

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
А.Ю. Близневский
_____ 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

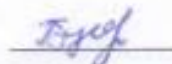
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Руководитель



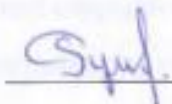
к.п.н., доцент Н.В. Соболева

Выпускник



В.В. Гусев

Нормоконтролер



М.А. Рутьковская

Красноярск 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В детском саду физическому воспитанию детей уделяется большое внимание. Огромная роль в физическом развитии и воспитании ребенка принадлежит игре - важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых и физических качеств. Подвижные игры включены в действующую программу физического воспитания всех учебно-воспитательных учреждений, в том числе и в детских садах.

В литературе по теории и методике физического воспитания и развития ребенка (Э.Й. Адашквичене, 1992; Е.Н. Вавилова, 1981; В.Г. Гришин, 1982; Т.И. Дмитренко, 1973; Л.В. Карманова, 1980; Т.И. Осокина, 1986) [32] подчеркивается, что подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество. В методических пособиях названных авторов достаточно глубоко раскрыто содержание, педагогические условия обучения дошкольников элементам спортивных игр и упражнений.

Известно, что в дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности. Однако к решению проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия благодаря научным разработкам Е.И.Геллер, Е.Н.Вавиловой, Н.Б.Каданцевой, Ю.К.Чернышенко, В.А.Баландина и др. [10].

Разработка вопроса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности если и затрагивалась в ряде работ, то только фрагментарно. В связи с вышеизложенным очевидна актуальность темы дипломной работы, заключающаяся в разработке и поиске новых методических

подходов к применению подвижных игр в развитии ловкости, как одного из важнейших физических качеств дошкольников, как основа их физической подготовленности.

В связи с этим тема данной дипломной работы - "Экспериментальное обоснование применения подвижных игр в развитии ловкости у детей старшего дошкольного возраста" - является весьма актуальной.

Цель исследования - обосновать экспериментально применение подвижных игр в развитии ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы в психолого-педагогической литературе;
2. Определить исходный уровень развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста;
3. Обосновать и разработать методику применения подвижных игр в развитии ловкости у детей старшего дошкольного возраста;
4. Оценить эффективность разработанной методики.

Объект исследования: процесс развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: программа развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на основе подвижных игр.

Рабочая гипотеза предполагает, что подвижные игры являются эффективным средством развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Научная новизна исследования:

1. Теоретически разработана и научно обоснована методика развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на основе использования подвижных игр.
2. Научно обоснована и проверена в опытно-экспериментальной работе эффективность методики развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на основе применения подвижных игр.

Практическая значимость заключается в том, что результаты проведенного исследования могут использоваться инструкторами физической культуры в дошкольных учреждениях.

1 АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Как известно, в настоящее время аксиоматичным является положение о том, что физическое воспитание дошкольников должно носить в первую очередь, оздоровительную направленность. Реализация этого положения должна базироваться, во-первых, на знании анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста, во-вторых, на учете индивидуальных особенностей каждого ребенка. Известный принцип медиков «Primo поп посеге!» - «Прежде всего - не вреди!» должен быть положен и в деятельность руководителей физического воспитания дошкольников.

Как неоднократно подчеркивалось исследователями (Д.В. Хухлаева, 1976; Г.П. Юрко, 1980; Э.С. Вильчковский, 1980, 1983; В.Г. Фролов, 1983; Л.Д. Глазырина, 1992; Э.Я. Степаненкова, 2001 и др.) [35] дошкольный возраст - очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование нервной системы (центральной и периферической), основных органов и систем организма. Развитие детей, уровень и темпы происходящих в их организме изменений, в разные периоды жизни неодинаково. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения детьми разнообразных движений[20].

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 105—116

см, а масса тела — 16—22 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы [35].

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчивается. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение опорных частей носовой перегородки.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, с рамы или багажника взрослого велосипеда, где любят катать дошкольников старшие братья-подростки). Причем часто наблюдается повреждение даже двух—четырех позвонков, что требует длительного лечения. Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения органов брюшной полости (печени, почек, селезенки) [12].

Диспропорционально формируются у дошкольников некоторые суставы. Например, в период до пяти лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку и даже при снятии рубашки с узкими рукавами). Педагог должен обязательно предупреждать родителей об этом.

У детей пяти—семи лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у ребенка плоскостопия, причиной которого могут стать обувь на жесткой подошве большего, чем нужно, размера; излишняя масса тела; перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и стоянии.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так

называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.[14].

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условный тормоз и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения благоприятно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Дети чаще поступают, «как надо», и воздерживаются от недозволенного.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных движений к более быстрым[17].

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость.

Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порою медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др.

У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием со-

здания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.[8].

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Таким образом, познание особенностей физического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь и об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение [35].

1.1. Характеристика физического качества ловкость

Ловкость - это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Ловкость, в известной мере, качество врожденное, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать. Ловкий человек довольно быстро овладевает новыми движениями и способен к их быстрой пе-

рестройке. Зависит ловкость от деятельности анализаторов (прежде всего двигательного), а также от пластичности центральной нервной системы.

Для определения ловкости можно использовать, например, метание мяча в корзину и многие другие упражнения. Чтобы получить сравнимые результаты, мяч бросайте в цель всегда с одного и того же расстояния.

От развития ловкости зависит быстрота овладения новыми двигательными навыками, необходимыми в труде и быту, а также способность наилучшим образом в двигательном отношении реагировать на неожиданно возникшую сложную, а порой и опасную ситуацию.

Тесно связано с ловкостью чувство равновесия (начиная с простейшего варианта – стояния на месте – и до такого, например, как переход горной речки прыжками с камня на камень) во многом зависит от точно скоординированной работы самых разных мышц – ног, туловища, рук, шеи.

Ловкость имеет значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями.

Определение ловкости как физического качества представляет для специалистов значительные трудности. Это связано с тем, что не совсем ясен вопрос, чем может быть измерена ловкость. Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения.

«Ловкие движения – это движения, очень тонкие по своей пространственной координированности и наряду с этим точно укладывающиеся в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки. При этом пространственная и временная точность и сочетаемость движений проявляются не только в строго стандартных, но и в переменчивых условиях».

Итак, ловкость определяется как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки – с другой.

Различают три степени ловкости. Первая степень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений. Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки. И, наконец, третья, высшая степень ловкости проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

«Отсюда естественно предполагать, что измерителем этого высшего проявления ловкости будет то наименьшее время, которое необходимо для нахождения и точного исполнения нужного ответного действия при внезапной смене условий деятельности».

Перефразируя сказанное выше, можно констатировать, что первая степень ловкости – это точность, вторая – точность в быстроте и третья – точность в быстроте при переменных условиях. Таким образом, несомненна зависимость проявления качеств быстроты и ловкости, а в связи с этим и необходимость параллельной работы над развитием этих качеств.

Для успешной игровой деятельности во многих видах спорта необходимы все три степени ловкости. При этом важную роль играет высшая степень. В противном случае, как бы виртуозно и точно ни исполнялись приемы в стандартных, изменяющихся условиях, они будут малоэффективны при внезапных непрерывных изменениях игровых ситуаций.

Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными навыками и умениями. При этом очень важно повышение координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся, исходя из точности движений, взаимной согласованности и внезапности изменений игровой обстановки на площадке.

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации, также хорошо использовать игровые упражнения, требующие таких различных движений, как поворо-

ты, наклоны, прыжки, быстрые вращения, бег с внезапными остановками, бег боком, спиной вперед и другие. Прекрасно тренируют ловкость спортивные и подвижные игры.

Главное для развития ловкости – разнообразие движений. В индивидуальных занятиях разнообразие движений достигается благодаря периодической смене упражнений. Весьма эффективны упражнения с теннисным мячом: бросок одной рукой в стену и ловля отскочившего мяча другой рукой; бросок мяча из-за спины и ловля его спереди (оба упражнения выполняются как одной, так и другой рукой); броски мяча в цель. Критериями ловкости являются [11]:

1. Координационная сложность двигательного задания;
2. Точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;
3. Время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Различают общую и специальную ловкость. Между разными видами ловкости нет достаточно выраженной связи. Вместе с тем ловкость имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают ловкость. Двигательные навыки, как известно, приобретаются в первые пять лет жизни (около 30% общего фонда движений), а к 12 годам - уже 90% движений взрослого человека. Уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, сохраняется дольше, чем способность к усвоению новых движений. Среди факторов, обуславливающих развитие проявление ловкости, большое значение имеют координационные способности.

Ловкость - весьма специфическое качество. Можно обладать хорошей ловкостью в играх и недостаточной в спортивной гимнастике. Поэтому её целесообразно рассматривать в связи с особенностями конкретного вида спорта. Ловкость приобретает особенную важность в тех. видах спорта, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями (спортивные игры) [25].

Оценка ловкости спортсменов осуществляется главным образом педагогическими методами, исходя из координационной сложности упражнения, точности и времени их выполнения (обычно в первой половине занятий). Эффективность и надёжность выполнения технических приёмов в разных видах спорта в ходе тренировочной и особенно соревновательской деятельности, также могут характеризовать ловкость.

1.2 Особенности развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста

На 6-м и 7-м году жизни двигательные возможности ребенка заметно расширяются. Дети в этом возрасте овладевают умением управлять своим вниманием, у них нормируется интерес не только к результату, но и к способу выполнения различных заданий, желанию научиться их выполнять» умение оценивать успешность собственной деятельности, выявлять и исправлять свои ошибки[4].

Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Увеличение на 6-7-м году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения ЦНС, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития ловкости. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В данном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на данные группы мышц и двигательные центры коры головного мозга[6].

У старших дошкольников все показатели ловкости в значительной мере улучшаются. Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по координации движениями; умеют действовать рационально, проявляя находчивость; быстро приспосабливаются к изменяющейся ситуации, деятельности, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений; становятся способными к более сложным ориентировкам в окружающей обстановке, сохранению устойчивых положений тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

У детей пяти-семи лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр [19].

1.3 Средства и методы развития ловкости

Развитие ловкости происходит в процессе обучения человека.

Вавилова считала, что ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх, спортивных упражнениях. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, например при обегании кегель, в другом - с хорошим чувством равновесия при ходьбе с кирпичиками на кирпичик. В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых характеристик. (Е.Н. Вавилова)

Тарасова Т.А. в свою очередь считала, что ловкость развивается при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению восприятия собственных движений и окружающей обстановки. (Тарасова Т.А. 2005) [42].

Хухлаева Д.В. писала о том, что к развитию ловкости приводит система-

тическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями[18].

В методической литературе указывается на то, что воспитание ловкости складывается:

- во-первых, из воспитания способности осваивать координационно сложные двигательные действия,
- во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки,
- в-третьих, в воспитании повышенной точности восприятия своих движений в пространстве и времени.

Методы развития ловкости [22]:

1. Ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. При отсутствии новых двигательных ощущений снижается способность к обучению. Поэтому важно включать элемент новизны и в те движения, которыми дети владеют.

2. Необходимо давать усложнения, новые сочетания знакомых движений, изменять привычные условия выполнения движения.

При подборе упражнений на развитие ловкости необходимо помнить, что их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижает точность, координацию. Поэтому их проводят не продолжительное время и в начале двигательной деятельности.

В основе методики развития ловкости лежат следующие положения:

- применение необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из исходного положения – сидя, лёжа, стоя на коленях и т. д.;
- изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;

- использование в упражнениях предметов, что содействует умению распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;

- выполнение согласованных движений несколькими участниками: приседание, наклоны в парах, поднимать и опускать обруч, верёвку, держась за них по 3 – 4 человека;

- более сложные сочетания основных движений: бег змейкой, обегая кубики, доставая в прыжке подвешенный предмет; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и т. д.;

- использовать упражнения, в которых необходимо сохранять равновесие либо восстанавливать его после потери: бег с остановками по сигналу, вращения, прыжки, приседания, стояние на одной ноге.

1. Для развития способности к реакции используют упражнения с быстро меняющимися заданиями, броски и ловля мяча в парах (с отскоком и без, с выполнением хлопка перед ловлей).

2. Для развития дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения применяют прыжки на заданную длину по зрительным ориентирам, бег и прыжки по разметкам, сделанным на разном расстоянии.

3. Метание в цель, прокатывание мяча по коридору, челночный бег и т. д. необходимый для развития способности к ориентированию в пространстве.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленными; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников. (Хухлаева Д.В., 1984) [41].

1.4 Игры для развития ловкости у старших дошкольников

Для ребенка нет ничего более увлекательного, чем игра. В игре он может удовлетворить свою потребность в движении, в деятельности. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движения.

Известно, что подвижные игры требуют от ребенка активного проявления разнообразных физических возможностей. В то же время игровая ситуация и действия с ней оказывают постоянное влияние на совершенствование личности ребенка, психическое и умственное развитие (А.В. Запорожец, 1965; Д.Б.Эльконин, 1978; А.Н. Леонтьев, 1983; Т.И. Осокина, 1986; ВТ. Фролов, 1986; М.А Рунова, 1995; Н.А. Ноткина, 1995; В.С. Мухина, 2000 и др.). По мнению Vuhter Т., благодаря играм дети достигают двигательной быстроты, ловкости, умения совершать те или иные движения: « ... руки человека не могли бы хватать, ноги не могли бы ходить, бегать, скакать, если бы человек не упражнялся в этих движениях много раз в раннем детстве». [17].

Подвижные игры одно из основных средств физического воспитания. Их можно проводить, начиная с двухлетнего возраста. В этот период дети начинают осваивать такие жизненно необходимые двигательные навыки, как бег, прыжки, метание и лазание. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность, настойчивость и решительность. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила [9].

В старшем дошкольном возрасте появляется возможность выбрать игры с прыжками в длину с места, метанием, лазаньем. Возможностям старших дошкольников соответствуют бессюжетные игры, но детям по-прежнему доставляют большое удовольствие сюжетные подвижные игры. Игры с элементами соревнования построены на различных движениях и их сочетаниях и могут включать как индивидуальные, так и командные соревнования. С пятилетнего возраста, по данным В. Панкова, можно использовать разнообразные игры-эстафеты, предусматривающие взаимодействие между играющими. Становятся

доступными игры с элементами спортивных игр: баскетбол, футбол, городки и т.д. [23].

Для развития ловкости могут использоваться игры, содержащие элементы новизны, физические упражнения большой координационной трудности, упражнения на равновесие и точность движений, а также игры, связанные с необходимостью быстро принимать нестандартные двигательные решения в условиях дефицита времени и с использованием различных предметов. Например, «Олемба» может быть организована и для развития ловкости, если усложнить исходное положение играющих перед стартом (стоя спиной к противнику, упор лежа, бег из положения стоя на коленях и т.д.) [37].

Для развития ловкости необходимо использовать различные игры и их варианты, добиваясь совершенствования всех ее компонентов. Не следует также забывать, что в подвижных играх, воспитывающих ловкость, физические упражнения требуют напряженной работы многих физиологических систем, поэтому в таких играх дети могут быстро утомляться, и тогда воздействие игры окажется неэффективным. Обычно игры, развивающие ловкость, применяются либо в начале занятий, либо после достаточного перерыва для отдыха.

Игры на развитие ловкости:

«Играй, играй, мяч не теряй».

Каждый из детей самостоятельно играет с мячом в любом свободном месте площадки (ловит и бросает, водит, катит и т.д.). После сигнала все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Затем игра продолжается. Выигрывают те, кто за время игры не получил штрафных очков. Учитель может заранее оговорить движения с мячом, которые ученики могут выполнять в игре.

«Мяч водящему».

Учащиеся делятся на несколько групп. Каждая образует круг диаметром 4 – 5 м. В центре круга стоит водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам, стараясь не уронить и получить его обратно. Мяч должен обойти всех игроков 2 – 3 раза. Водящий

поднимает его вверх. Побеждает команда, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

«Гонка мячей по кругу».

Играющие образуют широкий круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Двух рядом стоящих игроков назначают капитанами. У каждого из них в руках по мячу. По сигналу мячи передают по кругу, в разные стороны через одного, ближайшим игрокам своей команды. Побеждает команда, которая раньше передала мяч капитану. Варианты: 1) у капитанов, стоящих друг против друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (в указанном направлении), стараясь догнать другой мяч; 2) мячи могут передаваться по кругу несколько раз; 3) игру проводить в положении сидя.

«Вызови по имени».

Команды из 5 – 7 человек образуют круг. В центре каждого круга - водящий с мячом, он бросает мяч вверх и называет имя того, кто должен поймать мяч до того, как он упадет на землю. Поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо из своей команды. Выигрывает команда, меньшее количество раз уронившая мяч на землю. Диаметр круга, по которому стоят дети, постепенно увеличивают.

«Мяч ловцу».

На площадке три круга: первый круг диаметром 1 м, второй – 3 и третий – 5 м. В первом кругу стоит ловец, второй свободный, в третьем становятся защитники (4 – 6 человек), остальные игроки в поле. Они же ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, он становится защитником, один из защитников переходит к игрокам в поле, а передавший мяч игрок становится ловцом. Вариант: игру проводить на время, например, побеждает ловец, который за 1 мин. поймает больше мячей.

1.5 Методика организации подвижных игр

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Необходимо определить (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках. Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.

Методика проведения подвижной игры детей дошкольного возраста направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными навыками.

Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах ученых: Е.А.Аркина, В.В.Гориневского, Н.А. Метлова, А.В.Кенеман, М.М.Конторович, Л.И.Михайловой, Т.И.Осоки-ной, Е. А. Тимофеевой и др. Эти работы существенно пополнили и обогатили методику проведения подвижных игр в дошкольном учреждении[23].

Опыт Н. Н. Кильпио, Н. Г. Кожевниковой, В. И. Васюковой и др. показал влияние игрового сюжета на всестороннее развитие ребенка. Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поведение его в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения.

Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития

детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей.

Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий. Она может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера движений. Он продумывает способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5—2 мин[18].

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяча»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Для удобства практического использования игры классифицируются. Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др. Подвижные игры - игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают по двигательному содержанию, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, игры с прыжками и т. д.).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный ("Медведь и пчелы",

"Зайцы и волк", "Воробышки и кот") и условный ("Ловишки", "Пятнашки", "Перебежки").

В бессюжетных играх ("Найди себе пару", "Чье звено быстрее постройся", "Придумай фигуру") все дети выполняют одинаковые движения.

Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям.

По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего - скоростных.

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности.

В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например, "Сбей кеглю", "Попади в круг", "Обгони обруч" и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предметами. Вытекающие из названий задания соревновательного типа ("Кто точнее попадет", "Чей обруч вращается" и др.) имеют зрелищный эффект и собирают многочисленных зрителей и болельщиков. Самых маленьких игровые упражнения подводят к играм.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует большого педагогического такта, объективности и справедливости оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружелюбию и товариществу во взаимоотношениях детей.

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит в распределении ролей в играх. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки, может предложить детям самим выбрать водящего и попросить их затем объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; он может взять веду-

щую роль на себя или же выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет вначале сам воспитатель. Он делает это эмоционально, образно. Постепенно ведущие роли поручаются детям.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил. Он тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснение педагога; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т.д.

Педагог должен следить за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Значительное внимание он уделяет вариантам подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес ребенка к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребенка.

Первоначально варианты игры педагог придумывает или подбирает из сборников подвижных игр. Он учитывает постепенное усложнение правил, повышает требование к их исполнению. Воспитатель интонационно варьирует интервал подачи сигнала: «Раз, два, три — лови!»; «Раз—два—три—лови» и т.д.

Он может изменить расположение детей и физкультурных пособий в игре; выбрать нескольких водящих; включить правила, требующие от ребенка выдержки, самообладания и т.д.

Постепенно к составлению вариантов подключаются и дети, что способствует развитию у них творчества.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму.

Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, а затем анализирует причины нарушения правил.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Характеристика методов исследования

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы. Осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении литературы по: теории и методике физического воспитания и спорта, воспитанию физических качеств, возрастная физиология.

2. Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации процесса физического воспитания дошкольников без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Такое наблюдение имеет конкретный объект изучения, наличие специфических приемов регистрации явлений и фактов (условных обозначений при записях и пр.) и конечно, проверку результатов наблюдения.

3. Тестирование. В эксперименте были использованы контрольные упражнения для измерения уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. На выявление ловкости у детей старшего дошкольного возраста были использованы тесты Тарасовой Т. А.

Методика проведения тестирования: перед тестированием проводилась общая разминка 5-7 минут. Затем выполнялись пробные попытки одновременно всей группой или подгруппой.

1. Тест «Прыжок в длину с места» (см).

Цель: Оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в прыжке в длину с места. Оборудование: Не скользкая поверхность с линией, мерная лента и большой т-образный угольник.

Описание теста: Тестируемый становится носками к линии, готовится к прыжку. Сначала он делает мах руками назад, затем резко выносит вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше.

Результат: Длину прыжка измеряют в сантиметрах, засчитывают лучшую из двух попыток. Общие указания и замечания: Длину прыжка измеряют от линии до точки самого заднего касания ноги прыгуна с полом. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

2. Тест «Полоса препятствий»

Цель: оценить ловкость в полосе препятствий.

С интересом выполняют дошкольники 3 – 7 лет и более сложные задания, например "полосу препятствий". В это задание входят:

- Бег по гимнастической скамейке (длина 5 м);
- Прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга;
- Подлезание под дугу (высота 40 см)

Каждому ребёнку даётся по три попытки. Засчитывается лучший результат в секундах.

3. Тест «Челночный бег 3х5»

Цель: оценить ловкость по результатам бега на дистанцию 3х5 м.

Ребёнок должен пробежать общую дистанцию 15м., состоящую из 3 участков по 5 м., и имеющую 2 разворота на 180 гр. Ему следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Оценка производится в секундах. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше проводить в условиях соревнования.

4. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод ис-

следования. Ценность его заключается в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут, поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление.

5. Методы математической статистики. Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

а. Показатели среднего арифметического \bar{X}

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

б. Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n - 1} \quad (2)$$

с. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

d. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}} \quad (4)$$

где;

t критерий Стьюдента

n - объем выборки,

Σ - сумма,

x, y - экспериментальные данные

S_x, S_y - дисперсии.

2.2 Организация исследования

Исследование проходило на базе Дошкольного образовательного учреждения № 312 г. Красноярск. В эксперименте принимали участие дети старшей группы (5-6 лет). Выборка данной группы детей составила 20 человек, из них мальчиков - 10, девочек - 10. Исследование состояло из III этапов. Все испытуемые были разделены на две подгруппы: контрольная и экспериментальная. Обе подгруппы имели однородность в количественном составе, т.е. по 10 человек в каждой.

Вся программа исследований была выполнена в три этапа.

Первый этап (май 2015) - организационный, посвященный изучению, подбору и анализу научно-методической литературы, изучению средств и ме-

тодов развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Изучалась литература по возрастной физиологии. Проводился подбор контингента испытуемых, уточнение их возраста, физических показателей, уточнение проблемы и темы исследования, постановка задач работы.

Второй этап (февраль-март 2016) предусматривал проведение сравнительного педагогического эксперимента. Для решения поставленных задач были изучены 2 группы детей старшего дошкольного возраста. Контрольная группа занималась по стандартной программе. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе с использованием подвижных игр, направленной на развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста. Возрастной и половой состав дошкольников в обеих группах был идентичным. В обеих группах было проведено тестирование, состоящее из 3-х контрольных упражнений, которое дает возможность определить:

- а) каким уровнем развития ловкости обладают дети старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп;
- б) разницу в развитии ловкости между двумя группами после эксперимента.

Определение уровня развития ловкости детей старшего дошкольного возраста осуществлялось при помощи контрольных упражнений, выполнение которых демонстрирует уровень развития ловкости ребенка.

Третий этап (март-апрель 2016) предполагал выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

2.3. Результаты предварительного исследования и их обсуждение

Результаты тестирования ловкости выражаются в количественных показателях времени, расстояния и т.п. Результаты диагностики представлены в таблицах 1,2.

Таблица 1 - Результаты уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста (контрольная группа) (n=10) до эксперимента

№ п/п	Тест, показатель баллов		
	«Прыжок в длину с места (см)»	«Полоса препятствий» (сек)	«Челночный бег 3х5» (сек)
1	70	65	6
2	81	60	6
3	82	57	5
4	76	69	7
5	97	60	6
6	76	55	5
7	98	70	7
8	91	62	6
9	82	61	7
10	80	63	6

1. Тест «Прыжок в длину с места (см)» - на «3» балла, а это высокий уровень развития, выполнили – 3 человека, на «2» балла (средний уровень развития) выполнили – 7 человек, на «1» балл (низкий уровень развития) выполнило 0 человек.

2. Тест «Полоса препятствий» - на «3» балла, а это высокий уровень развития, выполнили – 2 человека, на «2» балла (средний уровень развития) выполнили – 7 человек, на «1» балл (низкий уровень развития) выполнило 1 человек.

3. Тест «Челночный бег 3х5» - на «3» балла, а это высокий уровень развития, выполнили – 2 человека, на «2» балла (средний уровень развития) выполнили – 5 человек, на «1» балл (низкий уровень развития) выполнило 3 человека.

Средний балл по всем трем упражнениям:

«2,6» балла – 2 человека;

«2,3» балла – 2 человека;

«2» балла – 3 человека;

«1,6» балла – 3 человека;

Средний балл по всем упражнениям по всей группе – 2,06 балла

Таблица 2 - Результаты уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста (экспериментальная группа) (n=10) до эксперимента

№ п/п	Тест, показатель баллов		
	«Прыжок в длину с места (см)»	«Полоса препятствий» (сек)	«Челночный бег 3x5» (сек)
1	72	68	6
2	80	66	7
3	79	59	5
4	77	64	6
5	83	63	6
6	82	55	7
7	83	70	7
8	97	67	5
9	95	61	5
10	89	59	6

1. Тест «Прыжок в длину с места (см)» - на «3» балла, а это высокий уровень развития, выполнили – 5 человек, на «2» балла (средний уровень развития) выполнили – 5 человек, на «1» балл (низкий уровень развития) выполнило 0 человек.

2. Тест «Полоса препятствий» - на «3» балла, а это высокий уровень развития, выполнили – 3 человека, на «2» балла (средний уровень развития) выполнили – 6 человек, на «1» балл (низкий уровень развития) выполнило 1 человек.

3. Тест «Челночный бег 3x5» - на «3» балла, а это высокий уровень развития, выполнили – 3 человека, на «2» балла (средний уровень развития) выполнили – 4 человека, на «1» балл (низкий уровень развития) выполнило 3 человека.

Средний балл по всем трем упражнениям:

«2,6» балла – 4 человека;

«2,3» балла – 1 человек;

«2» балла – 3 человека;

«1,6» балла – 2 человека;

Средний балл по всем упражнениям по всей группе – 2,19 балла

Таким образом, по итогам изучения уровня развития ловкости в контрольной группе до эксперимента были получены следующие результаты, табл.3.

Таблица 3 - Результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

№ п/п	Показатели	КГ	ЭГ	Т рассч	Т табл
		$X \pm m$	$X \pm m$		
1.	«Прыжок в длину с места (см)»	83,3±3,1	83,7±2,6	0,10	2,09
2.	«Полоса препятствий» (сек)	62,2±1,6	63,2±1,6	0,47	2,09
3.	«Челночный бег 3х5» (сек)	6,1±0,2	6,0±0,3	0,29	2,09

Полученные результаты позволяют также сделать следующий вывод: большинство детей в обеих группах имеют средний уровень развития ловкости равный 1,6 – 2,6 баллов, что соответствует уровню ниже среднего. Так в контрольной группе этот показатель имеют 70% детей, а в экспериментальной – 80 % детей. Все остальные дети и в контрольной – 30% - имеют низкий уровень развития ловкости, и в экспериментальной – 20% также имеют низкий уровень развития ловкости.

По итогам результатов в обеих группах можно сказать, что ловкость развиты недостаточно высоко, что, безусловно, требует особого внимания и учета при дальнейшей работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Средний показатель в баллах уровня развития ловкости в контрольной группе составляет 2,06 балла, а в экспериментальной 2,19. Сравнение данных обеих групп было произведено с помощью метода математической обработки данных. Для определения достоверности различий была использована методика определения t – критерия Стьюдента.

3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ОЦЕНКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

3.1 Экспериментальное обоснование методики развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на основе применения подвижных игр

Как известно, игра является ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте, следовательно, именно эта форма является эффективной для развития физических качеств ребенка, в частности ловкости.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

Контрольная группа во время эксперимента занималась по традиционной программе физического воспитания в ДОУ, а для экспериментальной группы был разработан комплекс подвижных игр, способствующих развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Данный комплекс подвижных игр был

апробирован во время занятий физической культурой в течение эксперимента.

В ходе опытно – экспериментальной работы с детьми старшего дошкольного возраста проводились подвижные игры, способствующие развитию ловкости.

Работа с детьми проводилась один раз в неделю по вторникам, с 1-го февраля 2016 года по 26-е марта 2016 года. Работа проводилась в виде мини занятий в течение 40мин, в которые входило по три игры: первая игра хорошо знакома детям, вторая игра – мало знакома, третья игра абсолютно незнакома детям.

Структура занятий:

Занятие №	Содержание занятий
1.	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу».
2.	«Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».
3.	«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Мяч ловцу».
4.	«Вызови по имени», «Мяч ловцу», "Передай мяч".
5.	«Мяч ловцу», "Передай мяч", "Канатоходец".
6.	"Передай мяч", "Канатоходец", "Коршун и насадка".
7.	"Канатоходец", "Коршун и насадка", "Перемени предмет".
8.	"Коршун и насадка", "Перемени предмет", "Кто скорей".

Содержание подвижных игр, способствующих развитию ловкости

«Играй, играй, мяч не теряй».

Каждый из детей самостоятельно играет с мячом в любом свободном месте площадки (ловит и бросает, водит, катит и т.д.). После сигнала все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Затем игра продолжается. Выигрывают те, кто за время игры не получил штрафных очков. Учитель может заранее оговорить движения с мячом, которые ученики могут выполнять в игре.

«Мяч водящему».

Учащиеся делятся на несколько групп. Каждая образует круг диаметром 4 – 5 м. В центре круга стоит водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно

бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам, стараясь не уронить и получить его обратно. Мяч должен обойти всех игроков 2 – 3 раза. Водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

«Гонка мячей по кругу».

Играющие образуют широкий круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Двух рядом стоящих игроков назначают капитанами. У каждого из них в руках по мячу. По сигналу мячи передают по кругу, в разные стороны через одного, ближайшим игрокам своей команды. Побеждает команда, которая раньше передала мяч капитану. Варианты: 1) у капитанов, стоящих друг против друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (в указанном направлении), стараясь догнать другой мяч; 2) мячи могут передаваться по кругу несколько раз; 3) игру проводить в положении сидя.

«Вызови по имени».

Команды из 5 – 7 человек образуют круг. В центре каждого круга - водящий с мячом, он бросает мяч вверх и называет имя того, кто должен поймать мяч до того, как он упадет на землю. Поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо из своей команды. Выигрывает команда, меньшее количество раз уронившая мяч на землю. Диаметр круга, по которому стоят дети, постепенно увеличивают.

«Мяч ловцу».

На площадке три круга: первый круг диаметром 1 м, второй – 3 и третий – 5 м. В первом кругу стоит ловец, второй свободный, в третьем становятся защитники (4 – 6 человек), остальные игроки в поле. Они же ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, он становится защитником, один из защитников переходит к игрокам в поле, а передавший мяч игрок становится ловцом. Вариант: игру проводить на время, например, побеждает ловец, который за 1 мин. поймает больше мячей.

«Передай мяч»

Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена.

Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

«Канатоходец»

Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 – 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

«Коршун и наседка»

6 – 7 детей (цыплята), стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий – наседка. На другой стороне площадки – коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

«Перемени предмет»

На одной стороне площадки в кружках 4 – 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 – 20 м) дети образуют 4 – 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал "Беги" они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец

колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших.

Усложнение: в каждом кружке находится по 3 – 4 предмета. На сигнал "Беги" играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

«Кто скорей»

Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.
- подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку.
- провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая положенные предметы.
- пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Анализ действий детей во время проведения занятий

В ходе проведения подвижных игр, направленных на развитие ловкости, моё внимание было направлено на то, как дети ведут себя в играх, как они выполняют данное им задание. Благодаря подвижным играм можно понять насколько хорошо или плохо у детей развито такое физическое качество как ловкость.

«Передай мяч». Эта игра очень понравилась детям, и они очень быстро усвоили правила.

Трудности появлялись лишь о том, что дети торопились выполнить задание и поэтому передавали мяч через одного; передавали мяч не над головой, а поворачивались друг к другу лицом. Уже на третий повтор игры дети выполняли задание без ошибок.

«Канатоходец». В этой игре детям хотелось выполнить задание быстрее, поэтому они допускали такие ошибки, как держали руками колпак и бегом выполняли задание вместо того, чтобы развести руки в стороны.

В этой игре дети плохо соблюдали дисциплину, не строились в колонну.

После нескольких повторений дети усвоили правила игры и старались их соблюдать.

«Коршун и наседка». Эта игра очень увлекла детей. Во время игры дети в роли цыплят отцеплялись и разбегались в стороны вместо того, чтобы уворачиваться от "коршуна".

Не всем детям в роли "коршуна" удалось поймать цыплят с первой попытки. Однако после повторения правил игры дети усвоили то, какие действия им следует выполнять.

«Перемени предмет». Правила этой игры детям объяснялись два раза, так как они вызвали у них затруднения.

В ходе игры дети начинали бежать, не дождавшись сигнала, оставляли предмет в кругу и не брали другой, брали предмет не тот который нужно, передавали предмет как эстафету, бежали к кругу команды соперников. Дети хорошо усвоили задание только на третьем занятии, хотя у некоторых детей по-прежнему возникали трудности.

«Кто скорей». Эта игра вызвала у детей особый интерес, так как в одной игре нужно было выполнить сразу несколько заданий.

Играя впервые у детей, возникли трудности в ориентировки (забывали последующее задание), из-за этого скорость выполнения была низкой. В основном дети справлялись с заданием.

В целом можно отметить, что подвижные игры действительно очень увлекательны для детей. Все задания игры дошкольники выполняют с большим старанием и удовольствием, что и является залогом эффективности для развития физических качеств детей и в целом укрепления их здоровья.

3.2 Оценка эффективности методики развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на основе применения подвижных игр

Для определения эффективности разработанной методики развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на основе применения подвижных игр было проведено повторное тестирование в контрольной и экспериментальной группах. Для этого были также использованы контрольные упражнения для измерения уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, что и на втором этапе эксперимента:

Использованные методики позволили диагностировать уровень развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста в обеих группах после эксперимента.

Результаты развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп после эксперимента представлены в таблицах 4, 5.

Таблица 4 - Результаты уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста (контрольная группа) (n=10) после эксперимента

№ п/п	Тест, показатель баллов		
	«Прыжок в длину с места (см)»	«Полоса препятствий» (сек)	«Челночный бег 3х5» (сек)
1	76	61	6
2	93	58	5
3	88	56	5
4	83	71	6
5	99	63	6
6	81	51	6
7	105	64	6
8	91	57	6
9	90	60	7
10	82	60	6

Таким образом, по итогам изучения уровня развития ловкости в контрольной группе после эксперимента были получены следующие результаты:

1. Тест «Прыжок в длину с места (см)» - на «3» балла, а это высокий уровень развития, выполнили – 4 человека, на «2» балла (средний уровень развития) выполнили – 6 человек, на «1» балл (низкий уровень развития) выполнило 0 человек.

2. Тест «Полоса препятствий» - на «3» балла, а это высокий уровень развития, выполнили – 3 человека, на «2» балла (средний уровень развития) выполнили – 5 человек, на «1» балл (низкий уровень развития) выполнило 2 человека.

3. Тест «Челночный бег 3х5» - на «3» балла, а это высокий уровень развития, выполнили – 2 человека, на «2» балла (средний уровень развития) выполнили – 7 человек, на «1» балл (низкий уровень развития) выполнило 1 человека.

Средний балл по всем трем упражнениям:

«3» балла – 1 человек;

«2,6» балла – 1 человек;

«2,3» балла – 3 человека;

«2» балла – 3 человека;

«1,6» балла – 2 человека;

Средний балл по всем упражнениям по всей группе – 2,17 балла

Таблица 5 - Результаты уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста (экспериментальная группа) (n=10) после эксперимента

№ п/п	Тест, показатель баллов		
	«Прыжок в длину с места (см)»	«Полоса препятствий» (сек)	«Челночный бег 3х5» (сек)
1	91	57	5
2	96	59	5
3	97	52	5
4	98	55	5

Окончание таблицы 5

5	104	55	5
6	100	55	5
7	102	59	6
8	94	51	5
9	102	52	5
10	106	50	5

Таким образом, по итогам изучения уровня развития ловкости в экспериментальной группе после эксперимента были получены следующие результаты, табл.6.

Таблица 6 - Результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

№ п/п	Показатели	КГ	ЭГ	Т рассч	Т табл
		$X \pm m$	$X \pm m$		
1.	«Прыжок в длину с места (см)»	88,8±2,9	99,0±1,5	3,24	2,09
2.	«Полоса препятствий» (сек)	60,1±1,8	54,5±1,1	2,84	2,09
3.	«Челночный бег 3x5» (сек)	5,9±0,2	5,1±0,1	3,89	2,09

1. Тест «Прыжок в длину с места (см)» - на «3» балла, а это высокий уровень развития, выполнили – 8 человек, на «2» балла (средний уровень развития) выполнили – 2 человек, на «1» балл (низкий уровень развития) выполнило 0 человек.

2. Тест «Полоса препятствий» - на «3» балла, а это высокий уровень развития, выполнили – 7 человек, на «2» балла (средний уровень развития) выполнили – 3 человека, на «1» балл (низкий уровень развития) выполнило 0 человек.

3. Тест «Челночный бег 3x5» - на «3» балла, а это высокий уровень развития, выполнили – 9 человек, на «2» балла (средний уровень развития) выполнили – 1 человек, на «1» балл (низкий уровень развития) выполнило 0 человек.

Средний балл по всем трем упражнениям:

«3» балла – 5 человек;

«2,6» балла – 4 человека;

«2,3» балла – 1 человек;

Средний балл по всем упражнениям по всей группе – 2,77 балла

Для подтверждения различий между результатами контрольной и экспериментальной групп после эксперимента была проведена математическая обработка данных по методике Стьюдента.

Таблица 7 - Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Группы	Исходные $\bar{X} \pm m$	Конечные $\bar{X} \pm m$	Сдвиги		Тест
			абсол. вел.	%	
ЭГ	83,7±2,6	99,0±1,5	15,3	18,3	«Прыжок в длину с места (см)»
КГ	83,3±3,1	88,8±2,9	5,5	6,6	
ЭГ	63,2±1,6	54,5±1,1	8,7	13,7	«Полоса препятствий» (сек)
КГ	62,2±1,6	60,1±1,8	2,1	3,4	
ЭГ	6,0±0,3	5,1±0,1	0,9	15,0	«Челночный бег 3x5» (сек)
КГ	6,1±0,2	5,9±0,2	0,2	3,3	

Из таблицы видно, что значение Т-расчетного критерия Стьюдента больше значения критерия Т-табличного в контрольных упражнениях на определение уровня развития ловкости. Это свидетельствует о том, что результаты достоверны при Р 0,05. Следовательно, использованная нами методика на основе применения подвижных игр положительным образом повлияла на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста, что и подтверждает нашу гипотезу.

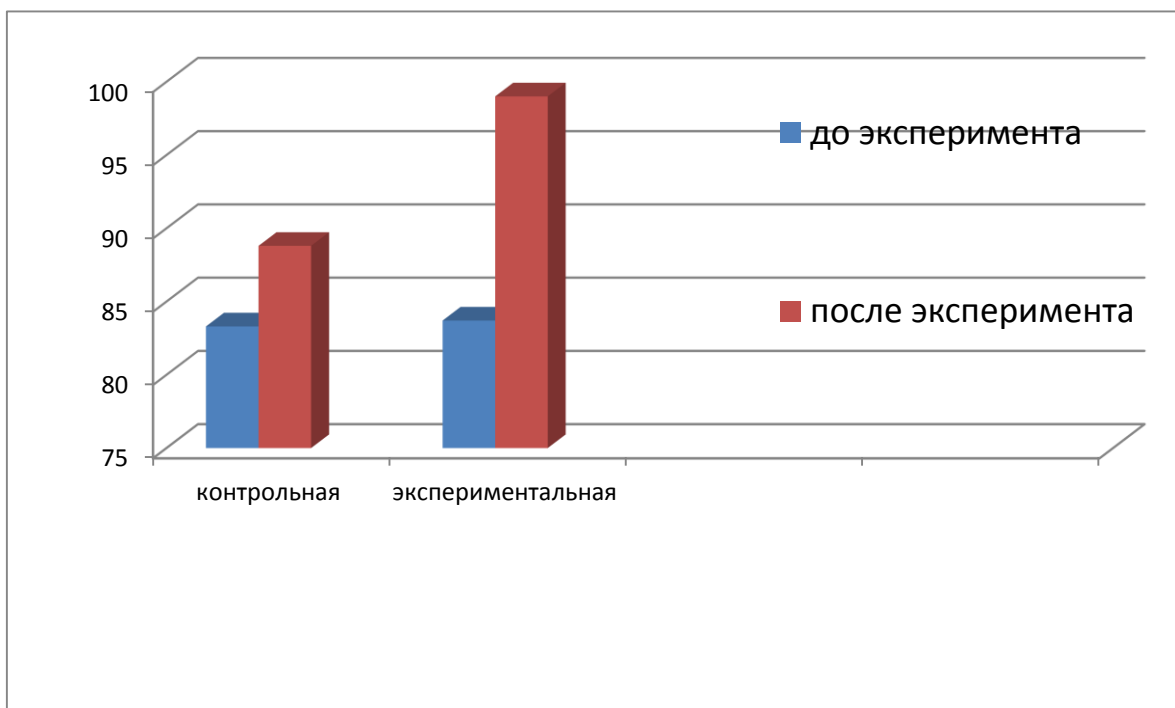


Рисунок 1- Динамика показателей уровня развития ловкости в тесте «Прыжок в длину с места»

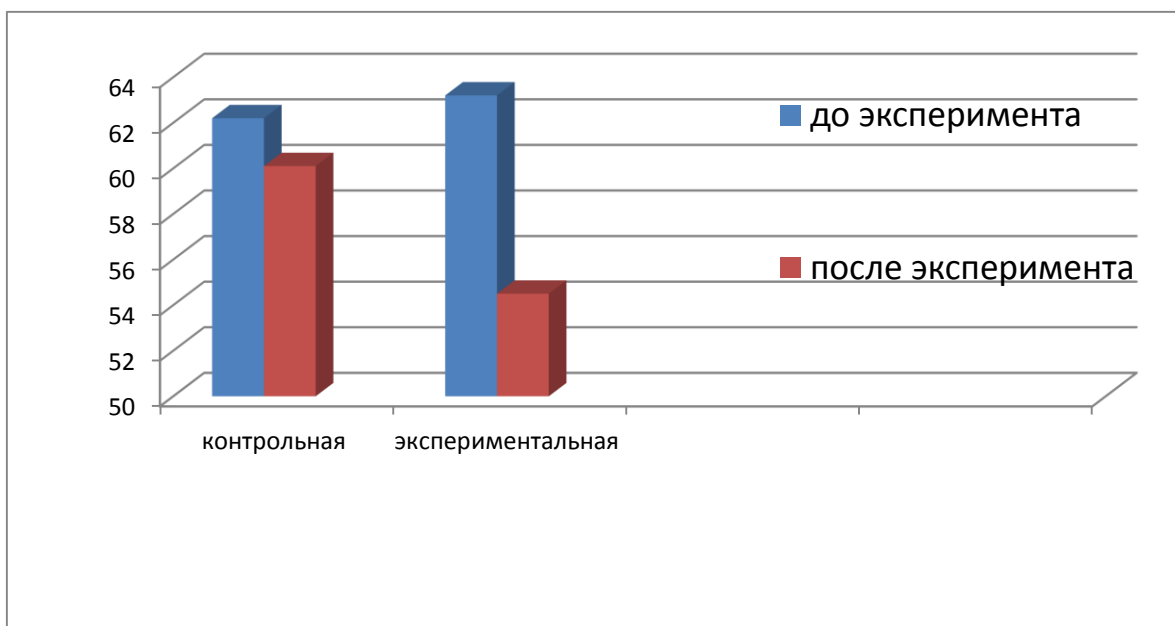


Рисунок 2- Динамика показателей уровня развития ловкости в тесте «Полоса препятствий»

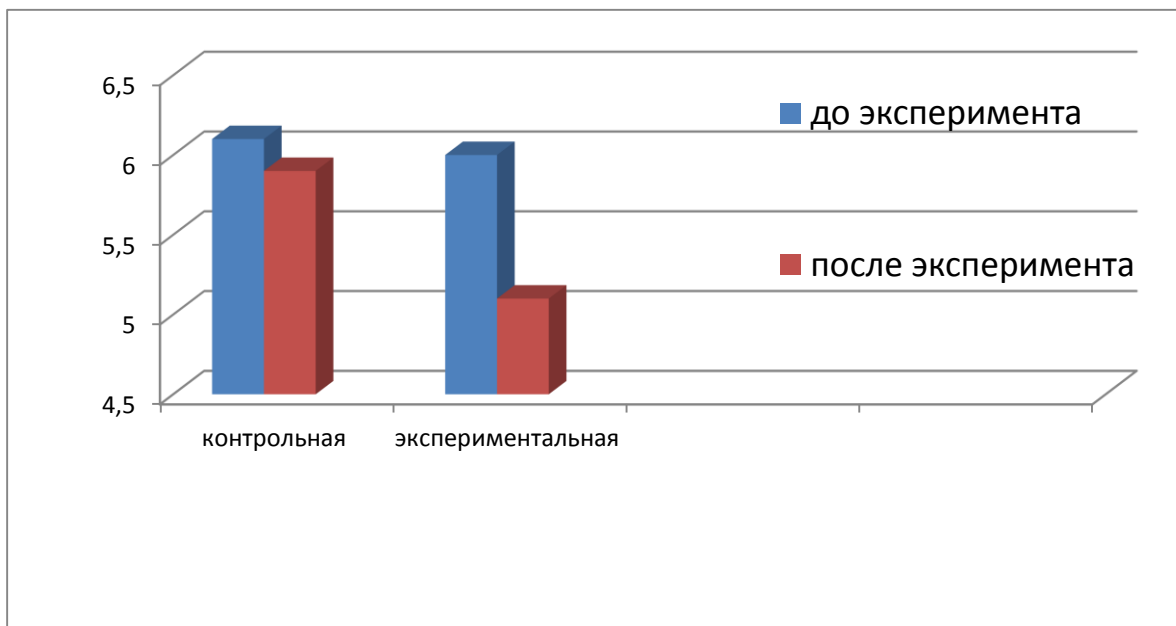


Рисунок 3- Динамика показателей уровня развития ловкости
в тесте «Челночный бег 3x5»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проведя анализ состояния проблемы в психолого-педагогической литературе, нужно отметить, что многие исследователи занимались этой проблемой, например такие как: Осокина, Лесгафт, Аркин, Степоненкова, Лях, Зациорский и другие. В своих исследованиях они предлагают подвижные игры развивающие ловкость детей дошкольного возраста, они рекомендуют включать их в физкультурные занятия и в повседневной жизни детей. В развитии двигательной деятельности подвижной игре также принадлежит ведущая роль. Подвижная игра как двигательная деятельность обладает определённой спецификой: она требует от ребёнка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки.

Из всего этого можно сделать вывод, что подвижная игра эффективно способствует развитию физических качеств, в том числе ловкости у детей дошкольного возраста.

2. По специально подобранным контрольным упражнениям был определен исходный уровень развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста: Тест «Прыжок в длину с места»; Тест «Полоса препятствий»; Тест «Челночный бег 3х5».

Эксперимент показал достаточно невысокий уровень развития ловкости как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

3. Опытным экспериментальным путем была доказана актуальность развития ловкости у детей дошкольного возраста, для чего была разработана и апробирована методика развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на основе применения подвижных игр (23 игры).

4. Разработанная методика с применением подвижных игр позволила улучшить уровень развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, что и было подтверждено опытно-экспериментальным путем.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При организации физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо учитывать их психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности данного возраста. Игра является ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте, следовательно, именно эта форма является эффективной для развития физических качеств ребенка, в частности ловкости.

2. Подобранный нами методика развития ловкости у детей дошкольного возраста на основе применения подвижных игр выполняется в форме мини занятий, в которые входит по три игры: первая игра хорошо знакома детям, вторая игра – мало знакома, третья игра абсолютно незнакома детям. Рекомендуемое время для одного занятия – 40мин. Такая организация занятий способствовала значительному улучшению показателей уровня развития ловкости у дошкольников.

3. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели.

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аркин Е.А. Дошкольный возраст. М., Учпедгиз, 1948, 250 с.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.-М.: Просвещение, 1981.-96 с.
3. Вавилова Р.И.Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2003.- 245 с.
4. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - К.: Рад. шк., 2003. - 128 с.: ил.
5. Вильчковский Э.С. Развивайте двигательные функции у детей-Киев: Здоровье, 1983.-205 с.
6. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков.- Киев: Здоровье, 1981.-177 с.
7. Гигиена детей и подростков: Учебник/под ред. Г. Н. Сердюковской. – М.: Медицина, 1989.
8. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2005 – С.23-48
9. Дергунов Н.И. Учебное издание. г.Новосибирск. 245С
10. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2002. - 333 с.
11. Дронов А. А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 1-2 классов. – Начальная школа, 2005, № 8, с. 63-65.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: Физкультура и спорт,1970.-200 с.
13. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 2004. - № 3.
14. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.-М.: Просвещение, 1985.-271 с.
15. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада.М., "Просвещение", 1968, 57 с
16. Кистяковская М. Ю. Физическое воспитание детей дошкольного воз-

раста., - М.: Просвещение, 1978.-160 с.

17. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008. - 290 с.

18. Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред.пед. учеб.заведений / Под ред.С.А. Козловой.- М.: Издательский центр "Академия", 2002.-320 с.

19. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. – 2004. - № 1.

20. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание: Учеб. Пособие для сред. спец. учеб. заведений. – М.: Высш. шк., 1989.

21. Крупицкая Л. И. Будь здоров. - Начальная школа, 2005, № 9, с. 41-43.

22. Крупская Н.К. О дошкольном воспитании. М., "Просвещение", 1967, 209 с.

23. Кузнецов В.В. Проблемы скоростно-силовой подготовки. - 116 с.

24. Куколевский Г. М. Физическое совершенствование. М.: «Медицина», 1977.

25. Л. И. Пензулаева. Анатомо-физиологические особенности детей. "Воспитание детей в старшей группе детского сада", сост. Г.М.Лямина; М., 1984 г.

26. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.

27. Лаптев А. Управление физическим развитием. – Москва, 2003.- 180с.

28. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. Пед. соч., т. 4, "Физкультура и спорт", 1953, 270 с

29. Лях В., Панфилов Н. Развивать координационные способности // Дошкольное воспитание, 1991.- № 7.-с.16-19.

30. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для интов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

31. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва 2007.- 270с.

32. Мерзликина А. Каждому учителю - спортивно-педагогическую подготовку// Физическая культура в школе.- 2003. - №12.- С. 54
33. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников.-М.:2002.- 455 с.
34. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 2003.
35. Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. Москва - 2007. - 180с.
36. Новосёлова С.Л. Игра дошкольника. – М.: Просвещение, 1989. – 286 с.: ил.
37. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников.- СПб,1993.
38. Оленчук П.Т. Здоровье дарит спорт. – Николаев: 2003. – 265 с.
39. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., "Просвещение", 1973. 288 с. с ил.
40. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2003. - 143 с.: ил.
41. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.:Издательский центр "Академия", 2001. – 368 с.
42. Тарасова Т.А. Контроль физ. состояния детей дошкольного возраста: мет.-е рекоменд. для руководителей и педагогов ДОУ – М. ТЦСфера, 2005, 85 с.
43. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь и др.; под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.
44. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
45. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников. – Зеленый мир, 2004, № 5-6, с. 11.

46. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада-М.: Просвещение, 1979. – 96 с., ил.

47. Физическая культура в семье./ Сост. А. А. Светов, Н. В. Школьников. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

48. Физическая работоспособность спортсменов и ее восстановление в процессе спортивного совершенствования: Сборник научных трудов. – Омск, 1979.

49. Физическое воспитание: Учебник/под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983.

50. Фомина А.И. физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подгот к школе группы 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1984. – 159 с., ил.

51. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. №2010 "Воспитание в дошкол. учреждениях". – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1984. – 208 с., ил.

52. Шустова А.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: (Из опыта работы) / Сост. Л.И. Баканенкова, Л.В. Русскова. – М.: Просвещение, 1982. – 159 с.