

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ.....	7
1.1 Выносливость как одно из важнейших физических качеств.....	7
1.2 Понятие и возрастные показатели выносливости у дошкольников.....	10
1.3 Основные подходы к решению проблемы развития выносливости у дошкольников.....	12
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	16
2.1 Методы исследования.....	16
ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	21
3.1. Содержание и методика экспериментальных занятий, направленных на развитие выносливости у детей 5– 6 лет.....	21
3.2 Экспериментальная оценка комплексного применения подвижных игр для развития выносливости детей 5-6лет.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	40
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	42
ПРИЛОЖЕНИЕ	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность и степень разработанности темы исследования. Дошкольный возраст считается важнейшим периодом в процессе становления личности человека. В этот период происходит интенсивное физическое развитие человека, формирование нравственных качеств и черт характера, закладывается фундамент здоровья.

Физическое воспитание является органичной составной частью педагогического процесса, ему принадлежит ведущая роль в содействии гармоничному физическому развитию ребенка, его двигательной подготовке, формированию жизненно необходимых умений и навыков.

Показателем работоспособности является выносливость. Более выносливый ребенок выполняет больше нагрузки как физической, так и умственной. Поэтому немало важно для подготовки детей к школе развивать, наряду, с другими физическими качествами, и выносливость, которая у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает его работоспособность. Кроме того развитие выносливости формирует характер и волевые качества личности ребенка, а именно: настойчивость, целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, смелость и решительность.

Одним из популярных видов двигательной активности детей является футбол.

Сейчас направленно воздействовать на всестороннее развитие детей средствами футбола начинают с 5-6 лет. Весьма характерно, что возможности применения средств футбола, прежде всего, являются эффективными для психофизического развития ребенка. Однако в теории и методике физической культуры остаются нерешенными вопросы, связанные с интеграцией средств футбола для эффективного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Поэтому вопросы структуры развития

физических качеств и формирования технических умений детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом, являются актуальными.

Следовательно, проблема исследования заключается в необходимости разработки и научном обосновании методики подготовки детей 5-6 лет, занимающихся футболом, основанной на управлении процессом физической и технической подготовки.

Цель исследования: комплексное исследование выносливости у дошкольников, занимающихся футболом.

Объект исследования – тренировочный процесс детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом.

Предмет исследования – методика воспитания физических качеств и формирования выносливости у детей 5-6 лет, занимающихся футболом.

Гипотеза исследования – интеграция применения подвижных у детей 5-6 лет, занимающихся футболом, будет способствовать успешному формированию технических умений и повышению физической подготовленности

Задачи исследования:

- исследовать выносливость как одно из важнейших физических качеств;
- рассмотреть понятие и возрастные показатели выносливости у дошкольников;
- определить основные подходы к решению проблемы развития выносливости у дошкольников;
- определить методы и организация экспериментального исследования;
- провести экспериментальное исследование возможностей выносливости у детей дошкольного возраста на основе комплексного применения подвижных игр

Методологической основой и теоретической базой исследования явились: фундаментальные основы теории и методики физической культуры (Л.П. Матвеев, В.К. Бальсевич, В.Н. Платонов, Ю.Ф. Курамшин); медико-

биологические основы индивидуализации физической подготовки детей (Б.А. Никитюк, Р.Н. Дорохов, И.И. Бахрах); концепции формирования двигательных умений посредством физических упражнений в рамках спортивной тренировки (Ю.В. Верхошанский, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева); современные представления о роли двигательной деятельности в биологическом и социальном развитии ребенка (Л.Д. Глазырина, Л.И. Пензулаева, М.А. Рунова); теории и методики спортивной подготовки в футболе (А.П. Золотарев, А.В. Лексаков); основные положения теории и методики определения раннего спортивного таланта и организации спортивной подготовки детей дошкольного возраста (В.П. Губа, М.Я. Виленский, В.К. Спирин).

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования: определены морфофункциональные показатели, уровень физической и технической подготовленности детей 5-6 лет, занимающихся футболом.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении знаний о влиянии занятий футболом на развитие выносливости детей 5-6 лет, разработке специальных упражнений и комплекса подвижных игр, интегрированных из программы занятий футболом с детьми старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость работы заключается в том, что методика подготовки детей 5-6 лет, занимающихся футболом, на основе использования подвижных игр может быть использована в практике работы тренеров ДЮСШ, инструкторов и педагогов учреждений дополнительного образования.

Данная работа состоит из введения, основной части, включающей 3 главу, заключения, списка используемых источников и литературы, приложений.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ

1.1 Выносливость как одно из важнейших физических качеств

Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряженную работу в течение длительного периода времени. Эффективность деятельности организма снижают два основных фактора – физическое и нервное утомление. Говоря простым языком, выносливость является способностью человека длительный промежуток времени выполнять какую бы то ни было работу, требующую повышенной затраты энергии. Выносливость бывает двух видов: эмоциональная и физическая.

Первая позволяет человеку достаточно спокойно, безмятежно и невозмутимо переносить тяжёлые изнурительные эмоциональные условия, физическая – способствует затрачиванию организмом меньшего количества энергии, выполняя определенные действия, и быстро регенерировать её запасы. Кроме того, выносливость напрямую зависит от уровня обменных процессов, от степени развитости сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, а также от координации деятельности различных органов и систем. Выносливость также характеризуют аэробная и анаэробная производительности организма.

Анаэробная энергия вырабатывается без участия кислорода. Ее источниками служат фосфаты и накопленные в организме запасы гликогена. Анаэробная энергия производится организмом в очень ограниченных количествах и используется для коротких и интенсивных вспышек активности (около 4 минут), после чего запасы фосфатов и гликогена иссякают, и начинает вырабатываться аэробная энергия¹.

Аэробная энергия вырабатывается посредством кислорода. Аэробная энергия вырабатывается на тренировках по развитию сердечнососудистой и дыхательной систем организма.

¹ Евсева О.Э. Технологии физкультурноспортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт, 2013.

Выносливость бывает общая и специальная.

Общая выносливость — характеризуется здоровьем всех органов человека. Наилучшим средством для приобретения общей выносливости служит длительная тренировочная работа циклического характера (бег, плавание) с относительно невысокой интенсивностью. Вначале лучше всего придерживаться равномерного темпа упражнений, так как изменение его во время работы не позволит выполнять ее продолжительно. Общая выносливость, обуславливая общую работоспособность спортсмена и уровень его здоровья, вместе с тем служит основой для развития специальной выносливости. Чем выше уровень общей выносливости, тем лучше можно развить выносливость специальную.

Основной путь к развитию специальной выносливости - многократная тренировка в избранном виде спорта и выполнение специальных упражнений.

Для развития специальной выносливости в продолжительной работе необходимо предъявлять более высокие требования к организму спортсмена во время тренировки. Это достигается в первую очередь работой, имеющей интенсивность, несколько превышающую (на 3–4%) ту, которую способен в настоящий момент выдержать спортсмен на протяжении всей работы.

Для подготовленных спортсменов более эффективен переменный (интервальный) метод: между отдельными повторениями работы с повышенной интенсивностью (от которой частота пульса возрастает втрое) спортсмен отдыхает, но не пассивно, а актив но, то есть продолжает выполнять ту же работу, но с меньшей интенсивностью (при этом частота пульса снижается, достигая против нормы лишь двукратного увеличения)².

Тренированность, приобретенная на основе повышенных требований к организму, при использовании переменного и повторного методов позволяет легче и более длительно выполнять работу меньшей интенсивности. Однако

² Ахматгатин А. А. Значение скоростно-силовых способностей в боксе // Восток — Запад: проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы II Междунар. науч.-прак. конф. — Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. — Ч. 2.

только этими двумя методами нельзя полноценно развить специальную выносливость спортсменов.

Необходимо работать над увеличением продолжительности тренировочного упражнения в новом, более высоком, темпе. Для этого в тренировку включают контрольный метод – выполнение тренировочной работы с интенсивностью, требуемой на соревновании, но продолжительностью на 4/5 часть меньшей, чем на соревновании. Затем эта продолжительность постепенно увеличивается, пока вся работа не будет выполнена почти полностью на прикидке или полностью во время соревнования.

Ключевым моментом в тренировке выносливости является достижение физиологически допустимой степени утомления с последующим, постепенным повышением нагрузок. Выносливость развивается только систематическими, регулярными тренировками в хорошем темпе на пределе утомляемости.

Сочетание правильно подобранного тренировочного плана с достаточными ресурсами для восстановления позволят добиться существенных результатов в повышении выносливости.

Итак, общая выносливость – это способность противостоять протяженным нагрузкам со средней интенсивностью при глобальной функциональной активности всей мышечной системы. Основой общей выносливости являются аэробные способности. Отличительная черта этого вида выносливости проявляется в его широкой области охвата, переносу на различные виды спорта.

Таким образом, данный вид выносливости определяется как сумма некоторых типов специальной выносливости и обуславливается возможностями вегетативных систем организма. Общая выносливость является основополагающей для развития специальной выносливости и играет ключевую роль в развитии физического состояния человека.

Специальная выносливость – это умение переносить длительные нагрузки, относящиеся к конкретному виду деятельности. Данный вид выносливости представляет собой многокомпонентное двигательное качество. Для того чтобы подобрать нагрузку для отдельных компонентов упражнений нужно изменять их параметры, выполняемые в процессе тренировки. Для отдельных профессий или их групп существуют свои сочетания компонентов.

1.2 Понятие и возрастные показатели выносливости у дошкольников

Выносливость представляет собой способность человека значительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма ребенка противостоять утомлению.

В теории и практике физического воспитания широко распространено деление выносливости на общую и специальную. Общая выносливость больше всего свойственна детям дошкольного возраста. Она проявляется при выполнении продолжительной, малоинтенсивной работы, которая включает действие большей части мышечной системы ребенка. Если двигательная деятельность ограничена каким-либо видом (плавание, ходьба на лыжах), то говорят о специальной выносливости.

Она зависит от техники владения движениями, уровня развития силы, быстроты и т.д..

Рассмотрим основные возрастные показатели выносливости. Некоторые исследователи отметили особенности проявления выносливости и возможности использования некоторых средств ее развития у детей дошкольного возраста в беге, ходьбе на лыжах, подвижных играх. Отмечен неравномерный прирост этого качества по годам, показана связь между повышением уровня общей выносливости и улучшением физической

подготовленности и снижением заболеваемости у детей пяти - семи лет при использовании продолжительных физических упражнений невысокой интенсивности.

На основании полученных учеными показателей времени бега и ходьбы по отрезкам в 50 м. и педагогических наблюдений за детьми пяти - семи лет на дистанции 300 м. можно сделать вывод, что у детей пяти лет бег отличался вариативностью скорости по разным отрезкам. Первый отрезок в 50 м. они преодолевали быстрее пятого. Скорость ходьбы невысокая, особенно на шестом отрезке в 50 м. Всю дистанцию преодолевали в среднем мальчики за 149,2 с, девочки за 155,3 с.

Дети шести лет уже обладали более стабильной скоростью бега и ходьбы. Разница в быстроте пробегания первого и шестого отрезков по 50 м. менее заметна. Время выполнения задания У мальчиков 128,8 с., у девочек 134,6 с.

К семи годам у большинства детей отмечалась довольно высокая и постоянная скорость ходьбы и бега на всех шести отрезках. На преодоление всей дистанции требовалось мальчикам 112 с., девочкам 124,6 с³.

Между одновозрастными мальчиками и девочками различия незначительны.

Повышение стабильности времени бега и ходьбы, сохранение хорошей координации движений до конца дистанции, могут свидетельствовать о повышении выносливости детей за период с пяти до семи лет и о возможности развития этого качества средствами физической культуры. Увеличение выносливости окажет влияние на повышение работоспособности детей, на их лучшую и своевременную подготовку к школьному обучению.

1.3 Основные подходы к решению проблемы развития выносливости у дошкольников

³Громова, О. Е. Спортивные игры для детей [Текст] / О.Е. Громова. - М. : ТЦ Сфера, 2003

На основе обобщения многих работ, посвященных проблеме развития выносливости, мы считаем что, можно выделить основные средства, наиболее развивающие это качество у детей младшего школьного возраста⁴.

Мы предлагаем включение комплексов упражнений, игр и эстафет, направленных на развитие выносливости, в структуру каждого урока по физической культуре, в течение 10-15 минут.

Основными средствами развития выносливости по нашему мнению, являются:

- циклические упражнения, выполняемые на протяжении длительного времени и с интенсивностью, определяемой развиваемым механизмом энергообеспечения;
- соответствующие режиму развития выносливости подвижные и спортивные игры;
- различные эстафеты, направленные на развитие выносливости;
- комплексы гимнастических упражнений, направленных на развитие выносливости;
- бег, занятия на лыжах.

Ведущая роль принадлежит игровой форме организации учебно-воспитательного процесса. Особое место отводится различным подвижным играм. Данное обстоятельство связано с тем, что особенности функционирования основных систем организма младшего школьника в наибольшей степени характерны именно игровой деятельности. Понять природу игрового метода возможно только на основе раскрытия сущности игры вообще. Игра рассматривается как своеобразная модель элементов реальной жизни, которая отражает поведение человека в границах заранее определенных условностей⁵.

4 Еркомайшвили, И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников: Курс лекций [Текст] / И.В. Еркомайшвили. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004

5 Железняк, Ю.Д. В новых условиях - новая учебная программа //Физкультура в школе [Текст] / Ю.Д. Железняк. – 2008. – № 10. – С. 29

В игре не следует давать начинающим в большом объеме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности⁶.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры

Подвижные игры, содержащие двигательные действия, повторяющиеся кратковременно, но интенсивно, чередующиеся с сюжетными паузами («Два мороза», «День и ночь», «У медведя во бору» и др.), а также игры большой интенсивности («Борьба за мяч», «Салки», «Вызов номеров» и др.)⁷.

Мы считаем, что также нужно применять круговую тренировку для развития общей выносливости у детей младшего школьного возраста. Этот метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии упражнений в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке. При использовании метода круговой тренировки у школьников вырабатывается алгоритм заранее

запланированных двигательных действий, воспитывается организованность при выполнении упражнений. Ученики выполняют задания на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки.

Следует развивать выносливость и гимнастическими упражнениями. Для этого подбирают комплексы из 8-12 общеразвивающих упражнений с таким расчетом, чтобы каждое упражнение выполнялось многократно. Постепенно от урока к уроку число повторение увеличивается, паузы сокращаются, темп исполнения возрастает. В итоге выполняют без пауз между упражнениями, с контролем темпа по частоте сердечных сокращений.

6 Зайцева, В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: Автореф. дис. ... док-ра пед. наук [Текст] / В.В. Зайцева. - М., 2005.

7 Зацюрский, В.М. Спортивная метрология: учебник [Текст] / Под ред. В. М. Зацюрского. – М.: Физкультура и спорт, 2002

Также в начале каждого урока полезно проводить равномерный бег 3 – 6 мин⁸.

Развитию выносливости способствуют и различные эстафеты. Включаемую в урок эстафету целесообразно повторять трижды в одном занятии.

Эффективным средством развития выносливости на уроках физической культуры является темповая ходьба на лыжах и пятиминутный бег на лыжах.

Существенным и необходимым дополнением к двигательному режиму детей должны быть физические упражнения, выполняемые дома. Развитию общей выносливости в домашних условиях способствуют выполнение равномерного непрерывного бега, катание на лыжах, коньках, различные подвижные игры.

Таким образом, выносливость – это физическое качество, выражающееся в способности человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Развитие выносливости у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма, своеобразием реагирования на физическую нагрузку. Учет этого фактора способствует правильному отбору наиболее действенных средств и методов физического воспитания, оптимальному дозированию мышечных нагрузок, обеспечивает планомерное повышение одного из важных физических качеств.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических,

⁸ Каменцер, М.Г. Основная задача всестороннего физического развития // Физкультура в школе [Текст] / М.Г. Каменцер. - 2001. -№ 10. – С. 8.

функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др.

Главная задача при развитии выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения программами физического воспитания.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Любое конкретное исследование может быть представлено в виде ряда этапов. Связь этапов, условий их очередности отраженных в схеме построения исследования.

Методы исследования:

- Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Тестирование.
- Метод математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных – изучение литературных источников позволило получить представление о состоянии исследуемой проблемы, определить задачи исследования, теоретически обосновать рабочую гипотезу, выявить основные стороны, закономерности и принципы построения учебно-образовательного процесса в ДОУ.

Педагогическое наблюдение – одно из основных методов педагогических исследований. Педагогическое наблюдение - это всегда направленное, систематическое, непосредственное прослеживание и фиксирование значимых явлений, процессов, событий. Наблюдение осуществляется в учебно-воспитательном тренировочном процессе и позволяет собрать факты поведения и деятельности того, или иного испытуемого, или группы испытуемых с их последующим анализом и истолкованием. Данный метод выступает в качестве основного приема получения первичной информации.

Данный метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого

исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными⁹.

Объектом педагогического наблюдения являлся учебно-образовательный процесс дошкольников. По объему педагогическое наблюдение являлось тематическим, т.е. наблюдению подвергался непосредственно объект исследования. По стилю педагогическое наблюдение являлось включенным – предусматривало активное участие самого исследователя в учебно-воспитательном процессе, который он должен анализировать и оценить. По степени осведомленности наблюдение открытое – занимающиеся знали, что за ними ведется наблюдение. По временному признаку наблюдение прерывное, характеризовалось продолжительностью, которая свойственна изучаемому педагогическому явлению¹⁰.

Педагогический эксперимент – важнейший метод научно-педагогического исследования, при котором специально направленный педагогический процесс имеет целью выявить эффективность тех или иных методов, приемов и средств воспитания, обучения и тренировки.

Условия эксперимента предусматривает возможность прямого вмешательства исследователя, в процесс исследования, а его условия могут в большей или меньшей степени отличаться от типичных условий процесса физического воспитания. В зависимости от степени изменений условий принято различать естественный (без существенных отступлений от практики), модельный (со значительным изменением условий) и лабораторный (в искусственно созданных условиях) эксперименты.

По условиям проведения эксперимент естественный, так как характеризуется незначительными изменениями обычных условий обучения и воспитания, что они могут быть даже не замеченными участниками эксперимента.

9 Быков, В.С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников: Автореф. дис. докт. пед. наук. - Челябинск, 1999.- 45 с.

10 Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: пособие для педагогов шк. учреждений [Текст] / Л.Д. Глазырина. - М. : ВЛАДОС, 2011. - 175 с.

По осведомленности исследуемых эксперимент открытый, т.е. предусматривая достаточно подробное объяснение занимающимся задач и содержание исследования.

По направленности эксперимент сравнительный, так как призван установить эффективность разработанной методики.

По логической схеме доказательства выдвинутой гипотезы эксперимент является параллельным, т.е. строился по схеме идентичных групп. В одной группе применялся экспериментальный метод (экспериментальная группа), в другой контрольный метод (контрольная группа).

Учебные занятия и обследования проводились одновременно в обеих группах, т.е. параллельно.

Проведение педагогического эксперимента отвечало обязательному правилу:

его содержание, методы проведения не противоречили общим принципам учебно-воспитательного процесса.

Тестирование – это метод исследования, позволяющий с помощью специально подробных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической и других сторон подготовки дошкольников этого уровня на различных этапах учебно-воспитательного процесса.

1. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое исследуется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния факторы, сопутствующие в процессе тестирования.

2. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования.

Для исследования уровня развития выносливости использовались следующие тестовые методики:

1. Определение функциональной устойчивости непрерывных нервных центров.

2. Непрерывный бег в равномерном темпе.

3. Силовая выносливость рук.

4. «Вис на согнутых руках»

1. В дошкольном учреждении для изучения выносливости применяется бег с интенсивностью 60% от максимальной скорости. Дети в три года способны бегать в данном темпе 240–255 м (соответственно мальчики и девочки), в четыре года – 370-460м, в пять лет – 450-600 м, в шесть лет – 660–680 м, в 7 лет – 710-1000 м.

При выполнении бега до полного утомления дети в 5–6 летнего возраста затрачивают в среднем около 3 минут¹¹

Тест проводится с небольшой подгруппой (5–7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитатель заранее измеряет дистанцию беговой дорожки (в метрах) и размечает ее – отмечает линию старта и половину дистанции.

Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1–2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

2. Общая выносливость определяется скоростью пробегания длинных дистанций¹²:

для детей 5 лет – 90 м в среднем за 30,6–25,0 сек,

для детей 6 лет – 120 м за 35,7–29,2 сек,

для детей 7 лет – 150 м за 41,2–33,6 сек.

¹¹ Михалина Г. М. Методические подходы к педагогической диагностике физической подготовленности детей дошкольного возраста / Михалина Г. М., Лагутин А.Б. – М. Просвещение, 2000

¹² Там же

3. Силовая выносливость рук определяется по времени виса на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке¹³:

6 лет мальчики – 25,6-32,5 сек,

7 лет мальчики – 32,6-51,0 сек,

Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ногой в перекладину.

«Вис на согнутых руках» также определяет силовую выносливость рук¹⁴:

6 лет мальчики – 19,9-23,4 сек,

7 лет мальчики – 15,6-25,3 сек,

Ребенок, при помощи взрослого фиксирует вис, подтянувшись на согнутых руках до уровня ключиц-плеч. Перекладина может прижиматься к груди, нельзя удерживаться подбородком. По сигналу, помощь взрослого прекращается, и ребенок старается удержаться в положении виса максимально возможное время. Положение виса считается от сигнала старта (начала виса) до опускания тела с разгибанием рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

13 Михалина Г. М. Методические подходы к педагогической диагностике физической подготовленности детей дошкольного возраста / Михалина Г. М., Лагутин А.Б. – М. Просвещение, 2000. – 195 с.

14 Там же

ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

3.1. Содержание и методика экспериментальных занятий, направленных на развитие выносливости у детей 5–6 лет

Главная задача при развитии выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в программах физического воспитания. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме¹⁵. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом необходимо придерживаться следующих правил:

1. Доступность.

Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям детей дошкольного возраста. В процессе подвижной игры после определенного времени организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения.

Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм дошкольника без ущерба для здоровья¹⁶.

2. Систематичность.

¹⁵ Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления / Здоровье дошкольника, 2008.С.28

¹⁶ Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000.С.14

Эффективность физической нагрузки во время игры, т.е. ее влияние на организм ребенка, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований.

Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с дошкольниками дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом¹⁷.

3. Постепенность.

Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечнососудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо определить интенсивность и продолжительность нагрузки¹⁸.

В дошкольном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, слишком большая нагрузка может повредить процессам роста. Развивать выносливость у ребенка, т.е. выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма возможно посредством подвижных игр, чтобы физические упражнения не казались ребенку скучными.

Репка

Возраст: 5 – 6 лет.

¹⁷ Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000.С.18

¹⁸ Там же

Цель игры: развить выносливость у детей. Игра способствует улучшению координации движений, развивает их быстроту.

Необходимое оборудование: две шапочки в виде репки (например, бумажные ободки, к которым спереди приклеены вырезанные из цветной бумаги репки), два стула.

Ход игры. Это игра-эстафета, в которой могут принимать участие 14 человек. Игроки делятся на две команды, каждая из которых состоит из «репки» и, сообразно сказочному сюжету, тех, кто репку вытягивал. Команды выстраиваются у стартовой черты. «Репки» надевают шапочки и садятся на стулья с противоположной стороны помещения или площадки лицом к своей команде. Игра начинается. По команде ведущего первые игроки команд («дедки») добегают до стульев, на которых сидят «репки». Обежав стул со «своей репкой», «дед» возвращается назад, к стартовой черте, где за него цепляется «бабка». Они добегают до репки уже вдвоем, огибают стул и возвращаются на место, где к ним присоединяется «внучка». Таким образом, команда, вытягивающая репку, растет с каждой пробежкой. После того как к ней присоединяется последний игрок — «мышка», команда добегают до стула, на котором сидит «репка», «выдергивает» ее («репка» цепляется за «мышку») и возвращается на свое место. Та команда, которая быстрее вытянет «репку», объявляется победительницей.

Примечание. От первых игроков команды — «дедок» — требуется больше выносливости: они не только бегают больше остальных игроков, но и тащат за собой весь «паровозик» из игроков команды. Вот почему «дедками» нужно назначать самых сильных ребят.

Лови — толкай

Возраст: 5 — 6 лет.

Цель игры: научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений.

Необходимое оборудование: резиновые или волейбольные мячи (по количеству пар игроков).

Ход игры (в игре участвует четное число человек). Участники игры разбиваются на пары. В каждой паре игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии примерно 1 м, причем один из игроков стоит, а второй присаживается на корточки. Присевший игрок берет мяч и подталкивает его стоящему игроку. Тот должен быстро наклониться, не сгибая при этом ног, и перехватить мяч, после чего, выпрямившись, кинуть мяч напарнику, который, чтобы поймать мяч, должен быстро встать. После условленного количества перекидываний мяча игроки меняются местами. Играть можно до тех пор, пока это не надоест, или до того, пока не выйдет заранее обговоренное время. Побеждает та пара, движения которой были самыми точными, а количество пойманных мячей — наибольшим.

Примечание. Для этой игры можно выбрать ведущего, который будет засекают время и следить за ходом игры. Роль ведущего могут выполнять воспитатель или учитель.

Колобок

Возраст: 5-6 лет.

Цель игры: развить у детей навыки бегания, способствовать выработыванию правильного дыхания. Игра делает детей более выносливыми и быстрыми.

Необходимое оборудование: несколько одинаковых мячей (резиновых или футбольных) по количеству игроков.

Ход игры (в игре одновременно могут принимать участие 8—10 ребят). Участники игры становятся в линию на одной стороне площадки или спортивного зала. У каждого игрока есть «колобок» — мяч. Дети кладут мячи на пол перед собой, а потом хором декламируют слова из сказки.

Я Колобок, Колобок,

Я от дедушки ушел

И от бабушки ушел и т. д.

С последним словом кричалки дети с силой толкают ногой каждый свой мяч, а потом бегут за ним, стараясь первыми поймать свой «колобок». Самый нерасторопный участник выходит из игры, а оставшиеся игроки вновь выстраиваются в линию, и игра продолжается.

Примечание. Чтобы игра состоялась и все игроки получили изначально равные шансы, нужно проследить за тем, чтобы площадка для игр была ровной (или с небольшим уклоном в направлении бега). Кроме того, дети должны стараться толкнуть ногой мяч как можно дальше (это тоже должно учитываться во время игры). Для наблюдения за ходом игры можно заранее выбрать ведущего (желательно, чтобы это был старший).

Кто сильнее?

Возраст: 5 — 6 лет.

Цель игры: развить у детей силу и выносливость.

Ход игры. В игре участвуют две равные команды игроков (оптимальное число игроков каждой команды — 7—8 человек). Для начала расчерчивается игровое поле. Оно представляет собой три линии, проведенные на расстоянии 8—10 шагов друг от друга. Длина каждой линии составляет примерно 4,5—5 м. Все линии должны быть равной длины и располагаться на одинаковом расстоянии.

Обе команды выстраиваются на двух крайних линиях лицом друг к другу. Затем они сходятся на средней линии так, чтобы каждый игрок одной команды оказывался между двумя игроками команды противника, после чего все игроки берут друг друга под руки. Таким образом, из игроков выстраивается цепь, причем каждая команда смотрит в противоположную сторону. Игра начинается. Суть ее проста: команды должны попытаться перетянуть друг друга, пятась и стараясь сдвинуть противника с места. Получается, что игроки каждой команды будут тащить всю цепь на «свою» линию, туда, где команда стояла в начале игры, до того как все сошлись посередине поля. И победят в результате те игроки, которые окажутся сильнее.

Примечание. Если в процессе игры цепь рвется, то игроки, повинные в разрыве цепи, выбывают из игры.

Перетяжки

Возраст: 5-6 лет.

Цель игры: развить у детей силу и выносливость.

Ход игры. Это еще одна из многих игр на перетягивание, простая, но увлекательная. На игровом поле чертят линию, затем по обе стороны от нее на расстоянии вытянутой руки друг от друга встают два игрока. По сигналу ведущего, наблюдающего за игрой, играющие начинают единоборство: каждый пытается перетянуть противника к себе, заставив его перейти линию. Игрок, который оказался сильнее, объявляется победителем.

Примечание. В эту игру можно играть и командами. В этом случае в игре принимают участие две команды с равным количеством игроков в каждой. Игроки команд становятся друг против друга каждый со своей стороны от линии. По команде ведущего противники пытаются перетащить друг друга за линию к себе. Если игроку это удалось, то его противник считается пленным и должен принять активное участие в «сражении»: встать позади игрока-победителя, обхватить его за талию и попытаться перетащить на свою сторону еще одного члена своей команды. При таком варианте игры побеждает та команда, которой удалось набрать большее количество пленных.

Мышкин дом

Цель игры: развить у детей выносливость, ловкость движений и быстроту реакции.

Ход игры (в ней должно принимать участие не менее десяти человек). С помощью считалки среди участников игры выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные участники становятся в круг, держась за руки и подняв их вверх. Это мышкин «дом». Поднятые вверх сцепленные руки двух игроков образуют собой «ворота», через которые можно пробегать. Если игроки опустят руки вниз, «ворота» будут считаться запертыми.

Игра начинается: «кошка» начинает бегать за «мышкой». По правилам игры и «кошка», и «мышка» могут как бегать с внешней стороны круга, так и забегать в него. Изюминка игры состоит в том, что игроки, стоящие в кругу, сочувствуют «мышке» и мешают «кошке» поймать ее. Для этого они, опустив руки, могут «запереть ворота» за вбежавшей в «домик» «мышкой» и тем самым не дать «кошке» догнать ее. Кроме того, таким образом они могут запереть и «кошку» в «домике», так что в этой игре «кошке» приходится труднее всех. После того как «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

Для улучшения показателей выносливости у детей младшего школьного возраста была разработана программа занятий по физической культуре для детей 8 лет, которая включает в себя¹⁹:

Прежде всего, это подвижные игры, содержащие двигательные действия, повторяющиеся кратковременно, но интенсивно, чередующиеся с сюжетными паузами («Два мороза», «День и ночь», «У медведя во бору» и др.), а также игры большой интенсивности («Борьба за мяч», «Салки», «Вызов номеров» и др.). Проводить эти игры на уроках физической культуры необходимо в конце основной части урока, в течение 10 - 15 минут на протяжении всего учебного года, повторять в одном занятии 2-4 раза.

Для развития выносливости и степени владения навыками в тех или иных движениях использовались следующие подвижные игры:

Игра «Кубики»

Игра оценивает скоростную выносливость.

Методика выполнения: Группы делятся на две команды. По команде «Марш!» учитель озвучивает цвет кубика и учащиеся должны преодолеть дистанцию 10 м взять определенного цвета кубик и прибежать с ним на исходное место и так 2 раза.

Нельзя бросать кубики.

Игра «Краски»

¹⁹ Физическая культура в школе. Л.Ф. Корнеева. Укрепляя здоровье с помощью подвижных игр. 2/2012, стр. 16-20.

Методика выполнения: учащиеся стоят по одной линии. Выбираются продавец и покупатель, покупатель отходит в сторону. Дети разбирают цвета красок. Если такая краска есть, то учащийся выбегает из строя и должен преодолеть целый круг. Нельзя срезать. Учитель в это время засекает время.

Необходимо уложится в 40 секунд. Если краску не догнали, то игра продолжается.

Игра «Удочка»

Методика выполнения: перед началом игры выбирается водящий. Все остальные становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках.

Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Продолжительность игры 2 минуты, после меняют водящего²⁰.

Игра «Скакуны-кузнечики»

Ученики становятся в круг. По команде выполняют подскоки на одной ноге в течение одной минуты. Кто больше тот командир класса.

Игра «Скакалки»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость. Необходимые материалы и наглядные пособия: скакалки.

Ход игры:

Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Игра «Классики»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, бита.

Ход игры:

²⁰ Годик, М.А., Система об щеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. Теория и практика физической культуры [Текст] / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошинин. - 1994. - № 7. - С. 24

На игровой площадке чертятся классики. Игроки должны, прыгая на 1 ноге и толкая биты перед собой, пропрыгать с 1-го по 10-й класс. Если бита вылетает за пределы классиков, игрок уступает место следующему.

Выигрывает тот игрок, который первым пропрыгает все классы.

Игра «Волшебный канат»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость. Необходимые материалы и наглядные пособия: канат, мел для обозначения средней линии.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде ведущего игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удастся²¹.

Игра «Кто сильнее?»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, которым надо начертить среднюю линию на игровой площадке.

Ход игры:

Игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает.

Игра «Эстафета на четвереньках»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. По сигналу ведущего участники бегут на четвереньках до флажка и обратно. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

²¹ Подвижные игры для детей [Текст] / Автор-составитель Цымбалова Л. Н. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2004

Игра «Паучки»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота, мяч.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. Каждый игрок принимает следующее положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Побеждает команда, прошедшая дистанцию первой.

Игра «Тачка»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. В каждой команде должно быть четное число игроков. Игроки встают парами: одни из участников – на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении игроки по сигналу ведущего передвигаются по игровой площадке. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

Игра «Кенгуру»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до

флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию²².

Игра «Скачки на мячах»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: спортивные надувные мячи, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды садится на мяч и по сигналу ведущего прыгает до флажка и обратно. На старте он передает мяч следующему участнику.

Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

Игра «Буйволы»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: длинная веревка, мел для обозначения средней линии, 2 стула, 2 колокольчика.

Ход игры

Игра проводится в парах. На участников игры надевается веревка, которая выполняет функцию упряжки. Игроки располагаются на одинаковом расстоянии от центральной линии. На некотором расстоянии от игроков ставят стулья и кладут на них колокольчики. По сигналу ведущего игроки стараются перетянуть соперника на свою сторону. При этом они должны схватить со стула колокольчик. Тот, кому первым удастся позвонить в колокольчик, становится победителем.

Игра «Эстафета с обручами»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость. Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

²² Подвижные игры для детей [Текст] / Автор-составитель Цымбалова Л. Н. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2004

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок каждой команды получает обруч. По сигналу ведущего участники, прыгая через обруч, начинают передвигаться к финишу. Выигрывает та команда, все игроки которой первыми пройдут дистанцию.

Также применялись игры на развитие выносливости, основное содержание которых был бег. В игре наряду с развитием выносливости вырабатывается умение изменять темп бега

Для развития выносливости применялись также различные эстафеты:

1. Учащиеся выстраиваются в колонну по одному (2-3 колонны). По сигналу учителя первые номера в колоннах, держа в руках эстафетную палочку, бегут по гимнастической скамейке. Добежав до обусловленного предмета, касаются его рукой, быстро возвращаются назад и передают эстафетную палочку очередному номеру. Выигрывает команда, игроки которой раньше выполнят задание. Дистанция от линии старта до указанного ориентира должна быть не менее 20 м.

2. Построение то же. По сигналу первые номера в колоннах оббегают «змейкой» четыре предмета (кегли, фишки), расставленные в 4 м один от другого. Добежав до указанного ориентира и коснувшись его рукой, возвращаются обратно, передают эстафетную палочку очередному номеру.

Выигрывает команда, игроки которой выполнят задание быстрее. 3. Построение то же. По сигналу учителя первые номера в колоннах прыжками на одной ноге продвигаются до первого обозначенного ориентира.

Затем продолжают движение до второго ориентира прыжками на другой ноге, возвращаются назад бегом и передают эстафетную палочку очередному номеру. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Таким образом, подвижная игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных

навыков и воспитания физических качеств, одним из которых является выносливость. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и, в первую очередь, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье ребёнка, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.

Развитие выносливости помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя, доводя начатое дело до конца: умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе. Развитие выносливости у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма, своеобразием реагирования на физическую нагрузку.

Главная задача при развитии выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в программах физического воспитания.

Таким образом, так как игра является ведущим видом деятельности дошкольника, она понятна и доступна ему. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем развивать такое физическое качество как выносливость.

3.2 Экспериментальная оценка комплексного применения подвижных игр для развития выносливости детей 5-6 лет

В данной главе представляются результаты констатирующего и формирующего экспериментов, проведенного по проблеме развития выносливости у детей дошкольного возраста в процессе занятий футболом.

Исследование проводилось с дошкольниками из Школы футбола Like, расположенной г. Пермь, ул. Голева 12 и контрольная группа, расположенной МАОУ № 60, г. Пермь, ул. Лодыгина.14.

Было проведено тестирование в ноябре и декабре 2016– 2017 учебного года. Затем на протяжении 2 месяцев применялась экспериментальная методика для развития выносливости у юных футболистов.

На занятиях для экспериментальной группы применялись различные подвижные игры, различные эстафеты, направленные на развитие выносливости

Все статистические результаты приводятся в таблицах.

Показатели констатирующего исследования у мальчиков вторых классов приводятся в таблице.

Таблица 1

Показатели развития выносливости экспериментальная группа

№п/п	Определение функциональной устойчивости непрерывных нервных центров, м		Непрерывный бег в равномерном темпе, с		Силовая выносливость рук с		«Вис на согнутых руках», с	
	до	после	до	после	до	после	до	после
X	615	635	31,7	32,7	29,1	30,4	18,9	21,5
р ₀		<0,05		<0,05				

Как мы видим, из приведенных в таблице 1 данных исследования на начало эксперимента, у мальчиков низкий уровень развития выносливости на первом тесте, где определялась функциональная устойчивость

непрерывных нервных центров. С установленными для дошкольников нормативами справились всего лишь четыре из десяти человек.

Однако, на втором тестировании испытуемые показали результаты значительно лучше и приближенными к норме по «Вис на согнутых руках», силовая выносливость рук.

Далее за первый месяц использования в экспериментальной группе подвижных игр развитие выносливости дошкольников занимающихся в ней увеличилось по отношению к контрольной группе, занимающейся по общей программе.

Таблица 2

Показатели развития выносливости контрольная группа

№п/п	Определение функциональной устойчивости непрерывных нервных центров, м		Непрерывный бег в равномерном темпе, с		Силовая выносливость рук, с		«Вис на согнутых руках», с	
	до	после	до	после	до	после	до	после
X	620	630	31,9	32,4	29,3	30,2	19,1	21,1
р ₀		<0,05		<0,05				

Из таблицы анализа развития выносливости видно, что на период исследования выносливость контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковые, соответствовали естественному уровню развития дошкольников, даже контрольная группа выглядела несколько сильнее экспериментальной.

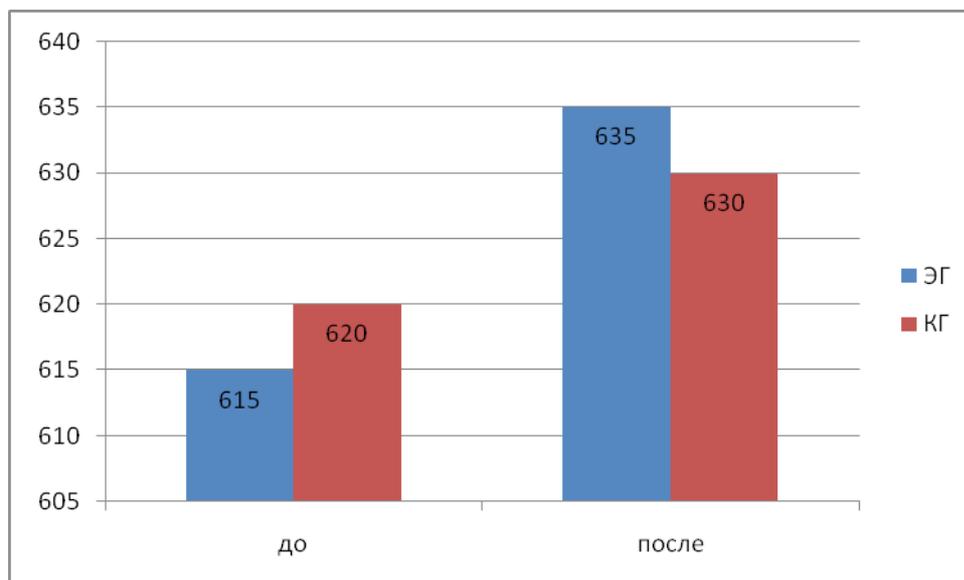


Рисунок 1. Определение функциональной устойчивости непрерывных нервных центров у дошкольников, м

В экспериментальной группе, при применении экспериментальной методики для развития выносливости к концу исследуемого периода результаты тоже значительно улучшились, дошкольники стали выполнять данный тест значительно лучше, в начале периода этот показатель составлял 615 м, а в конце периода 635 м.

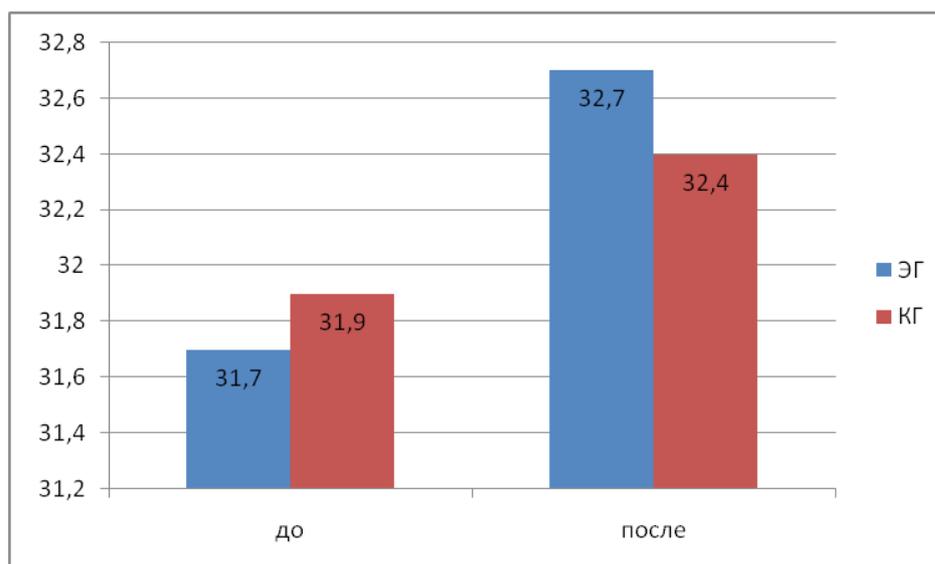


Рисунок 2. Непрерывный бег в равномерном темпе у дошкольников, с

В экспериментальной группе, при применении экспериментальной методики для развития выносливости к концу исследуемого периода результаты тоже значительно улучшились, дошкольники стали выполнять данный тест значительно лучше, в начале периода этот показатель составлял 31,7 с, а в конце года 32,7 с. В контрольной группе также наблюдается небольшой прирост.

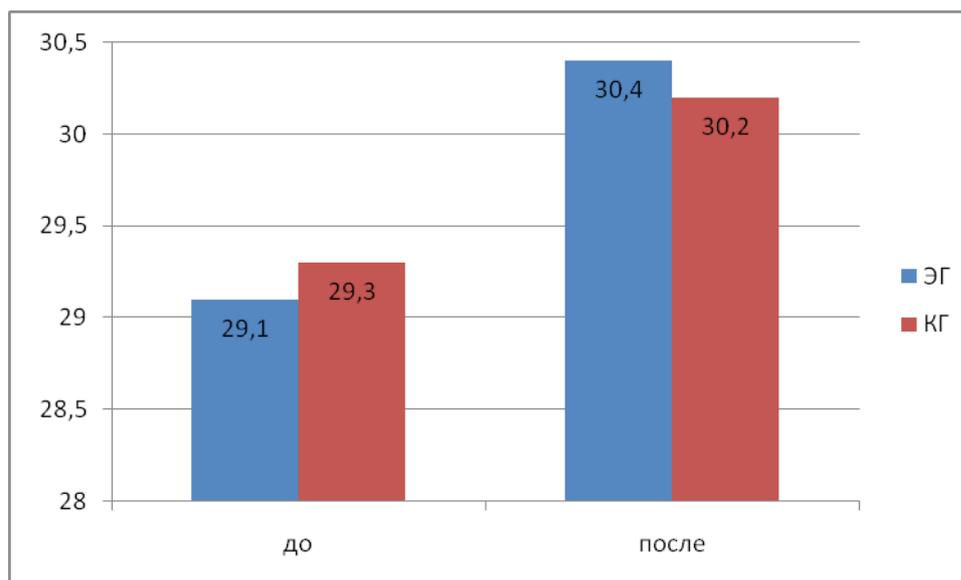


Рисунок 3. Силовая выносливость рук дошкольников, с.

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.

В данном тесте наблюдаем увеличение силовой выносливости после формирующего эксперимента у дошкольников экспериментальной группы на 1, 5 с.

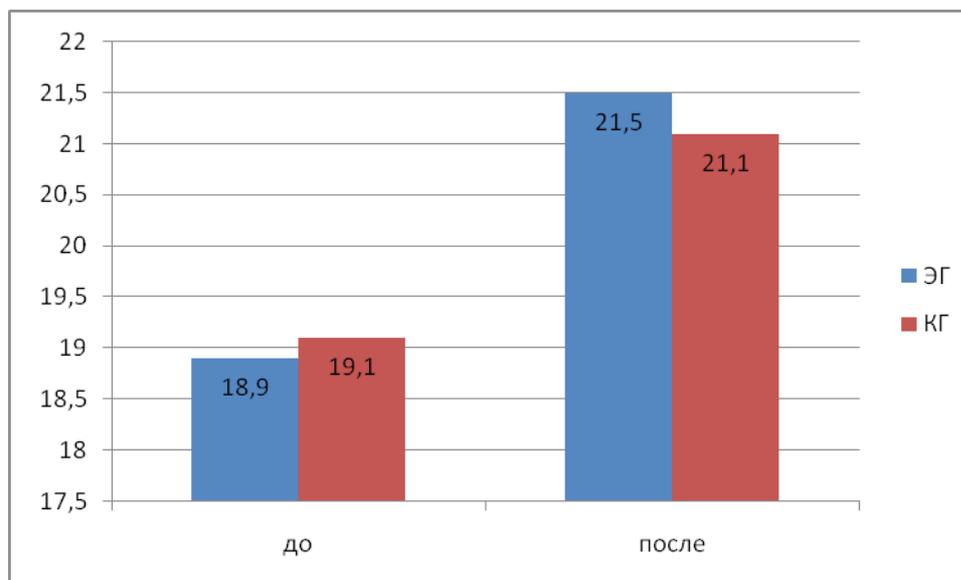


Рисунок 4. «Вис на согнутых руках», с

В экспериментальной группе, при применении экспериментальной методики для развития выносливости на протяжении 2 месяцев к концу исследуемого периода результаты значительно улучшились.

Тоже можно сказать и по результатам других тестовых методик: у контрольной группы показатели по сравнению с началом исследуемого периода изменились в лучшую сторону не значительно, когда в экспериментальной группе видны достаточно большие положительные сдвиги.

В результате проведенного эксперимента установлено что:

- для того чтобы динамика выносливости детей росла необходимы регулярные занятия не только непосредственной образовательной деятельности по направлению «физическая культура», а и обязательная дополнительная физкультурная деятельность для дошколят;
- детям необходимо посещать занятия физической культурой, так как эти занятия оказывают положительное влияние не только на развития выносливости, но и на развитие всех физических качеств, а также на рост физического развития занимающихся (вес, рост и т.д.);

- в результате регулярной дополнительной физкультурной деятельности наблюдается резкий рост уровня физического развития дошкольников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др.

Главная задача при развитии выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения программами физического воспитания.

Для исследования уровня развития выносливости использовались следующие тестовые методики:

1. Определение функциональной устойчивости непрерывных нервных центров.
2. Непрерывный бег в равномерном темпе.
3. Силовая выносливость рук.
4. «Вис на согнутых руках»

В формирующем эксперименте использовали методику применения подвижных игр.

Подвижная игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств, одним из которых является выносливость. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и, в первую очередь, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье ребёнка, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.

Развитие выносливости помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя, доводя начатое дело до конца: умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе. Развитие выносливости у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма, своеобразием реагирования на физическую нагрузку.

Главная задача при развитии выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в программах физического воспитания.

Таким образом, так как игра является ведущим видом деятельности дошкольника, она понятна и доступна ему. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем развивать такое физическое качество как выносливость.

Экспериментальная работа показала, что предлагаемая нами методика позволяет существенно повысить уровень развития выносливости у детей дошкольного возраста.

В экспериментальной группе, при применении экспериментальной методики для развития выносливости на протяжении 2 месяцев к концу исследуемого периода результаты значительно улучшились.

Тоже можно сказать и по результатам других тестовых методик: у контрольной группы показатели по сравнению с началом исследуемого периода изменились в лучшую сторону не значительно, когда в экспериментальной группе видны достаточно большие положительные сдвиги.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аганянц, Е. К. Возрастная динамика физических качеств при различных двигательных режимах // Природа, общество, человек: вестник Южно-Российского отделения Международной Академии наук высшей школы [Текст] / Е. К. Аганянц, Е. М Бердичевская. – Краснодар. – 1996, №1 (4), С. 22 – 24.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 223 с.
3. Баландин, В.А. Физическое развитие детей при переходе из дошкольных образовательных учреждений в общеобразовательную школу /Актуальные вопросы физической культуры и спорта [Текст] / О.М. Пахомова, Р.И. Соленова. - Краснодар, 2010, т. 3, С. 263–269.
4. Бальсевич, В.К. Здоровье в движении [Текст] / В.К. Бальсевич – М. : Советский спорт, 2008. – 48 с.
5. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В.К. Бальсевич. - М. : Физическая культура и спорт, 2009. –208 с.
6. Быков, В.С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников: Автореф. дис. докт. пед. наук. - Челябинск, 2003 – 45 с.
7. Вавилов, Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР // Теория и практика физической культуры [Текст] / Ю.Н. Вавилов. - 2001. - № 10. - С. 2–9.
8. Вавилова, Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 2004 – 96 с.
1. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования [Текст] / Т.Е.

Виленская. – К.: Освіта, 2006. – 256с.

2. Возрастная динамика физических качеств при различных двигательных режимах. Природа, общество, человек . Краснодар, 2006, № 1 (4), С. 22–24.

3. Волошина, Л. Условия развития творческих способностей студентов: Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Л. Волошина, С. Воробьева . – 2003. - N 11. - С. 95–96.

4. Волошина, Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] / Л.Н. Волошина. – 2003. – N 4. – С. 39–43.

5. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст [Текст] / Л.Д. Глазырина. – М. : Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 264 с.

6. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: пособие для педагогов шк. учреждений [Текст] / Л.Д. Глазырина. - М. : ВЛАДОС, 2001. – 175 с.

7. Годик, М.А., Система об щеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. Теория и практика физической культуры [Текст] / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошинин. – 2004. – № 7. – С. 24–32.

8. Головин, О.В. Модель организации физкультурного занятия школьников на основе системного подхода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] / О.В. Головин. – 2002. – N 3. – С. 18–21.

19. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей [Текст] / О.Е. Громова. - М. : ТЦ Сфера, 2003. – 128 с.

20. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств [Текст] / И.А. Гуревич. – Минск : Вышейш. шк., 2006. – 256 с.

21. Еленский, Г. Л. Бег // Детская энциклопедия. Т. 7. Человек [Текст]/ Г.Л. Еленский. - М.: Просвещение, 2007. – С. 404–406.

23. Еркомайшвили, И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников: Курс лекций [Текст] / И.В. Еркомайшвили. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 117 с.
24. Железняк, Ю.Д. В новых условиях - новая учебная программа //Физкультура в школе [Текст] / Ю.Д. Железняк. – 2008. – № 10. – С. 29–33.
25. Зайцева, В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: Автореф. дис. ... док- ра пед. наук [Текст] / В.В. Зайцева. - М., 2005. – 47 с.
26. Зациорский, В.М. Спортивная метрология: учебник [Текст] / Под ред. В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 256 с.
27. Каменцер, М.Г. Основная задача всестороннего физического развития // Физкультура в школе [Текст] / М.Г. Каменцер. - 2001. -№ 10. – С. 8.
28. Карасева, А. В. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004. – 368 с.
26. Комплексная программа физического воспитания уч-ся I-XI классов. Программа общеобразовательных учреждений физического воспитания уч-ся I-XI классов. - М.: Просвещение, 2008 с. 106–204
27. Короткова, Е.А. Дифференцированное физкультурное образование школьников: Монография. - Тюмень: ТюмГУ, 2000. – 183 с.
28. Кузнецов, В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Б-ка учителя физич. культуры [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 176 с.
34. Лабокир, В.М. Метод оценки физической подготовленности // Теория и практика физической культуры [Текст] / А.И. Любиев, З.А. Блиднецова. – 2003. – № 2. – С. 48–50.
35. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность [Текст] / А.Н.

Леонтьев. - М.: Политиздат, 2002. – 703 с.

36. Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 1 [Текст] / П.Ф. Лесгафт. - М. : Физкультура и спорт, 2000. – 295 с.

38. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры [Текст] / Л.И. Лубышева. – 2003. – № 1. – С. 10–17.

39. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

40. Лях, В.И. Физическая культура, 1-4 класс [Текст] / В.И. Лях. – 2013–214 с.

38. Матвеев, А.П. Не стоять по разные стороны баррикады // Физическая культура в школе [Текст] / А.П. Матвеев. – 2003. – № 2. –С. 2–5. Матвеев, А.П. Теоретико-методологические основы формирования предмета «физическая культура» в общеобразовательной школе. – Дис. в виде науч. докл. уч. степ, д.п.н. [Текст] / А.П. Матвеев. - М.: РГАФК, 2009. – 70 с.

39. Михайлина, Т.М. Нормы и критерии оценки функциональных показателей и физических качеств школьников Краснодарского края 7-16 лет: Автореф. дис.канд. пед. наук [Текст] / Т.М. Михайлина. - Краснодар. – 2010. -21 с.

40. Михеев, А.В. Экспериментальное обоснование нормативов оценки физической подготовленности учащихся (на примере учебных программ физического воспитания для средних специальных учебных заведений): Автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / А.В. Михеев. - М., 2014. – 24 с.

41. Мустаев, В.Л. По приросту // Физическая культура в школе [Текст] / В.Л. Мустаев. – 2003. – № 2. – С. 26–29.

42. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 496 с., ил.

43. Оценка физического и нервно-психического развития детей

раннего и младшего школьного возраста [Текст] / Сост. Н.А. Ноткина, Л.Н. Казьмина, Н.Н. Байкович и др. – СПб.: "Акцент", 2011. – 32 с.

44. Подвижные игры для детей [Текст] / Автор-составитель Цымбалова Л. Н. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2004. – 192 с.

45. Попов, Г.Г. Зависимость эффективности физкультурной деятельности школьников от уровня ее интенсивности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - N 4. – С. 55–57.

46. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения / Автор-составитель Н. А. Ноткина. – СПб.: ЛОИУУ, 2005. – 64с.

38. Развитие силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н. / А. А. Гусев, Сургут, 2008.

39. Райбекас, А.Я., Иванов В.А., Терешкина Т.И. О комплексном развитии физических качеств у детей 6-7 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – N 4. – С. 52–61.

53. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2011. – 200 с.

55. Семенов, Л.А. Коррекция отклонений в кондиционной физической подготовленности школьников на основе мониторинга: учеб. пособие / Л.А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2013 г. – 100 с.

56. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях [Текст]: монография. М.: Советский спорт, 2007 – 168 с.

57. Семенов, Л.А. Мониторинг и проблемы физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – N 2. – С. 49–53.

