.В. Гаврилик, старший преподаватель  
Полесский государственный университет*

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Е.Н.Вавиловой, Т.Ю. Логвиной, Н.А.Ноткиной, от 30% до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни.

О подвижной игре написано много. Существует обширная отечественная литература как теоретического, так и методического характера, в которой рассматриваются роль игры, ее распространение, сходство и различие игрового фольклора у разных народов, методические особенности и т.д. Крупнейшие педагоги, ученые считали игру весьма полезной для народного воспитания. На основе их работ и учета зарубежных публикаций подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Так, по утверждению отечественных педагогов П.Ф.Лесгафта, К.Д.Ушинского и др., подвижные игры являются наиболее эффективным средством физического воспитания. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Объектом нашего исследования является процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: развитие физических качеств детей пяти–шести лет на основе подвижных игр.

Рабочая гипотеза: предполагалось, что комплекс мер позволит повысить уровень физических качеств детей пяти–шести лет.

Цель работы: повышение уровня развития физических качеств детей пяти–шести лет на основе использования подвижных игр.

Для достижения цели были определены следующие задачи:

1. Определить уровень физических качеств детей пяти–шести лет.
2. Разработать и опробовать программу занятий, основанную на использовании подвижных игр, повышающих уровень физических качеств детей старшего дошкольного возраста.
3. Оценить эффективность разработанной программы, направленной на развитие физических качеств дошкольников пяти–шести лет.

Для решения задач был проведен педагогический эксперимент, с целью оценки эффективности использования игрового метода на физкультурных занятиях, для повышения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, на базе учреждения дошкольного образования ГУО "Ясли–сад № 26" г. Пинска.

В педагогическом эксперименте участвовали дети старшего дошкольного возраста ( $n = 28$  человек). Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в состав которых вошли по 14 детей, посещающих старшие группы детского сада.

На физкультурных занятиях с дошкольниками экспериментальной группы применялся игровой метод.

Одним из условий проведения педагогического эксперимента было сравнение начальных и конечных результатов физической подготовленности дошкольников контрольной и экспериментальной групп.

Уровень развития физических качеств дошкольников оценивалась нами по результатам следующих тестовых упражнений: 10 м с хода, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, статическое равновесие, наклон вперед из положения стоя и бег на 150 метров. В ходе исследования были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста до эксперимента ( $M \pm m$ )

Группа, количество	Контрольные упражнения					
	10 м с хода, (сек)	Прыжок в длину с места, (см)	Челночный бег 3 x 10, (сек)	Статическое равновесие, (с)	Наклон вперед, (см)	Бег 150 м, (сек)
Э n= 14	2.56±0.05	92.1±3.56	9.3±0.6	36±4.4	3.9±0.89	49.2±1.2
К n= 14	2.74±0.09	90.6±2.8	9.4±0.52	35±3.9	3.78±0.89	51.1±1.8
Достоверность различий	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

Об эффективности воздействия игрового метода физического воспитания дошкольников, можно судить по результатам оценки уровня физической подготовленности по окончании экспериментального периода. Педагогический эксперимент позволил получить ряд достоверно значимых результатов (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей развития физических качеств детей 5–6 лет за период эксперимента

Группа	Период обследования	Бег 10 м с хода, сек	Прыжок в длину, см	Челночный бег, сек	Равновесие, сек	Наклон вперед, см	Бег 150 м, сек
Э n = 14	До эксперем.	2.56±0.05	92.1±3.56	9.3±0.6	36±4.4	3.9±0.89	49.2±1.2
	После эксперем.	2.37±0.06	98.3±4.4	8.5±0.32	44±3.36	10.0±0.65	44.2±0.8
Достоверность различий		t=3.34 P<0.01	t=2.32 P<0.01	t=2.26 P<0.05	t=2.56 P<0.01	t=5.53 P<0.01	t=2.03 P<0.05
К n = 14	До эксперем.	2.74±0.09	90.6±2.8	9.4±0.52	35±3.9	3.78±0.89	51.1±1.8
	После эксперем.	2.65±0.1	93.6±3.4	9.1±0.28	42.5±1.9	7.0±0.91	47.3±1.2
Достоверность различий		t=0.74 P>0.05	t=2.2 P<0.05	t=0.36 P>0.05	t=2.18 P<0.01	t=2.53 P<0.01	t=1.25 P<0.05
Достоверность различий К–Э после эксперем.		t=2.26 P<0.01	t=1.5 P>0.05	t=3.79 P<0.001	t=3.4 P<0.01	t=2.68 P<0.01	t=5.53 P<0.05

### **Список использованных источников**

1. Аманатиди О.В. Подвижные игры. Армавир, 2011
2. Баршай В. М. Активные игры для детей : учебное пособие / В. М. Баршай. Ростов–на–Дону : Феникс, 2001.
3. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно–методическое пособие. М.: Советский спорт, 2005. 40с.
4. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Конеевой. Ростов–на–Дону: Феникс, 2006.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник. М.: Академия. 2002.