

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Методика развития силы у детей старшего дошкольного возраста

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Гасанова Оксана Викторовна,
обучающийся БФ-52z группы
заочного отделения

дата О.В. Гасанова

Выпускная аттестационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата

И.Н.Пушкарева

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
кандидат биологических наук,
доцент теории и методики физической
культуры и спорта

дата

М.П. Русинова

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. Характеристика физических качеств и актуальность их комплексного развития в дошкольном возрасте.....	6
1.2. Особенности развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.....	14
1.3. Современные методы развития силы.....	20
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования	27
2.1. Организация исследования	27
2.2. Методы исследования	29
ГЛАВА 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	39
Заключение	48
Список литературы	51
Приложения	55

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте наиболее интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в этом возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, нужных для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, так же, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

С точки зрения современных представлений исторический генезис человека как социального существа есть процесс становления его как субъекта предметно-практической деятельности. Иначе говоря, процесс социализации, создания личности ребенка идет в условиях единства сознания и деятельности. В начале этапов человеческой истории деятельность была представлена в первую очередь в различных формах двигательной активности, практическая реализация которой существенно зависела (как и по сей день) от состояния и развития физических качеств человека. Онтогенез каждого человека, как известно, в определенной мере повторяет историческую логику процесса формирования родовых качеств человечества (мыслительных, личностных). Именно этими соображениями можно объяснить приоритетную роль занятий физической культурой в первые десять лет жизни ребенка. Двигательная активность в этот период жизни выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка (психологического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая его для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые России. Так, в созданной П.Ф. Лесгафтом системе физического воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально-нормального типа». По мнению П.Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности. Осознанность движений обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека.

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Исходя из этого, я определила тему квалификационной работы : методика развития силы у старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика развития силы у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: повышение уровня развития силы у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Обосновать теоретические и методические подходы к развитию физических качеств.
2. Изучить специфику развития скоростно-силовых способностей у детей старшего дошкольного возраста

3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленного на развитие силы у детей старшего дошкольного возраста.

Структура выпускной квалификационной работы.

ВКР изложена на 62 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы, включающего 39 источников и приложений. Текст ВКР снабжена таблицами и рисунками.

Глава 1. Теоретические и методические подходы к развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

1.1. Характеристика физических качеств и актуальность их комплексного развития в дошкольном возрасте

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив важным чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, при движении. Двигательная активность – основная, генетически обусловленная биологическая потребность человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения пространства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования.

Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Посредством движения в дошкольном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств человека. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок,

научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упражнений помогает успешно функционировать всем системам организма и оказывает на них тренирующее, развивающее действие. Благодаря разнообразным движениям улучшаются функции сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой работоспособности во всех видах учебной, трудовой, прикладной и спортивной деятельности. Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности — в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды. Целенаправленные занятия по развитию физических качеств ускоряют и качественно изменяют процесс развития всех систем организма.

На сегодняшний день развитие физических качеств одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение двигательным навыкам затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно.

С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные двигательные навыки, а двигательные навыки формируются при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

Сила – это физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным предметным снарядам (что наблюдается, например, при передаче мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. При воспитании детей дошкольного возраста учитываются возрастные особенности их организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц. Именно поэтому все физические упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. По мере освоения детьми упражнений на формирование силовых качеств они могут применяться в подвижных и спортивных играх.

Обнаружено, что в проявлениях общей выносливости, силы, в сохранении равновесия и некоторых других способностях периоды наиболее интенсивного развития у мальчиков и девочек не совпадают. Это свидетельствует о половых различиях в темпах развития физических качеств. Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков, а также навыков самообслуживания. Однако организм дошкольника еще мало сопротивляется неблагоприятным условиям среды: у детей легко возникает желудочно-кишечные, простудные и другие заболевания.

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи с развитием которой происходят главные изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития».

На протяжении дошкольного детства осуществляется непрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты.

Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

Вместе с тем ученые утверждают, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 6 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников.

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения предлагать разные мышечные усилия относительно с намеченным темпом.

Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения.

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Развитие личности и деятельности характеризуется появлением новых качеств и потребностей: расширяются знания о предметах и явлениях, которые ребенок не наблюдал непосредственно. Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5–2 мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2–3 раза.

Увеличиваются объем и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т. д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, веревками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением.

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков. Чем он выше, тем легче ребенку овладеть техникой сложных движений.

Так, прыжки в высоту и длину с разбега требуют предварительных многократных упражнений, обеспечивающих развитие и укрепление нижних конечностей, мышц живота и спины, а также развитие функции равновесия и координации движений; основное содержание подготовительных упражнений для освоения лазанья должны составлять упражнения, способствующие укреплению мышц туловища, рук и ног и координации движений и т.д.

Следует помнить, что формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами. Например, прыжки в высоту и длину с разбега необходимо повторить 8–9 раз подряд на первом занятии с постепенным уменьшением количества повторений до 3–4 раз, всего для этого движения достаточно 3–4 занятий. Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложнокоординированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

1.2. Особенности развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития присущих человеку физических качеств. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Двигательные качества – качественные особенности двигательного действия. Оба термина правомерны, так как они лишь акцентируют внимание на разные факторы, определяющие качественные особенности двигательного действия.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относятся: силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общая и специфическая выносливость.

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включённых в подвижную игру с меняющимися условиями или усложненных дополнительными заданиями. Ловким можно назвать ребёнка, затратившего на выполнение задания минимальное время.

Проявление ловкости зависит от пластичности корковых процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки.

Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление.

Способность к быстрой необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков, метаний, в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений.

В теории и методике физического воспитания *гибкость* рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Важным физическим качеством человека является *выносливость*. Выносливость многими специалистами определяется, как способность человека выполнять непрерывную динамическую работу определённой мощности (чаще всего большой или умеренной) в течение длительного времени.

Наиболее распространено такое определение: выносливость рассматривается, как способность организма человека противостоять или сопротивляться возникающему во время работы утомлению. Чем больше сопротивляемость утомлению, тем больше может продолжаться работа. Отсюда вытекает второе, хорошо известное, определение выносливости – это способность выполнять работу длительное время.

Выносливость – способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

Сила – физическое качество, свойство движения, характеризующееся способностью человека в процессе двигательных действий преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Выделяют абсолютную мышечную силу, т.е. максимально возможное мышечное напряжение, оцениваемое без учета массы тела занимающегося и относительную – оцениваемую в соотношении с массой его тела. К факторам, определяющим мышечную силу относят: величину поперечного мышечного волокна (или мышечную массу); тип мышечного волокна; внутримышечную координацию. Сила может проявляться при изометрическом (статическом) режиме работы мышц, когда при напряжении они не изменяют своей длины, и при изотоническом (динамическом) режиме, когда напряжение связано с изменением длины мышц.

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

Суть центрально-нервных факторов состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции. От личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий.

Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений. Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), биохимические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) факторы.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.)

Возрастной период от 3 до 7 лет отличается выраженным повышением уровня физического развития и физической подготовленности детей, значительным нарастанием мышечной силы, расширением индивидуального двигательного опыта, повышением уровня двигательной активности, развитием всех физических качеств, в том числе и силы. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка.

Термин «физическое развитие» понимается как динамический процесс роста. Физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи и зависимости от окружающих условий, характеризующих процесс созревания в каждый данный момент времени.

Под физическим развитием понимается не какое-либо статическое состояние ребенка, а динамический процесс (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела и др.) и биологическое его созревание в том или ином периоде детства, поэтому при определении основных параметров физического развития в конкретный момент правильнее говорить о «физическом состоянии».

Самостоятельность процессов физического воспитания, обучения, развития и образования обусловлена индивидуальными, только этим процессам присущими физиологическими и психологическими механизмами, а также тем, что воздействие на эти механизмы возможно лишь индивидуальными педагогическими средствами и методами, путем индивидуализации их объемов и интенсивности. Все отмеченные процессы как системы открыты, диалектически и биологически взаимосвязаны, и их развитие подчиняется как собственным «внутри-процессуальным» закономерностям, так и общебиологическим и социальным законам.

Развитие физических качеств одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества. Очень важно также учитывать, что наивысшие показатели в развитии одного из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных. Поэтому развитие физических качеств всегда должно носить комплексный характер, обеспечивая их гармоничное развитие в необходимом соотношении. Вместе с тем это требование вовсе не предполагает одинаково интенсивные воздействия на все физические качества одновременно.

Скорее наоборот: оно всегда должно предусматривать акцентированное воздействие на одно из них, осуществляемое в соответствии с наиболее благоприятными периодами их естественного развития, При этом всегда особенное внимание должно отводиться развитию силовых способностей как базовых по отношению к остальным.

1.3. Современные методы развития силы

Методика развития физических качеств должна включать методы и средства с учетом возрастных периодов, половых признаков, психофизиологических, индивидуальных и прочих особенностей детей дошкольного возраста.

Задачи развития физического качества силы у детей дошкольного возраста указывают на актуальность совершенствования старых и поиск новых методов, средств и форм физического воспитания детей дошкольного возраста. Особенно важен правильный выбор методов развития физических качеств и оптимальное их сочетание.

Методами развития физических качеств принято считать способы выполнения физкультурных упражнений в определенных сочетаниях и пропорциях объема, интенсивности, отягощений и отдыха между ними. Среди методов развития физических качеств выделяют: равномерный метод, переменный метод, повторный метод, игровой метод, соревновательный метод.

Равномерный метод характеризуется выполнением физической нагрузки постоянной интенсивности. Например, кроссовый бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание и другие циклические упражнения, выполняемые в одном, неменяющемся от начала до конца, темпе.

Переменный метод характеризуется физической нагрузкой с одноразовым или многократным изменением её интенсивности в процессе выполнения упражнения. Например, при выполнении 12 приседаний три приседания делать медленно, потом три быстро и т.д.

Повторный метод характеризуется отдыхом между отдельными упражнениями достаточным для полного восстановления. Примерное задание: пробежать 4 раза по 30 м с условием выполнять каждую последующую пробежку на фоне полного восстановления (отдыха). Этот

метод эффективен для развития физического качества быстроты и «быстрой» силы (скоростно-силовых качеств).

Игровой метод характеризуется развитием физических качеств посредством специально подобранных игровых упражнений, то есть игр определенной направленности – беговой, прыжковой, силовой и т.д. Наиболее эффективно развиваются физические качества в наибольшей степени проявляемые в процессе игры.

Соревновательный метод характеризуется развитием физических качеств, которые в наибольшей степени проявляются в соревновательном упражнении. Например, в соревновании по сгибанию и разгибанию рук в упоре развивается сила, в беге на 300 м выносливость, в преодолении полосы препятствий ловкость и т.д. Это самый эффективный метод развития физических качеств.

Однако он не может быть рекомендован к частому использованию, т.к. соревновательная деятельность всегда реализуется на фоне максимальной психической концентрации и сопровождается значительной тратой не только физических, но и психических сил. И если первые восполняются относительно легко и быстро, то для вторых (психических) необходим достаточно длительный период восстановления, а иногда специально организованные педагогические воздействия.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на две группы: упражнения с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, и упражнения, выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазание, приседание). Большое значение имеет количество повторений упражнений. Небольшая дозировка не содействует развитию силы, а чрезмерно большая может привести к утомлению. Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз упражнение должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение необходимо отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и

позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений. Упражнения с мышечным напряжением необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке. Упражнения, вызывающие заметные усилия (например, толкание или бросание набивных мячей, подтягивание лежа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), повторяются меньше и с большими интервалами между повторениями, чем упражнения с меньшими усилиями (например, метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте). Важно также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньше число повторений, тем продолжительнее пауза для отдыха.

Дети дошкольного возраста еще плохо управляют напряжением, и в особенности расслаблением. При выполнении упражнений в работу включаются не только те мышцы, действие которых необходимо, но и другие, которые могли бы в это время отдыхать, быть расслабленными. Поэтому следует так заполнять паузы между повторениями, чтобы была обеспечена смена работающих мышц. Бросив набивной мяч, дети могут легко, не спеша догнать его. После ползания или лазанья хорошо пройти в спокойном, ритмичном темпе.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Е. Н. Вавилова предлагает также применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, вспрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки. Она рекомендует при выполнении прыжков больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или

двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и затем быстрому их выпрямлению. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяется следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения;
- количеством повторения упражнения;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- темпом выполнения упражнения;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Для развития и тренировки двигательных качеств надо использовать свойственную детям активность, стремление действовать и в особенности желание играть. Подвижные игры занимают среди других средств центральное место. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие физических качеств. Следовательно, осуществляется и комплексное совершенствование всего двигательного аппарата, всех систем организма.

Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно и могут использоваться в разных формах работы. Они увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения.

Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.

Особенно хороши народные подвижные игры как средство психофизического развития дошкольников. По содержанию все народные игры выразительны и доступны ребенку. Кроме развития физических качеств они стимулируют активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Использование в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками народных игр (в комплексе с другими воспитательными средствами) формирует гармонически развитую активную личность, сочетающую духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Использование в физкультурно-оздоровительной работе подвижных игр в комплексе с другими учебно-воспитательными средствами помогает эффективно решать задачи психофизической готовности к школе, обеспечивая развитие физических качеств у дошкольника и формируя нравственно-волевую сферу будущего школьника.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: ритмическую гимнастику, игровой стретчинг, тренажеры, танцы и др.

Физические качества у детей дошкольного возраста можно развивать с помощью фитнес-аэробики. Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия,

посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

В процессе занятий аэробикой у детей развивается двигательная активность, координация движений, укрепляются мышцы, улучшаются работа сердечно-сосудистой системы, крово- и лимфообращение, обмен веществ, повышается общая и специальная выносливость, формируется правильная осанка.

Совершенствуется деятельность органов дыхания: увеличивается максимальное потребление кислорода, жизненная емкость легких, вентиляция легких. Аэробика является доступным и эффективным средством развития физических качеств детей дошкольного возраста, повышения уровня физической подготовленности.

Развитие физических качеств дошкольников происходит в определённых формах организации физкультурной деятельности детей: физкультурных занятиях, подвижных играх, физкультурных досугах и спортивных праздниках. Важно подчеркнуть, что двигательная деятельность детей в представленных формах организации благотворно влияет на физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, повышает функциональную деятельность организма и усиливает эмоционально-радостные ощущения детей.

Таким образом, анализ литературы показывает, что ведущие методы развития физического качества силы у старших дошкольников: игровой – с подбором подвижных игр силовой направленности; соревновательный – с включением соревновательных упражнений (упражнения реализуются на фоне максимальной психической концентрации и сопровождается значительной тратой физических и психических сил); повторный – с повтором определённых упражнений, заданий с перерывом между повторами до полного восстановления.

Чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, в том числе и развитие силы, необходимо выполнение ряда условий: творческая направленность педагогического процесса, подбор адекватных средств и методов обучения, использование наряду с традиционными средствами (подвижные игры и упражнения) нетрадиционных средств и методов воспитания.

При разработке методики развития силы необходимо правильно оценить силовые способности каждого ребенка.

ГЛАВА 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Во второй главе данной дипломной работы мной рассматриваются особенности процесса реализации методики на развитие силы у старших дошкольников в ДОУ.

В данном эксперименте приняли участие дети старшей группы МДОУ «Детский сад № 38» г. Сысерть. Данная группа детей была разделена на контрольную и экспериментальную подгруппы по 10 детей в каждой. Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа и осуществлялась с сентября 2018 г по январь 2019 г.

Основные задачи решаемых мной в ходе педагогического эксперимента:

1. Выявить уровень развития силы у старших дошкольников на констатирующем этапе.
2. Разработать и апробировать методику, направленную на развитие силы старших дошкольников.
3. Проанализировать динамику показателей силы детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп.

Для проверки эффективности разработанной методики мной были проведены все этапы педагогического эксперимента.

1. Констатирующий

- определить комплекс показателей силы старших дошкольников.
- определить методы диагностики выделенных показателей.
- выявить уровень подготовленности и разработать методику развития

силы старших дошкольников.

2. Формирующий

Экспериментально проверить эффективность разработанной методики на развитие силы у старших дошкольников.

3. Контрольный

- Анализ и обсуждение результатов.
- Оформление результатов.
- Формулирование выводов и заключения.

В моем исследовании на констатирующем этапе эксперимента приняли участие две группы дошкольников старшей возрастной группы – экспериментальная и контрольная, каждая включала в себя по 10 дошкольников.

2.2. Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, применялись следующие методы.

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математико-статистической обработки материала.

Анализ и обобщение научно-методической литературы

Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по вопросам связанным с развитием силы у детей старшего дошкольного возраста .

Для достижения поставленной цели были использованы контрольные упражнения:

1. Бросок набивного мяча
2. Прыжки в длину с места.
3. Метание мешочка одной рукой из-за головы.

Данные тестовые упражнения достаточно универсальны и надежны, не требуют особых условий стандартизации, прошли большую проверку практикой. Выполнению заданий по каждой методике предшествовала четкая и лаконичная инструкция. Во время выполнения заданий я наблюдала за поведением ребенка. Этап завершался подсчетом баллов, оценок, коэффициентов.

Упражнение 1. Бросок набивного мяча массой 1 кг (медбола) вдаль способом двумя руками из положения стоя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

Упражнение 2. Прыжки в длину с места.

Для прыжков в длину с места я использовала резиновую дорожку, с чертой с одной стороны и нанесенными сантиметровыми делениями начиная с 50 сантиметров от нее и до 2 метров. Испытуемый становился носками к черте и, готовясь к прыжку, сначала поднимал руки вперед, потом отводил их назад, одновременно сгибая ноги в коленях, слегка наклоняя туловище вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгал как можно дальше, приземляясь на пятки вынесенных вперед ног, перекатывался на всю стопу и проходил вперед. Длина прыжка измерялась от черты до ближайшей к ней точки касания одной из стоп. В зачет шла лучшая из 3 попыток.

Упражнение 3. Метание мешочка.

Далее детям предлагалось метнуть мешочек стандартного размера и веса (6х12 см, 150 г) одной рукой (правой) из-за головы. Ребенок становился у контрольной линии, брал мешочек и бросал его как можно дальше; при этом одна нога находилась впереди, другая сзади. Делалось два броска, фиксировали лучший результат.

После проведения обследования и установления уровня развития силы была разработана *методика развития силы* для детей старшей возрастной группы, которая реализовывалась с экспериментальной группой детей, контрольная группа занималась по типовой образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Цель: развитие физического качества силы у детей старшего дошкольного возраста посредством специально разработанной методики.

Задачи:

- создание условий для развития силы у детей старшей возрастной группы;
- подбор методов и средств;
- разработка содержания.

Методы:

- игровой;
- соревновательный;
- повторный.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений, поэтому одним из важнейших средств развития силы в методике являлись упражнения. Необходимого эффекта от упражнений можно добиться только при условии рациональной методики их применения. Комплексы упражнений я составляла в соответствии с задачами разносторонней физической подготовки. Упражнения подбирались в определенной последовательности, чтобы обеспечивалось чередование работы разных групп мышц – плечевого пояса, спины, живота и ног.

Были использованы упражнения лежа, стоя в упоре на коленях, ползание, лазанье, наклоны и повороты, а также упражнения в равновесии, контролирующие правильное положение головы и туловища и др.

Упражнения для развития силовых способностей разделила на две большие группы. К первой отнесла упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов. Упражнения с отягощениями эффективны тем, что они могут применяться с разными целями. Используя их, я воздействовала как на крупные мышечные группы (спины, живота), так и на более мелкие (стопы, кисти). Для развития силы я считала важным воспитывать умение расслаблять мышцы, а также различать степень мышечных усилий. Для этого старшим дошкольникам давалось

одно и то же упражнение, предлагая его выполнить с большими, средними и малыми усилиями. Например, из исходного положения сидя, опираясь руками сзади, оттолкнуть ногами набивной мяч слегка, недалеко, как можно дальше, изо всех сил. Воспитатель пояснял, как оттолкнуть мяч. Это помогало ребенку почувствовать мышечное напряжение.

Формирующий этап эксперимента, основанный на разработанной мной методике, осуществлялся в течение 4 месяцев. Ниже, представлен план конспект занятия проведенного во время формирующего этапа эксперимента.

План конспект физкультурного занятия

Место проведения: спортивный зал.

Количество детей – 10.

Инвентарь – мячи, ленточки.

Задачи:

1. Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту.
2. Совершенствовать технику ведения мяча, броска, ловли в упражнениях и подвижных играх.

Части, содержание	Дозировка	Организационно-методические приемы
1	2	3
<p><i>I. Вводная часть</i></p> <p>Ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки в стороны ладонями вверх.</p> <p>Ходьба в полуприседе, руки за головой, ходьба скрестным шагом, ходьба «паучки».</p> <p>Боковой галоп правым и левым боком, быстрый бег 3 круга. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений, прыжки на одной ноге (правой, затем левой).</p> <p>Ходьба «слоники».</p> <p>Ходьба «больная ножка», бег с заданием: разбежаться по прямой и, подпрыгнув, достать до бубна.</p> <p>Заключительная ходьба в колонне.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Спина выпрямлена, голову не опускать, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Ловить мяч фалангами пальцев.</p> <p>Подбрасывать мяч не очень высоко.</p> <p>Мяч к груди не прижимать.</p> <p>Побеждает команда, закончившая игру первой.</p> <p>Стоять на одной ноге, вторую подогнуть.</p> <p>С открытыми и закрытыми глазами.</p>

II. Основная часть

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. «Мяч вверх»

И.п.: о.с, мяч внизу; мяч вперед; встать на носки, потянуться; мяч вперед; вернуться в и.п.

2. «Неваляшка»

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч за головой, голова слегка наклонена вперед; наклон вправо, руки вытянуть вверх; вернуться в и.п.; то же в другую сторону.

3. «Пружинка»

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой;
поворот в правую сторону; уронить и поймать мяч справа; вернуться в и.п.; то же в левую сторону.

4. «Парашютист»

И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в согнутых руках, подбросить мяч вверх и поймать его.

5. «Не урони»

И.п.: сидя, мяч зажат стопами, упор сзади;
поднять мяч прямыми ногами;
опустить.

6. «Подними мяч»

<p>И.п.: лежа на животе, мяч в вытянутых руках, пятки вместе; прогнуть спину, поднять мяч и смотреть на него; вернуться в и.п.</p> <p>7. «Прыжки»</p> <p>Прыжки вокруг своей оси, мяч зажат коленями.</p> <p>8. «Подыши на плечико»</p> <p><i>Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах справа (слева)»</i></p> <p><i>Занимательные упражнения</i></p> <p>1. «Цапля»</p> <p>2. «Хитрая лиса» – игра малой подвижности.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i></p> <p>Точечный массаж</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

После чего было проведено контрольное обследование.

План-конспект физкультурного занятия на воздухе в соревновательно-игровой форме для детей старей группы

Дата проведения: декабрь.

Время проведения: прогулка, 1-я половина дня.

Место проведения: спортивная площадка ДОУ.

Инвентарь: игрушки, флажки на стойках, шнуры, , кубики, мячи большие облегченные мячи, санки, лыжи, набивной мяч.

Задачи:

- 1 .Совершенствовать умение коллективных взаимодействий при выполнении физических упражнений; координацию движений
- 2.Развивать быстроту; ловкость; скоростно-силовое качество; силу.

Название игры, построение	Дозировка	Методические указания
1	2 3 4	3
Вводная часть		
1. «Море волнуется раз, море волнуется 2 »	2-3 раза	Можно предложить поделить группу на 2-3 подгруппы
2. «Кто быстрее до линии	2-3 раза	В зависимости от подготовленности детей можно уменьшить или увеличить дистанцию
Основная часть		
1. «Защищай ворота»	2-3 раза	Применять различные обманные движения и отбивать мяч только руками

Название игры, построение	Дозировка	Методические указания
1	2 3 4	3
2. «Борьба с сопротивлением»	2-3 раза	При выталкивании без помощи рук игроки все время должны находиться в контакте. При взаимодействии с помощью рук игроки не должны тащить за одежду
3. «Черепahi»	2-3 раза	Для начала можно предложить детям сидеть друг за другом, но отталкиваться так же четырьмя ногами одновременно
4. «На одной лыже»	2-3 раза	Можно использовать короткие пластмассовые лыжи
Заключительная часть		
1.«Идет коза по лесу»	2-3 раза	Движения повторяются согласно стихотворному тексту

Вся система занятий основана на увлекательных заданиях. Например, в начале занятия во время ходьбы и бега задания часто меняются и выполняются друг за другом. Во второй части занятия проводились общеразвивающие упражнения – комплекс специально подобранных упражнений с предметами. Здесь изменялся темп выполнения – без остановки, в виде аэробики, или в медленном темпе, обращая внимание на растяжку всех мышц. После разминки проводили веселые эстафеты с теми предметами, которые использовались в первой части занятия и ОРУ. Например, если во время разминки и ОРУ использовались мячи разных диаметров, то и эстафеты подбирались соответствующие: «Баскетбол»; «Попади в цель»; «Кенгуру» и др. В конце занятия после подвижной игры проводился точечный массаж или дыхательная гимнастика, благодаря которым у детей восстанавливались дыхание и сердцебиение.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Контроль физической подготовленности проводится в целях объективной оценки силы, быстроты, скорости. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей целой группы и отдельных детей.

Таблица 1

Результаты кистевой динамометрии экспериментальной группы
(констатирующий этап)

Имя, фамилия	Уровень	Бросок мяча, м
Кирилл К.	выше среднего	5,6
Максим П.	средний	4,8
Андрей К.	средний	5,0
Михаил Х.	средний	4,7
Дмитрий А.	ниже среднего	3,5
Анастасия К.	выше среднего	6,2
Алена С.	ниже среднего	3,6
Кира П.	средний	4,9
Варвара П.	средний	4,9
Дарья Ч.	высокий	5,1

Результаты броска набивного мяча контрольной группы
(констатирующий этап)

Имя, фамилия	Уровень	Бросок мяча ,м
Дмитрий В	ниже среднего	3,5
Сергей С.	выше среднего	6,3
Платон Н.	высокий	5,7
Акмал Т.	средний	5,4
Илья Х.	средний	4,9
Юлия Н.	выше среднего	4,8
Инна А.	выше среднего	4,1
Оксана В.	средний	4,3
Ольга П.	средний	3,4
Дарина В.	низкий	

Таблица 3

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента

Тест Группа	Бросок набивного мяча	Прыжок в длину с места, м	Метание мешочка
Экспериментальная	6,1±1,03	2,20±0,03*	15,2±2,08
Контрольная	5,7±0,75	19,62±0,04	14,2±1,75

Таблица 4

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

Тест Группа	Бросок набивного мяча	Прыжок в длину с места, м	Метание мешочка
Экспериментальная	6,5±0,03	2,20±0,03*	15,2±2,08
Контрольная	5,8±0,74	19,62±0,04	14,2±1,75

Основная задача, которая стояла на данном этапе эксперимента – выбор показателей для выяснения уровня подготовленности дошкольников.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по выбранным упражнениям, показывает, что в тестах (кистевая динамометрия, прыжок в длину с места, метание мешочка.)

Следовательно, можно сказать, что у экспериментальной и контрольной групп почти одинаково развиты скоростно-силовые качества, проявления которых требуется в этих тестах.

Представим полученные результаты на гистограммах.

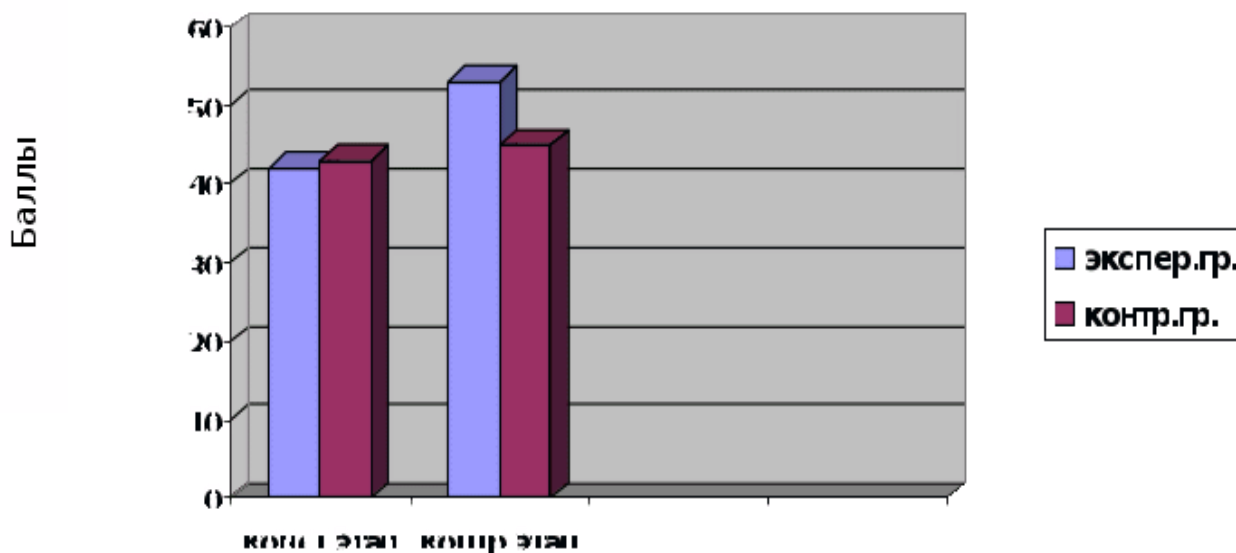


Рис. 1. Прирост показателей в силы у детей старшего дошкольного возраста в соотношении броска набивного мяча.

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $6,1 \pm 0,09$ м,с в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $6,5 \pm 0,09$ м,с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,3%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $5,22 \pm 0,07$ м,с в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4,68 \pm 0,01$ м,с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 10,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Результаты тестирования показали, что в скоростно-силовых упражнениях показатели у занимающихся в экспериментальной группе, оказались лучше, чем у детей занимающихся в контрольной группе, где занимались по другой программе. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в обеих группах. У детей этой группы тоже в какой-то степени выросли результаты в скоростно-силовых тестах.

В контрольной группе уровень повысился у трех детей, семь детей остались на прежнем уровне. Таким образом, результаты контрольного этапа по данной диагностике показали, что в экспериментальной группе, где проводились специальные занятия по развитию силы, выявлен более высокий уровень развития физического качества силы.

Представим полученные результаты на гистограмме.

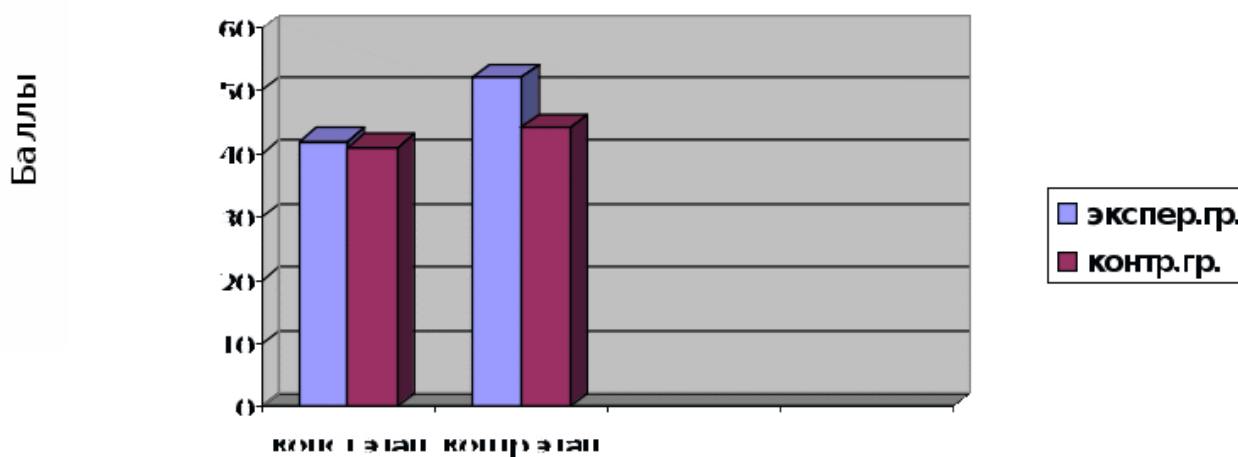


Рис. 2. Прирост показателей силы у детей старшего дошкольного возраста в результате прыжков в длину с места.

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $138 \pm 1,5$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $161 \pm 1,5$ м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 8,3 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $143,5 \pm 3,04$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился $139,8 \pm 2,01$ м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 19 %. Оценивая полученные данные было выявлено что наблюдается достоверное увеличение в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом экспериментальной группы.

В контрольной группе у трех детей повысился уровень, семь детей остались на прежнем уровне, эти данные говорят об эффективности работы по специально разработанной методике.

Представим полученные результаты на гистограмме.

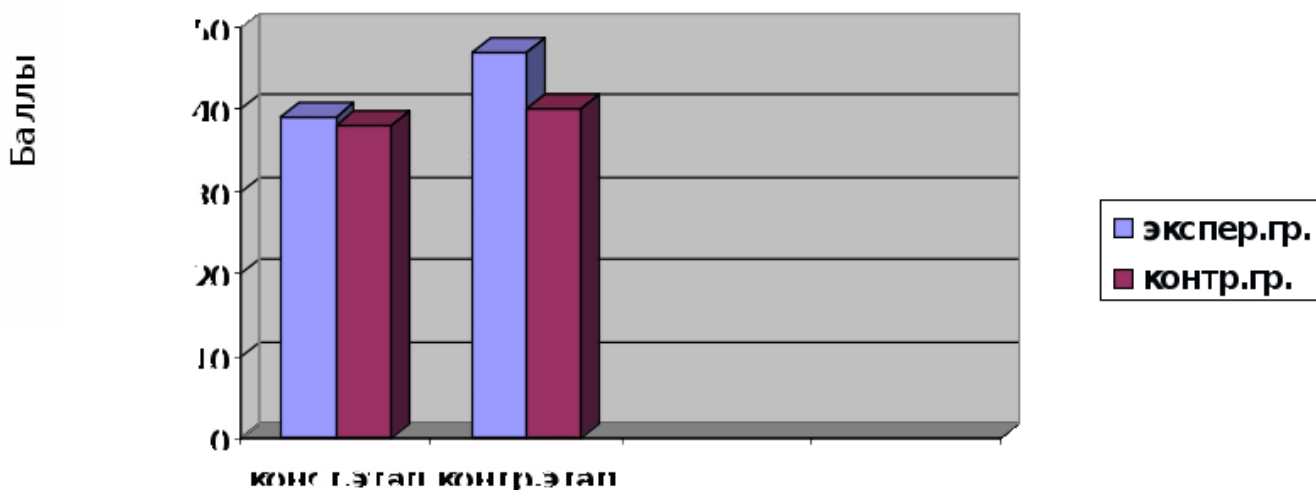


Рис. 3. Прирост показателей силы у детей старшего дошкольного возраста в тесте метание мешочка.

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $7,1 \pm 1,2$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $6,5 \pm 0,4$ м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 5,4 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $5,1 \pm 0,3$ м, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,2 \pm 0,5$ м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 4,9 %. Оценивая полученные данные выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

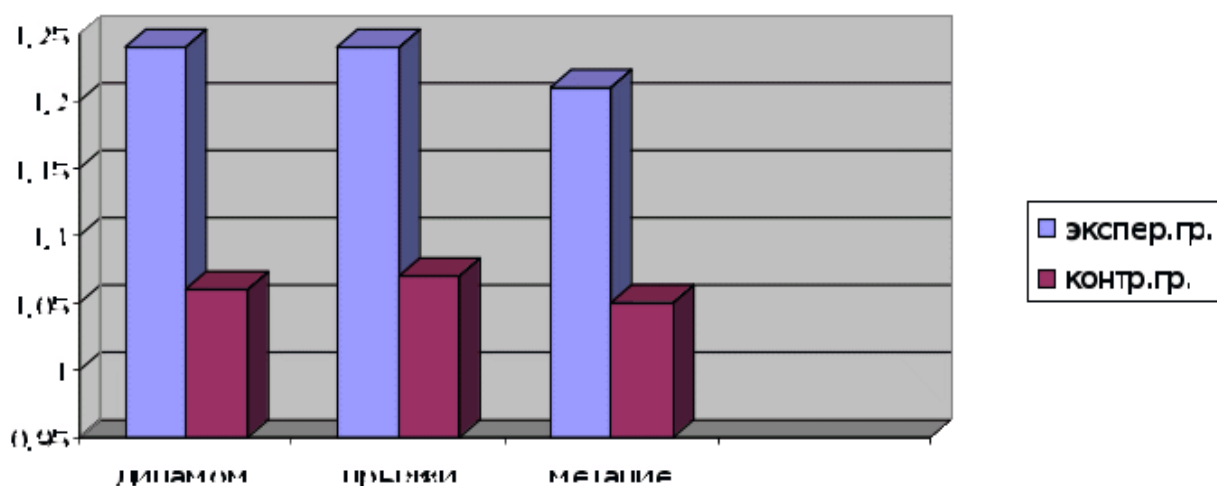


Рис 3. Соотношение значений прироста силы по трем методикам.

Анализ динамики результатов развития силы у детей опытных групп наглядно показывает, что результаты детей экспериментальной группы, занимающейся по разработанной нами методике выросли значительно больше, чем у детей контрольной группы.

Таким образом, реализация специально разработанной методики, использование отобранных подвижных игр и упражнений значительно расширяет двигательный опыт, резерв условно-рефлекторных связей детей старшего дошкольного возраста, на основе которых легче и быстрее развиваются не только сила, но и другие психофизические качества, повышается уровень физической подготовленности. Правильный подбор различных по характеру игр и упражнений, их рациональное сочетание во многом определил эффективность физкультурно-оздоровительной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе работы мы решили следующие задачи: изучили психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования; разработали методику развития физического качества силы у дошкольников старшей возрастной группы, основанную на комплексном использовании подвижных игр, основных движений и спортивных упражнений, содействующих активизации биологических механизмов, ответственных за проявление абсолютной силы и скоростно-силовых качеств; выявили уровень развития физического качества силы у детей старшего дошкольного возраста; экспериментально обосновали эффективность разработанной методики.

На основании теоретического анализа литературы по проблеме исследования и проведенной опытно-экспериментальной работы мы можем сделать следующие заключения:

1. Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества (анатомо-физиологические), которые развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений. Это качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных. Сила – физическое качество, свойство движения, характеризующееся способностью человека в процессе двигательных действий преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.). В широком понимании термин включает физические качества. Возрастной

период от 3 до 7 лет отличается выраженным повышением уровня физического развития и физической подготовленности детей, значительным нарастанием мышечной силы, расширением индивидуального двигательного опыта, повышением уровня двигательной активности, развитием всех физических качеств, в том числе и силы.

2. Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития присущих человеку физических качеств, в том числе и силы. Педагогические основы развития физических качеств включают цели, задачи физического образования, принципы, условия, средства, наличие программ, выбор приоритетного направления в физическом образовании дошкольников. Методика развития физических качеств включает средства и методы с учетом возрастных периодов, половых признаков, психофизиологических индивидуальных и прочих особенностей детей дошкольного возраста. Ведущими методами развития физического качества силы у старших дошкольников являются: игровой – с подбором подвижных игр силовой направленности; соревновательный – с включением соревновательных упражнений; повторный – с повтором определённых упражнений, заданий с перерывом между повторами до полного восстановления. Чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, в том числе и развитие силы, необходимо выполнение ряда условий: творческая направленность педагогического процесса, подбор адекватных средств и методов обучения, использование наряду с традиционными средствами (подвижные игры и упражнения) нетрадиционных средств и методов воспитания. В настоящее время существует множество рекомендаций по диагностике уровня физической подготовленности, однако, не все они имеют научное обоснование или серьезную практическую апробацию. В связи с этим, представляя тестовые задания на определение уровня развития силы и скоростно-силовых качеств: кистевая динамометрия, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку, прыжки в длину с места, метание

мешочка, прыжки вверх с места, прыжки в длину с разбега, бросок набивного мяча, подъем из положения лёжа на спине; мы приводим их краткие характеристики, методику проведения и доказательства соответствия необходимым требованиям.

3. Таким образом, по результатам проделанной работы можно констатировать, что цель работы достигнута, задачи выполнены, доказана эффективность развития силы повысится при использовании специально разработанной методики развития физического качества силы у детей старшего дошкольного возраста которая содержит подвижные игры, основные движения и спортивные упражнения, содействующих активизации биологических механизмов, ответственных за проявление абсолютной силы и скоростно-силовых качеств, нашла свое подтверждение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко, В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов [Текст] /. - М., 2004. - 224 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] /. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
3. Виноградов, М.Н. Физиология трудовых процессов [Текст] /. - 2-е издание. - М.: Медицина, 1966. - с.228-238
4. Волков, Н.И. Биохимические основы выносливости спортсмена[Текст] // Теория и практика физической культуры. - 1967. - №3 - с.15-21
5. Верхошанский, Ю.А. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] /. - М.: Физкультура и спорт, 1988-331с
6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие. - Р-на-Д, Феникс, 2004. - 214 с.
7. Зациорский, В.М., Булгакова Н.Ж. Теоретические и методические основы отбора в спорте [Текст] /. - М.: ГЦОЛИФК, 1980
8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] /. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - С.28-39.
9. Кофман, Л.Б. Физическая культура [Текст] /. - М.: Просвещение, 1996.
10. Кунат, П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта [Текст] // Психология и современный спорт. - М., 1973. - с.224-319.
11. Кочурко, Е.И., Сёмкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов [Текст] /. Минск: Высшая школа, 1984. 96 с.
12. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. [электронный ресурс]: http://www.sovetskisport.ru/teorya_i_metodika. (11.10.2013 г.)
13. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость [Текст] /: М.: Знание, 1990. 98 с.

14. Лоренс, Р.К. Тренировка борцов [Текст] /. : Сп. б.: Ежегодник. - М., 1969. 146 с.
15. Лукин, К., Филиппов Г. Подготовка спортсмена многообразна [Текст] /. М.: ДОСААФ СССР, 1980. 108 с.
16. Литвинов, Е.Н. и др. Как стать сильным и выносливым [Текст] : Кн. для учащ. / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Люмомирский, Г.Б. Мейксон. : М.: Просвещение, 1984. 63 с.
17. Лях, В.И. Тесты в ФВ школьников [Текст] : пособие для учителя. М.: ООО «Фирма» Изд-тво АСТ., 1998. 272 с.
18. Литвинов, Е.Н. Методика физического воспитания [Текст] /. - М.: Просвещение, 1996.
19. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] /. - М.: Просвещение, 1991.
20. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] /. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
21. Медведь, А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы [Текст] /. Минск: Физкультура и спорт, 1985. 214 с.
22. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики ФВ [Текст] : теоретико-методический аспекты спорта и профессионально-прикл. форм физич. культуры). Учеб. для ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
23. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] /. Учеб. пособие для институтов физической культуры. : М., «Физкультура и Спорт», 1977. 280 с.
24. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] /. Учеб. пособие для студ. высших уч. заведений. Изд.2-е. М., 2001. 319 с.

25. Методика воспитания выносливости и других физических качеств спортсменов [Текст] /. Под ред. проф. В.П. Филина и канд. пед. наук П.И. Кабачковой. М., ВНИИФК, 1975. 72 с.
26. Миндиашвили, Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе [Текст] /. Красноярск. Издательство КГПУ, 1995. 213 с.
27. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов [Текст] /. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 223 с.
28. Набатникова, М.Я. Специальная выносливость спортсменов [Текст] /. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - с. 19
29. Набатникова, М.Я. Проблемы совершенствования специальной выносливости спортсменов при циклической работе субмаксимальной и большой мощности [Текст] /: Автореферат диссертации доктора педагогических наук. - М., 1974. - 52 с.
30. Нойгебауэр, Х.П. Учение о тренировке [Текст] /. М., Физкультура и спорт, 1971. 408 с.
31. Набатникова, М.Я. Специальная выносливость спортсменов [Текст] /. М.:Физкультура и спорт, 1972. 9 с. (21.09.2013 г.)
32. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге [Текст] /. М.: Ф и С, 1988. 288 с.
33. Озолин, Н.Г. Спортсменам о спортивной тренировке [Текст] /. М.: Физкультура и спорт, 1962. 78 с.
34. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба [Текст] /. - М.: Физкультура и спорт, 1960. - 448 с.
35. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика и организация тренировки [Текст] /. В 4 - х книгах: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с.
36. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] /. - М.: Академия, 2003. - с.480.
37. Шепилов, А.А., Климин В.П. Выносливость борцов [Текст] /. - М.: Физкультура и спорт, 1979-128 с.

38. Шулика, Ю.А. Греко-римская борьба [Текст] /: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов. - М.: Финис, 2004. - 800 с.

39. Филин, В.П., Фомин Н.И. Основы юношеского спорта [Текст] /. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255с.

Приложение 1

Результаты исследования прыжков в длину с места экспериментальной группы на констатирующем этапе

Имя, фамилия	Прыжок, см	Уровень
Кирилл К.	122	высокий
Максим П.	101	средний
Андрей К.	102	средний
Михаил Х.	101	средний
Дмитрий А.	87	ниже среднего
Анастасия К.	100	средний
Алена С.	83	ниже среднего
Кира П.	102	средний
Варвара П.	86	средний
Дарья Ч.	131	высокий

Приложение 2

Результаты исследования прыжков в длину с места контрольной группы на констатирующем этапе

Имя, фамилия	Прыжок, см	Уровень
Дмитрий В	81	ниже среднего
Сергей С.	127	высокий
Платон Н.	104	средний
Акмал Т.	85	средний
Илья Х.	92	средний
Юлия Н.	117	высокий
Инна А.	97	средний
Оксана В.	115	средний
Ольга П.	94	средний
Дарина В.	69	низкий

Приложение 3

Результаты исследования метания мешочка правой рукой экспериментальной группы на констатирующем этапе

Имя, фамилия	Бросок, м	Уровень
Кирилл К.	10,0	выше среднего
Максим П.	7,9	средний
Андрей К.	7,1	ниже среднего
Михаил Х.	8,8	средний
Дмитрий А.	6,9	ниже среднего
Анастасия К.	8,5	выше среднего
Алена С.	6,1	ниже среднего
Кира П.	7,7	средний
Варвара П.	5,1	ниже среднего
Дарья Ч.	7,9	выше среднего

Приложение 4

Результаты исследования метания мешочка правой рукой контрольной группы на констатирующем этапе

Имя, фамилия	Бросок, м	Уровень
Дмитрий В	6,9	ниже среднего
Сергей С.	9,8	высокий
Платон Н.	7,9	средний
Акмал Т.	7,1	выше среднего
Илья Х.	8,4	средний
Юлия Н.	7,1	выше среднего
Инна А.	6,1	средний
Оксана В.	6,9	средний
Ольга П.	5,3	ниже среднего
Дарина В.	5,1	низкий

Приложение 5

Результаты броска набивного мяча экспериментальной группы
(контрольный этап)

Имя, фамилия	Уровень	Бросок мяча, м
Кирилл К.	высокий	5,8
Максим П.	выше среднего	4,8
Андрей К.	средний	4,5
Михаил Х.	выше среднего	4,7
Дмитрий А.	средний	3,9
Анастасия К.	высокий	5,9
Алена С.	средний	3,6
Кира П.	высокий	4,9
Варвара П.	выше среднего	4,9
Дарья Ч.	очень высокий	6,1

Приложение 6

Результаты броска набивного мяча контрольной группы (контрольный этап)

Имя, фамилия	Уровень развития силы	Бросок, м
Дмитрий В	ниже среднего	3,5
Сергей С.	выше среднего	6,3
Платон Н.	высокий	5,7
Акмал Т.	средний	5,5
Илья Х.	средний	4,7
Юлия Н.	выше среднего	4,3
Инна А.	выше среднего	4,4
Оксана В.	средний	4,1
Ольга П.	средний	4,2
Дарина В.	низкий	3,4

Приложение 7

Результат прыжков в длину с места экспериментальной группы

Имя, фамилия	Прыжок, см	Уровень
Кирилл К.	122	высокий
Максим П.	101	средний
Андрей К.	102	средний
Михаил Х.	101	средний
Дмитрий А.	87	ниже среднего
Анастасия К.	100	средний
Алена С.	83	ниже среднего
Кира П.	102	средний
Варвара П.	82	средний
Дарья Ч.	131	высокий

Приложение 8

Результаты исследования прыжков в длину с места контрольной группы

Имя, фамилия	Прыжок, см	Уровень
Дмитрий В	81	ниже среднего
Сергей С.	127	высокий
Платон Н.	104	средний
Акмал Т.	85	средний
Илья Х.	92	средний
Юлия Н.	117	высокий
Инна А.	97	средний
Оксана В.	115	средний
Ольга П.	94	средний
Дарина В.	69	низкий