

## Развитие быстроты у детей старшего дошкольного возраста на основе использования подвижных игр

Н.В. Минина\*, Е.И. Плыгавко\*\*

\*Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»

\*\*Учреждение образования «Ясли-сад № 30 г. Полоцка»

*Работа посвящена разработке оптимального двигательного режима детей дошкольного возраста. Решение проблемы в условиях низкой двигательной активности может обеспечить специальная направленность средств физической культуры: использование подвижных игр на быстроту в режиме дня.*

*По мере взросления как мальчиков, так и девочек темпы прироста физической подготовленности постоянно изменяются в сторону увеличения с достоверными различиями по абсолютному большинству показателей, достигая максимума в 6-летнем возрасте. Вышеперечисленные факты позволяют сделать вывод о чувствительности всего возрастного диапазона от 3 до 6 лет. Разработанная и обоснованная система применения в режиме дня подвижных игр, направленных на развитие быстроты, позволяет увеличить двигательную активность детей и повысить уровень физической подготовленности.*

**Ключевые слова:** дошкольное воспитание, двигательная активность, дошкольный возраст, физическая подготовленность, подвижные игры, быстрота.

## Development of quickness of preschool children on the basis of quick movement games

N.V. Minina\*, E.I. Plygavko\*\*

\*Educational establishment «Vitebsk State University named after P.M. Masherov»

\*\*Educational establishment «Nursery-kindergarten № 30 of the city of Polotsk»

*The article is devoted to the development of optimal movement regime of preschool children. The solution of the problem in conditions of low movement activity can be provided by special aiming means of physical training: using quick movement games during the day routine.*

*When both girls and boys grow, the rate of the growth of physical preparedness constantly increases, with reliable differences in biggest number of parameters, and reaches its maximum at the age of 6. The above mentioned facts allow us to make the conclusion on the sensitivity of the whole age range of 3 to 6. The developed and grounded system of using quick movement games during the day routine, which are aimed at development of quickness, makes it possible to increase movement activity of children as well as the level of physical preparedness.*

**Key words:** preschool education, movement activity, preschool age, physical preparedness, quick movement games, quickness.

Двигательная активность считается врожденной потребностью человеческого организма. Основу физической культуры в детском саду составляет оптимальная двигательная активность детей, представленная разными видами двигательной деятельности и формами ее организации. Программой воспитания в детском саду выделено два основных компонента двигательного режима: организованная и самостоятельная двигательная деятельность. Потребность в движении индивидуальна, поэтому условно можно выделить в каждой группе детей большой, малой и средней подвижности.

В программе «Пралеска» определены основные задачи двигательной деятельности в старшей группе: воспитывать устойчивый интерес к организации по собственной инициативе подвижных игр, потребность в двигательной деятельности; стимулировать двигательную активность малоподвижных детей; обеспечить суммарную продол-

жительность двигательной активности каждого из детей в течение дня в пределах 4–4,5 часа [1].

Двигательная активность может быть оценена в объеме (с помощью шагометра) и во времени (по моторной плотности). Объем двигательной активности на занятии составляет 900–1500 шагов в младших группах, 1400–2500 – в средней и старшей. Основными приемами повышения двигательной активности детей на занятии являются: четкость, краткость речи взрослого, использование наиболее рационального способа организации детей (поточный, фронтальный, групповой), многократное повторение движений, эффективное использование физкультурного оборудования [2].

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

Подбирая игру, педагог обращается прежде всего к программе воспитания и обучения

в детском саду, где перечень игр составлен с учетом общей двигательной подготовленности детей конкретного возраста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных задач. Но, как показали предварительные результаты, реализация работы в детском дошкольном учреждении по физическому воспитанию не всегда обеспечивает полноценное выполнение задач программы «Пралеска».

Двигательное содержание игр должно согласовываться с условиями их проведения. При повторении игры варьируют и сами задачи. Например, если игра «Ловишки» проводится первый раз, педагог учит детей играть, разъясняет содержание, правила игры. Проводя игру во второй раз, воспитатель может использовать ее как средство для развития быстроты. Для этого он ставит перед детьми задачу как можно быстрее убежать от «ловишки». При третьем повторении может быть выдвинута новая задача – развивать у детей преимущественно ловкость. Для этого игра должна проводиться на ограниченной площадке. Кроме того, могут быть выбраны 2–3 «ловишки», и, чтобы увернуться от них, детям придется проявлять большую активность.

Повышение эффективности подвижных игр достигается следующими путями: увеличением расстояния для пробега в играх с перебежками; увеличением продолжительности интенсивных движений в играх с увертыванием; рациональным использованием текста игр. Это дает возможность увеличить время для интенсивных действий детей. Во многих играх правилами предусмотрено, что осаленные дети выходят из игры. Но осаленными, как правило, бывают ма-

лоактивные ребята, с плохой координацией. Целесообразно не выводить таких детей из игры или во время паузы выполнять физические упражнения под контролем педагога [3].

По наличию и степени выраженности внешних признаков утомления можно судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы (табл. 1).

Упражнения скоростного характера должны быть хорошо освоены, движения в них нужно довести до автоматизма, чтобы занимающийся не концентрировал внимания на преодолении сложностей построения движений. Основное правило тренировки на быстроту заключается в обязательном выполнении упражнений со скоростью, близкой к максимальной [4].

Дети в возрасте шести лет часто переоценивают свои физические возможности, поэтому нужно внимательно следить за их состоянием, вовремя снижать нагрузки или создавать условия для хорошего восстановления после них [5].

В этой связи необходимо разрабатывать специальные практические мероприятия, направленные на получение оптимальной двигательной активности на занятиях физическими упражнениями. Необходим поиск путей, средств и методов по обеспечению двигательной активности детей.

Задача физкультурных занятий состоит в подготовке физиологической организации ребенка, его мышц и связок, психики к предстоящему в недалеком будущем значительному повышению физических и умственных нагрузок в связи с началом учебы в школе. В этой связи становится понятной актуальность нашего исследования.

Таблица 1

### Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями

Признак	Степень утомления (нагрузка)		
	легкая	значительная	очень большая
Окраска кожи лица и туловища	небольшое покраснение	сильное покраснение	резкое покраснение, побледнение, синюшность губ
Потливость	небольшая (лица)	большая (головы и туловища)	очень сильная (выступление соли)
Дыхание	ровное, учащенное	значительно учащенное, периодически через рот	резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	не нарушены	неуверенные	покачивания, нарушения координации, дрожание конечностей
Внимание	безошибочное	неточность выполнения команд	замедленное выполнение заданий, часто – на повторную команду
Самочувствие	жалоб нет	жалобы на усталость, сердцебиение	сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др.

Цель статьи – организация повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста путем использования подвижных игр на быстроту.

Задачи:

- выявить уровень физического состояния детей младшего, среднего и старшего возраста;
- разработать оптимальный режим двигательной активности детей 6-ти лет посредством использования подвижных игр на быстроту в режиме дня;
- экспериментально апробировать разработанный режим и его эффективность.

**Материал и методы.** В работе дана оценка физическому состоянию и двигательной активности детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, а также разработаны организационно-методические основы использования подвижных игр на быстроту в старшей группе детского дошкольного учреждения, позволяющих значительно увеличить объем двигательной активности.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная система применения в режиме дня подвижных игр, направленных на развитие быстроты, позволяет увеличить двигательную активность детей и повысить уровень физической подготовленности. Оно проводилось с детьми 3–6 лет УО «Ясли-сад № 30 г. Полоцка».

Предметом исследования стал процесс повышения двигательной активности детей дошкольного возраста. При его проведении мы руководствовались современными принципами и требованиями, предъявляемыми к методам, которые были подобраны в соответствии с целью и задачами исследования.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение, социологические методы, педагогическое наблюдение, антропометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для получения субъективных данных о социально-гигиенических условиях, физкультурно-спортивной активности детей использовался метод опроса, который проводился с родителями.

Педагогическое наблюдение применялось для сбора первичной информации; педагогической оценки фактов, полученных в результате беседы; для оценки эффективности существующих подходов в организации и планировании процесса физического воспитания дошкольни-

ков; обобщения передового опыта работы.

Объектом наблюдения являлись средства физического воспитания, характер и величина физических нагрузок. По форме наблюдения носили включенный характер. Исследователь принимал активное участие в учебно-воспитательном процессе, который в дальнейшем анализировался и оценивался. Наибольшая эффективность педагогического наблюдения была достигнута при использовании его в комплексе с другими методами исследования. Педагогическое наблюдение проводилось в дошкольном учреждении г. Полоцка.

Оценка физического развития испытуемых проводилась по общепринятой методике (антропометрия) в начале и конце учебного года. Изучались: длина тела, см; масса тела, кг; окружность грудной клетки, см; частота сердечных сокращений, уд/мин.

Метод контрольных испытаний применялся для определения физической подготовленности участников эксперимента с целью выявления сходства и различий между контрольной и экспериментальной группами, а также для оценки эффективности используемых средств и методов физического воспитания. Данный метод включал в себя набор стандартизированных информативных двигательных тестов. Сравнение прироста результатов производилось по исходным и конечным результатам средних данных отдельно для мальчиков и девочек. Оценивались: скоростно-силовые способности по прыжку в длину с места, см; быстрота движений и ловкость – по результату бега на 10 м, с; 30 м, с.

В соответствии с целью исследования использовались констатирующий и преобразующий педагогические эксперименты. В ходе первого были проверены имеющиеся сведения о состоянии здоровья и физического развития дошкольников, получены данные физической подготовленности.

Преобразующий эксперимент предусматривал разработку нового нетрадиционного подхода к практике физического воспитания в соответствии с выдвинутой гипотезой. При подборе исследуемых мы исходили из главного требования, что сравниваемые группы должны быть максимально идентичны по своим характеристикам. При этом учитывали пол, паспортный возраст, физическое состояние детей. При отборе экспериментальной и контрольной групп мы исходили из того, что более однородный состав обуславливает меньший разброс снимаемых

показателей. Учитывалось также, что чем большим количеством исходных данных располагает экспериментатор, тем меньшее количество испытуемых ему может потребоваться для получения статистически достоверных результатов. Присутствие исследователя не вызывало у детей отрицательных реакций, так как он являлся работником данного дошкольного учреждения. Это способствовало созданию нейтральной обстановки в ходе педагогического эксперимента.

Полученные в результате исследования материалы подверглись математико-статистической обработке. При этом статистические методы применялись в соответствии с характером экспериментальных данных и задачами исследования. Для определения динамики развития контролируемых признаков определялись средние значения параметров (M) в каждой группе по всем изучаемым показателям. Определение разброса значений параметров относительного среднего в пределах каждой опытной группы проводилось при оценке среднего квадратического отклонения (G). Устойчивость оценки среднего характеризовалась средней ошибкой среднего арифметического (m). Выявление статистической разницы в сдвигах средних величин за период между двумя контрольными замерами параметров (значимость величины улучшения изучаемых качеств) производилось при помощи t-критерия Стьюдента. Параметр оценивался по таблице с учетом числа степеней свободы «С» при 5%-ном уровне значимости.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование выполнено в течение 2007–2012 гг. в четыре этапа.

Первый этап (сентябрь–ноябрь 2007 года) – изучение литературных источников, отражающих состояние проблемы. В этот период была определена экспериментальная база и разработана программа исследования.

На втором этапе (сентябрь 2008 г. – май 2009 г.) проводилось исследование физического состояния детей младшего и среднего дошкольного возраста. Было обследовано 39 испытуемых (20 мальчиков и 19 девочек). На протяжении двух лет мы проводили наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью детей младшей, а затем средней групп. По многим показателям в основном отмечались низкий и средний уровни физической подготовленности. Затем с этими же детьми в старшей группе был проведен педагогический эксперимент.

Третий этап исследования осуществлялся в период с сентября 2009 г. по май 2010 г. В

начале учебного года, в сентябре месяце, было продиагностировано 39 человек.

Были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В первую группу вошли дети 1-й старшей группы (20 человек), во вторую – 2-й (19 человек). Педагогический эксперимент проводился с детьми 1-й группы, по состоянию здоровья отнесенными к основной медицинской группе, не занимающимися спортом. Для наблюдений за двигательными умениями и навыками и развитием физических качеств детей старшей группы были использованы показатели документа «Образовательный стандарт» – специальной готовности шестилетних детей к обучению в школе. Результаты тестирования показателей в беге на 10 м, 30 м и прыжке в длину с места до эксперимента у мальчиков и девочек как контрольной, так и экспериментальной групп статистически достоверно не различались ( $p > 0,05$ ). Дети контрольной группы занимались в соответствии с требованиями программы «Пралеска» по традиционной методике, экспериментальная группа – по специальной программе, содержащей большее количество подвижных игр в режиме дня, направленных на развитие быстроты. В течение года с детьми экспериментальной группы «Фантазеры» проводилась индивидуальная и коррекционная работа.

На основе анализа научно-методической литературы были выявлены основные параметры содержания, объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки при стимулировании развития физического качества быстроты у старших дошкольников [6].

Нами были выбраны подвижные игры, направленные на развитие быстроты: «Стань первым!», «Быстро возьми предмет», «Ловишки», «Мы веселые ребята», «Догони соперника», «Два мороза», «День и ночь», «Третий лишний» и др. Игры проводились в начале основной части физкультурного занятия, а также во время прогулок. Физкультурные занятия проводились три раза в неделю: два занятия в зале и одно на улице. Игра на быстроту длилась 3–5 повтора с 2–3-минутным интервалом отдыха или прекращалась, когда снижалась скорость бега и появлялись первые внешние признаки утомления. По среднему подвижному ребенку систематически замерялся пульс, частота сердечных сокращений не превышала 150 уд/мин.

Динамика показателей физической подготовленности детей от 3 до 6 лет (M±m)

Тесты	Пол	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа контрольная		Старшая группа экспериментальная	
		сентябрь	сентябрь	сентябрь	май	сентябрь	май
Бег 10 м, с	М	4,0±1,03	3,2±0,95	2,9±0,98	2,7±0,92	2,8±1,02	2,5±0,94*
	Д	4,1±1,06	3,0±0,87	2,9±0,87	2,8±0,99	3,0±0,89	2,7±0,97*
Бег 30 м, с	М	11,3±0,14	9,1±0,12	7,5±0,15	7,1±0,12**	7,55±0,10	6,8±0,09**
	Д	11,4±0,12	9,9±0,11	8,0±0,13	7,7±0,1*	7,9±0,14	7,5±0,11**
Прыжок в длину с места, см	М	61,2±1,39	97,6±1,40	115,2±1,32	128,0±1,33*	116,5±1,4	132±1,3**
	Д	66,5±1,41	79,2±1,28	100,8±1,26	106,1±1,3*	109,9±1,35	119±1,42**

Примечание: достоверность различий: \* – p < 0,05; \*\* – p < 0,01.

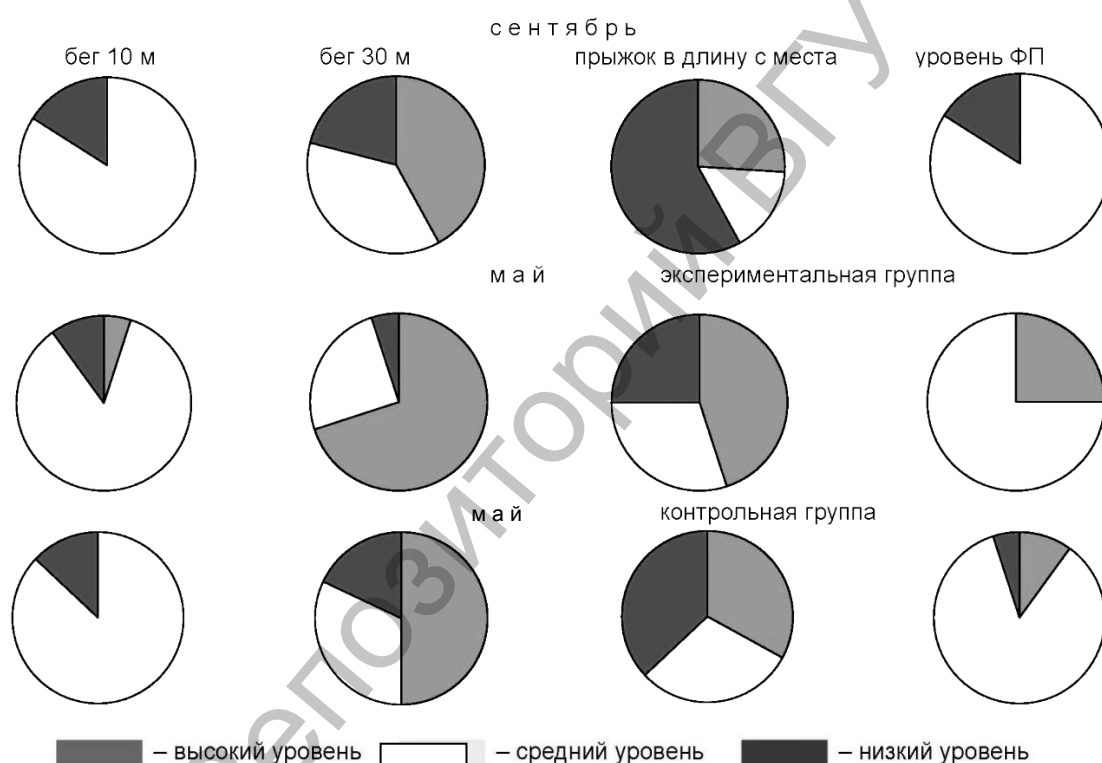


Рис. Динамика уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в течение года, %.

Четвертый этап (октябрь 2011 г. – январь 2012 г.) – обработка результатов исследований, обобщение и систематизация собранного материала. Оценку физического развития мы проводили по 3-м показателям: измерялись масса тела, рост, окружность грудной клетки. Анализ антропометрических данных свидетельствует о неравномерности процессов роста и развития детей, что подтверждается и другими авторами. Следует отметить достоверный прирост всех показателей физического развития. Наибольший прирост массы и длины тела приходится на возраст 6-ти лет.

Уровень физической подготовленности детей оценивался по результатам контрольных испытаний, которые включали 3 упражнения. Уровень подготовленности и динамика изучаемых показателей представлены на табл. 2 и рис.

Результаты педагогического эксперимента показывают, что по мере взросления как мальчиков, так и девочек темпы прироста физической подготовленности постоянно изменяются в сторону увеличения с достоверными различиями по абсолютному большинству показателей, достигая максимума в 6-летнем возрасте. Вышеперечисленные факты позволяют сделать

вывод о сенситивности всего возрастного диапазона от 3 до 6 лет.

Введение в режим двигательной активности детей старшего дошкольного возраста дополнительных подвижных игр на быстроту позволило повысить общий уровень физической подготовленности в экспериментальной группе на 25%, в беге на 10 м на 5%, в беге на 30 м на 28%, в прыжке в длину с места на 19%, что в первую очередь связано с повышением их двигательной активности в режиме дня. В контрольной группе эти показатели были значительно ниже (рис.).

Таким образом, направленное использование подвижных игр в большей степени повлияло на развитие показателей в беге на 30 м: у мальчиков экспериментальной группы результат улучшился на 0,75 с и 0,4 с в контрольной группе, у девочек на 0,4 с и 0,3 с соответственно. Показатели результатов в прыжке в длину с места (см) были также выше в экспериментальной группе:  $132,0 \pm 1,30$  против  $128,0 \pm 1,33$  у мальчиков и  $119,0 \pm 1,42$  против  $106,1 \pm 1,30$  у девочек.

Данные нашего исследования тем самым подтверждают мнение, что такие двигательные качества, как быстрота, начинают интенсивно развиваться в старшем дошкольном возрасте.

Мы считаем, что разработанная и обоснованная система применения в режиме дня подвижных игр, направленных на развитие быстроты, позволяет увеличить двигательную активность детей и повысить уровень физической подготовленности. Подвижные игры в сочетании с другими средствами физического воспитания создадут благоприятные возможности для решения оздоровительных и воспитательных задач физической культуры и тем самым будут способствовать оптимизации процесса физического воспитания в целом.

**Заключение.** Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность организма.

Цель организации двигательного режима состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня их здоровья, всестороннего физического развития; обеспечить овладение двигательными умениями и навыками, элементарными знаниями по физической культуре. Чтобы исключить утомление детей, следует создать условия для разнообразных движений в физкультурной, игровой, трудовой, индивидуальной, коллективной деятельности с различным физкультурным и игровым материалом.

Как показали наши педагогические наблюдения, не всегда обеспечиваются оптимальная двигательная активность на занятиях физическими упражнениями, выполнение всех задач программы «Пралеска».

Результаты исследования свидетельствуют о том, что решение проблемы в условиях низкой двигательной активности может обеспечить специальная направленность средств физической культуры: использование подвижных игр на быстроту в режиме дня.

В процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений расширялся двигательный опыт детей старшей группы УО «Ясли-сад № 30 г. Полоцка», совершенствовались имеющиеся у них навыки в основных движениях: ходьбе, беге, прыжках; формировались самостоятельность, активность, ориентировка в пространстве, положительные взаимоотношения со сверстниками.

По результатам диагностических данных двигательных умений и навыков в группе «Фантазеры» повысился уровень физической подготовленности воспитанников шестилетнего возраста. Число детей, имеющих высокий уровень, увеличилось на 25%, значительно снизилось количество детей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, – в среднем на 16%.

Оптимальный двигательный режим является важным условием разностороннего развития и воспитания у детей потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Разработанная система применения в режиме дня подвижных игр, направленных на развитие быстроты, позволяет увеличить двигательную активность детей и повысить уровень физической подготовленности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Пралеска: программа дошкольного образования / Е.А. Панько [и др.]. – Минск: НИО, 2007. – 320 с.
2. Смирнов, Р.И. Физкультура для дошкольников / Р.И. Смирнов. – 2-е изд. – Мозырь: Содействие, 2009. – 64 с.
3. Лихадиевская, Т.Г. Подвижные игры в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Т.Г. Лихадиевская, И.М. Ивановская. – Минск: Беларусь, 2002. – 240 с.
4. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей: практ. пособие для педагогов / сост. Н.А. Кирченко. – Мозырь: Белый Ветер, 2011. – 150 с.
5. Нарский, Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Г.И. Нарский. – Минск: Польша, 2002. – 176 с.
6. Шпак, В.Г. Основы теории и методики преподавания физической культуры: учеб. пособие для учаш. специальности «Начальное образование» учреждений, обеспечивающих получение сред. спец. образования / В.Г. Шпак. – Минск: Беларус. энцыкл. імя П. Броўкі, 2010. – 110 с.

Поступила в редакцию 12.06.2012. Принята в печать 24.08.2012  
Адрес для корреспонденции: e-mail: mininata@mail.ru – Минина Н.В.