4511.147
М691

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

МИХАЙЛОВИЧ Галина Николаевна

ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ В СВЯЗИ С ОРИЕНТАЦИЕЙ К СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва 1992

4.511.147
М691

Работа выполнена в Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры

Научный руководитель - кандидат педагогических наук, доцент Б.И. БИРЮЧКОВ

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор А.М. Шлемин,
доктор педагогических наук, доцент Ю.В. Менхин

Ведущая организация - Московский государственный педагогический университет

Защита диссертации состоится "19" 5 1992 г. в 13.30 часов на заседании специализированного Совета К 046.01.01 в Государственном центральном ордена Ленина института физической культуры, по адресу: Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института

Автореферат разослан "9" 4 1992 г.

Ученый секретарь
специализированного Совета
кандидат педагогических наук,
доцент Ю.Н. Примаков

3.114/1

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос. ин-та физкультуры

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В современных условиях развития спортивной гимнастики и родственных ей видов спорта характерным является омоложение как начинающих заниматься, так и выступающих на международной "спортивной арене". В связи с этим, возникает необходимость в дальнейшем совершенствовании системы отбора в эти виды спорта. Одно из возможных решений проблемы отбора и ранней спортивной специализации состоит в создании и использовании программ, направленных на развитие определенных качеств у детей дошкольного возраста. Составляющей частью таких программ может быть широкое использование гимнастических упражнений, выступающих как средства общего развития дошкольников и как средства направленного развития отдельных способностей.

Вместе с тем, отсутствие научно обоснованной методики спортивных занятий с детьми дошкольного возраста также определяет необходимость выбора средств и создания программы направленного двигательного развития дошкольников. Такая программа могла бы способствовать на фоне общего развития воспитанию качеств, важных для специальной подготовки в таких видах спорта, как спортивная гимнастика, акробатика и родственные им.

В настоящее время научные исследования, посвященные проблемам двигательного развития детей дошкольного возраста, немногочисленны /Л.И. Пензулаева, 1973; И.И. Сергеева, 1974; Г.М. Перелыгина, 1977; Л.Т. Маторова, 1988; А.И. Кравчук, 1990; Е.А. Пимонова, 1990/. Особенно мало исследований, затрагивающих вопросы направленного развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста /Г.М. Касаткина, 1982; Л.Т. Маторова, 1988; Е. А. Пимонова, 1990/. Учитывая это, проблема двигательной подготовки детей дошкольного возраста остается весьма актуальной.

Цель работы заключается в научном обосновании программы и методики двигательной подготовки детей 5-6 летнего возраста, направленных на общее физическое развитие, а также развитие двигательных способностей, обеспечивающих успех в сложнокоординационной спортивной деятельности.

Рабочая гипотеза основана на предположении о том, что направленное использование средств гимнастики в физкультурных занятиях с детьми 5-6 лет в дошкольных учреждениях будет способствовать более эффективному двигательному развитию детей, а также создаст предпосылки для занятий сложнокоординационными видами спорта.

Научная новизна исследования заключается в том, что получены данные тестирования двигательной подготовленности детей 5-6 летнего возраста, позволяющие обоснованно планировать их двигательную подготовку с учетом потребностей общего физического развития и специальной двигательной подготовки к занятиям сложнокоординационными видами спорта. Одним из основных результатов исследования, определяющих его новизну, является разработка программы и методики целенаправленного двигательного развития детей 5-6 лет средствами гимнастики.

Теоретическая значимость работы связана с получением данных по двигательному развитию детей 5 и 6 летнего возраста, что может быть использовано в исследованиях, посвещаемых проблемам моторики человека.

Практическая значимость определяется тем, что результаты исследования могут быть использованы в практике работы с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях, кружках, секциях, а также массовых занятиях в ДЮСШ. Использование предлагаемой программы и методики занятий будет способствовать ускорению развития детей, созданию оптимального двигательного режима, а также позволит создать двигательные предпосылки для занятий гимнастикой и

родственными ей видами спорта.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, пяти глав, выводов, рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 137 страницах машинописного текста, содержит 19 таблиц и 16 рисунков, список литературы включает 225 источников / 212 на русском и 13 на иностранных языках/.

Основные положения и разработки выносимые на защиту:

- методика оценки двигательной подготовленности детей 5-6 лет
- программа и методика целенаправленного двигательного развития детей 5-6 лет в системе физкультурных занятий в дошкольных учреждениях
- обоснование программы и методики целенаправленного двигательного развития в занятиях с детьми 5-6 лет в дошкольных учреждениях.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с целью в работе решались следующие задачи:

1. Определить состояние двигательного развития детей 5-6 лет по отдельным показателям: быстроты, точности, координации движений, ловкости, скоростно-силовых способностей, гибкости и статической силы.
2. Определить эффективные средства направленного двигательного развития детей 5-6 летнего возраста.
3. Экспериментально обосновать программу и методику целенаправленного двигательного развития дошкольников 5-6 лет.

Для решения поставленных задач использовались методы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных
2. Педагогические наблюдения
3. Педагогические контрольные испытания
4. Реакциометрия
5. Педагогический эксперимент

6. Методы математической статистики.

Исследования проводились в течение трех лет /1988-1990гг./. На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, разрабатывались методики, уточнялись задачи работы.

На втором этапе осуществлялась проверка предложенной методики оценки двигательной подготовленности. На этом этапе изучалось двигательное развитие детей 5-6 лет, а также выявлялись средства и методические приемы, способствующие двигательному развитию. Испытуемыми были 241 человек 5 и 6 летнего возраста.

На третьем этапе был проведен сравнительный педагогический эксперимент, целью которого было обоснование программы и методики целенаправленного двигательного развития детей 5-6 лет. В эксперименте приняло участие 119 дошкольников 5 и 6 лет. Далее проводилась обработка и обобщение результатов исследования, написание работы.

Исследования проводились на базе детских дошкольных учреждений г. Осташкова Тверской области, а также на базе ГЦОЛИФК /группы "Здоровья"/.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Двигательная подготовленность и физическое развитие детей 5 и 6 летнего возраста

С целью определения двигательной подготовленности детей 5 и 6 лет проводились контрольные испытания. В программу тестирования были включены следующие контрольные упражнения: пространственная точность, скорость сложной двигательной реакции, силовая точность, координация простых движений руками, координация последовательных движений руками, координация сложных движений

рукой и ногой, ловля теннисного мяча, отраженного от стены, наклон вперед /гибкость/, челночный бег 3 по 10 м /скоростная подготовленность и ловкость/, прыжок в длину с места /скоростно-силовая подготовленность/, удержание угла в висе /статическая сила/. Физическое развитие детей определялось по показателям веса, роста и окружности грудной клетки. Средние показатели двигательной подготовленности и физического развития представлены в таблице 1.

Исследование двигательного развития детей 5-6 лет показало, что у девочек 5 лет наблюдаются более высокие, по сравнению с мальчиками, показатели простанственной и силовой точности, координации последовательных движений руками, ловкости в ловле мяча и гибкости. У мальчиков же 5 лет более чем у девочек развиты способности, проявляющиеся в челночном беге /$p < 0,05$/. У девочек 6 летнего возраста более чем у мальчиков развиты пространственная точность, координация последовательных движений руками, ловкость в ловле мяча и гибкость /$p < 0,05$/. Мальчики 6 лет показывают лучшие результаты, по сравнению с девочками, в тестах силовой точности и челночного бега. Показатели времени сложной двигательной реакции, координации простых движений руками, координации сложных движений рукой и ногой, скоростно-силовой подготовленности и статической силы девочек и мальчиков как в 5, так и в 6 лет достоверно не различаются /$p > 0,05$/.

В двигательном развитии мальчиков и девочек в период от 5 до 6 лет происходят изменения, которые заключаются в увеличении показателей пространственной точности, координации сложных движений рукой и ногой, скоростно-силовой подготовленности /$p < 0,05$/. Статистически достоверных изменений других показателей в период от 5 до 6 лет не наблюдается /$p > 0,05$/.

Дисперсионный анализ позволил выявить причины различий средненгрупповых показателей двигательной подготовленности детей 5-6

Таблица 1

Показатели двигательной подготовленности и физического развития детей 5 и 6 летнего возраста

показатели / тесты	X ± m			
	5 лет		6 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
пространственная точность /балл/	2,138 0,109	2,094 0,11	2,329 0,051	2,177 0,089
время сложной реакции /сек/	2,223 0,696	3,121 0,306	2,397 0,137	2,426 0,203
силовая точность /ошибка в баллах/	1,369 0,09	1,436 0,095	1,44 0,089	1,17 0,09
координация простых движ. руками /кол. ошибок/	10,28 1,548	13,516 1,69	7,374 1,306	9,898 1,574
координация последов. движ. руками /кол.ошибок/	19,388 2,934	31,547 3,242	16,588 3,083	28,557 2,725
координация сложных движ. /кол.раз из 20/	7,54 1,166	6,22 1,314	9,38 1,128	9,438 1,398
ловкость в ловле мяча /балл из 15/	0,155 0,064	0,18 0,076	0,273 0,07	0,242 0,073
наклон вперед от 20см вчше опоры/	23,0 0,055	20,188 0,965	21,188 0,824	18,655 1,216
челночный бег 3 по 10 м /сек/	13,915 0,221	13,321 0,233	13,193 0,189	12,633 0,211
прыжок в длину с места /см/	85,371 3,763	94,52 5,079	96,151 3,523	98,354 3,678
удержание угла в висе /сек/	8,797 1,594	13,74 2,069	8,67 1,545	10,094 1,302
длина тела /см/	116,477 1,399	116,856 1,512	123,02 1,505	122,115 1,058
масса тела /кг/	20,175 0,811	20,55 0,782	22,31 1,054	21,6 0,913
окружность груди /см/	55,604 0,766	57,249 0,707	57,373 1,14	58,436 0,703

лет. Так возрастной период от 5 до 6 лет оказывает достоверное влияние на показатели пространственной точности, координации сложных движений и скоростно-силовой подготовленности /$p < 0,05$/. Вклад фактора "возраст" в изменение этих показателей составляет соответственно 4,3%, 4,4% и 6,4% /рис. 1/.

Влияние фактора "пол" на различия показателей достоверно для тестов пространственной и силовой точности, координации последовательных движений руками, ловли мяча, наклона вперед и челночного бега /$p < 0,05$/. Вклад этого фактора в общую дисперсию колеблется от 4,2% до 32,6% /рис. 1/.

Показатели физического развития детей в период от 5 до 6 лет изменяются следующим образом: происходит увеличение длины тела при сохранении массы и окружности грудной клетки.

Экспериментальное обоснование программы и методики целенаправленного двигательного развития детей 5-6 лет в системе физкультурных занятий в дошкольных учреждениях

Педагогические наблюдения показали, что существующая программа и методика физкультурных занятий в дошкольных учреждениях недостаточно эффективны. Они носят, главным образом, обучающую направленность, в то время как развитию двигательных способностей детей уделяется незначительное внимание /около 30% времени занятия/. Большая часть движений, входящих в программу, не способствует двигательному развитию детей. Исходя из этого, выявлена необходимость усиления акцентов на развитие двигательных способностей у детей в физкультурных занятиях в дошкольных учреждениях.

Для подтверждения рабочей гипотезы был проведен сравнительный педагогический эксперимент, в котором приняли участие дошкольники 5 и 6 лет. Эксперимент проводился в естественных условиях

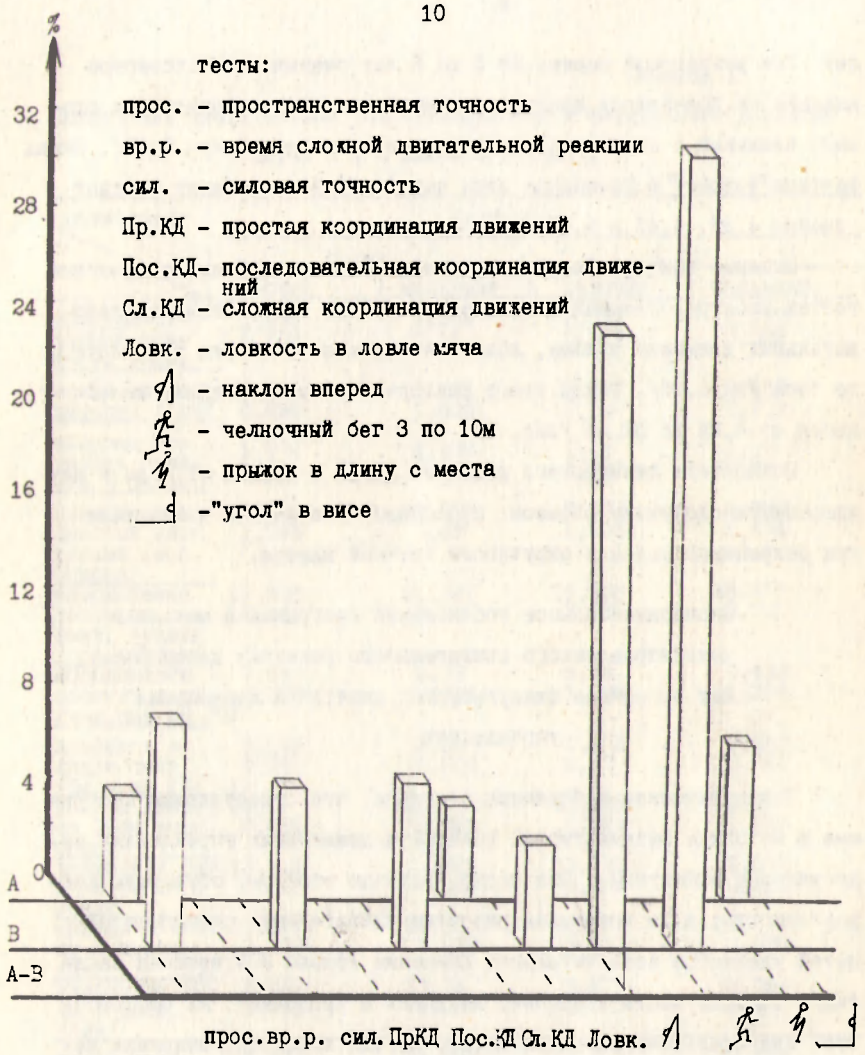


Рис.1 Влияние факторов "возраст" /А/, "пол" /В/ и /А-В/ на показатели двигательной подготовленности детей 5-6 лет

дошкольного учреждения, поэтому, специального комплектования групп не производилось. Две группы - подготовительная и старшая были экспериментальными, две - контрольными. Учитывая результаты контрольных испытаний, уровень двигательной подготовленности и физического развития детей экспериментальных и контрольных групп до эксперимента был одинаковым /$p > 0,05$/, то есть, группы были однородными.

Во время эксперимента дети контрольных групп занимались по общепринятой методике и программе /1987/. Дети экспериментальных групп занимались по программе и методике целенаправленного двигательного развития, единой для 5 и 6 летних детей. В основе этой программы лежало широкое использование гимнастических упражнений и специальных двигательных заданий, элементов акробатики и художественной гимнастики. Основу методики занятий составляли: мини-комплексы ритмической гимнастики, эстафеты, полосы препятствий, комплексы из трех-четырех упражнений на развитие физических качеств, двигательные домашние задания. Основные способы организации занимающихся - поточный и фронтальный. Основные методы - метод упражнений /стандартно-повторный и вариативный/ и игровой. Около 50-55% времени занятия в экспериментальных группах отводилось на двигательное развитие, время обучения сокращалось до 25-30%. Занятия во всех группах проводились три раза в неделю /одно из них на улице/ по 30-35 минут.

Критерием оценки эффективности двух программ и методик занятий служили результаты контрольных упражнений. К концу эксперимента повысился уровень двигательной подготовленности детей экспериментальных и контрольных групп. Однако, бывшие ранее однородными по уровню двигательной подготовленности экспериментальные и контрольные группы стали достоверно различаться во всех показателях /$p < 0,05$/. После эксперимента дети экспериментальных групп имели

достоверно более высокие показатели двигательной подготовленности, чем дети контрольных групп /P< 0,05/.

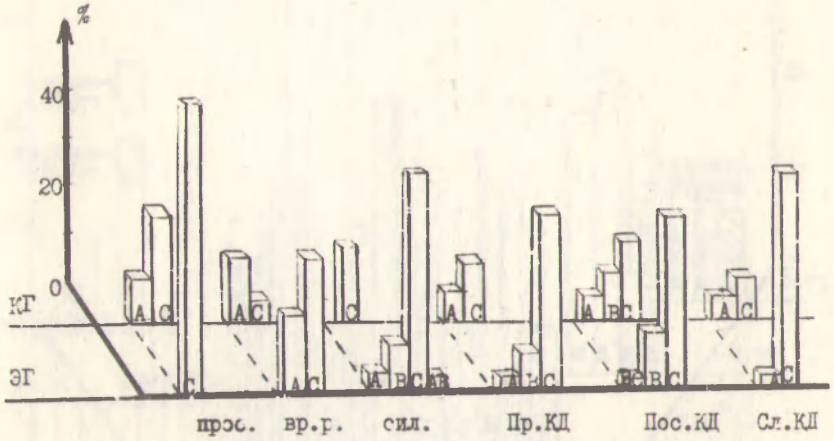
Уровни физического развития детей обеих групп после эксперимента. так же как и до него, не различались /p> 0,05/. Что свидетельствует о том, что обе программы и методики занятий оказывают одинаковое воздействие на физическое развитие детей 5-6 лет.

Дисперсионный анализ позволил выявить причины изменения показателей двигательной подготовленности детей экспериментальных и контрольных групп. Фактор "общепринятая программа и методика занятий" оказывает достоверное воздействие на изменение показателей в тестах пространственной и силовой точности, скорости сложной двигательной реакции, координации движений, ловли мяча и удержания угла в висе /p< 0,05/. Вклад этого фактора крлеблется от 3,4 до 22,4% /рис. 2/.

Фактор "программа и методика целенаправленного двигательного развития" оказывает достоверное влияние на изменение всех исследуемых показателей двигательной подготовленности /p< 0,05/. Его вклад составляет от 21,8 до 68,1% /рис. 2/. Причем, это наиболее весомый вклад в общую дисперсию, по сравнению с другими факторами / возраст, пол, взаимодействие факторов и неучтенные факторы/.

Прирост показателей двигательной подготовленности детей экспериментальных групп за время эксперимента превышает прирост этих показателей у детей контрольных групп /рис. 3 и 4/.

Сравнительный анализ двигательного режима, создаваемого на занятиях по двум программам и методикам также показал преимущество экспериментальной программы и методики, по сравнению с общепринятыми. Общая и моторная плотность /94,3+2,4% и 85,25+1,7%/ занятий в экспериментальных группах более высокие /p< 0,05/, чем в контрольных /80,1+1,9% и 68,4+2,2%/. Средняя частота сердечных сокращений /ЧСС/ во время занятий у детей 5 лет экспериментальной группы



Факторы: A -- возраст
B - пол
C - программа и методика занятий

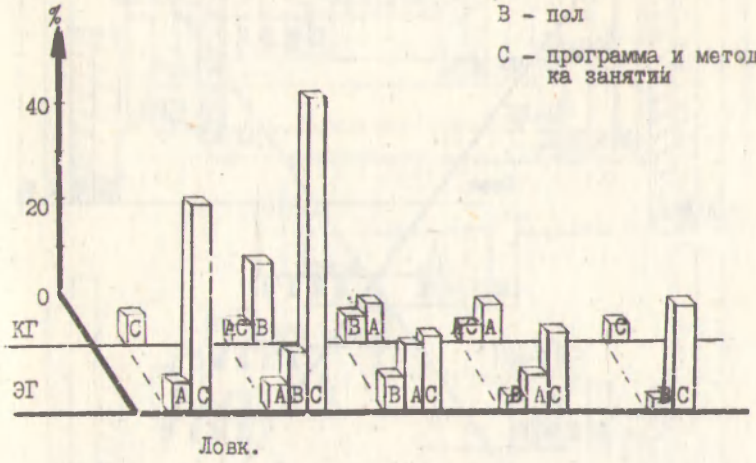


Рис.2 Вклад различных факторов в изменение показателей двигательной подготовленности детей за период эксперимента

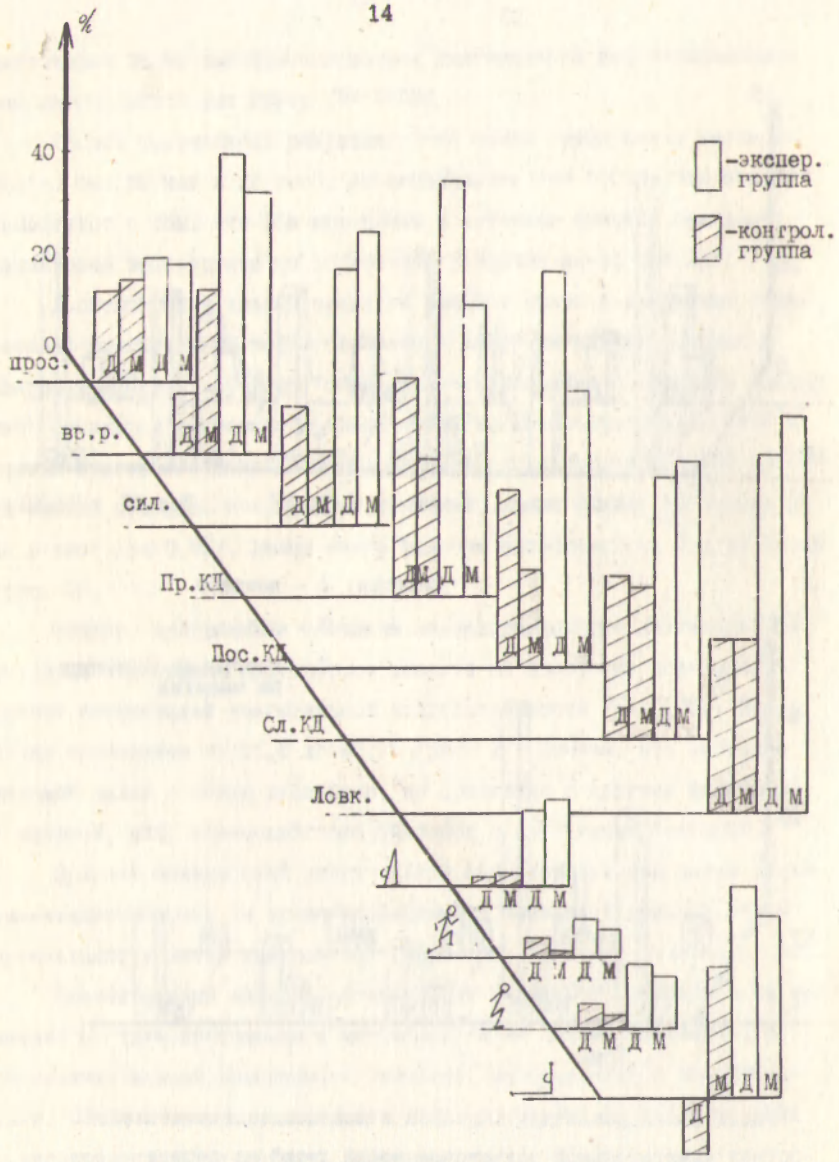


Рис.3 Прирост показателей двигательной подготовленности у детей 5 лет за период эксперимента

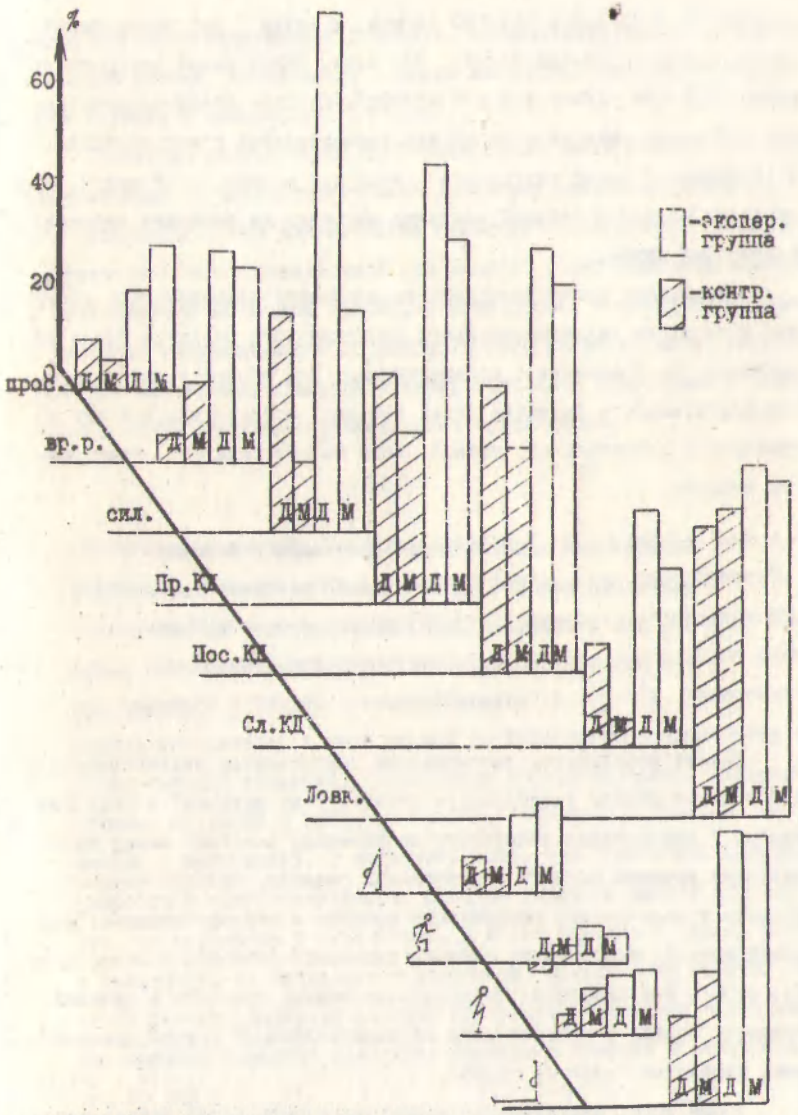


Рис.4 Прирост показателей двигательной подготовленности у детей 6 лет за период эксперимента

колеблется в пределах 144-150 уд/мин, у детей 6 лет экспериментальной группы - 140-146 уд/мин. Что выше, чем у детей контрольных групп /130-136 уд/мин у 5 и 6 летних/. Среднее время восстановления ЧСС после занятия у детей экспериментальных групп составляет 6-10 минут. У детей контрольных групп оно меньше - 4-6 минут. Это свидетельствует о большей величине нагрузки на занятиях экспериментальных групп.

Результаты педагогического эксперимента показали, что программа и методика целенаправленного двигательного развития более эффективны, по сравнению с общепринятыми. Они способствуют ускорению двигательного развития детей 5-6 лет, создают условия для оптимального двигательного режима, чего не обеспечивают общепринятые занятия.

Возможности использования программы и методики целенаправленного двигательного развития детей 5-6 лет в создании базы, ориентирующей на занятия спортивной гимнастикой и родственными ей видами спорта

Анализ результатов тестирования двигательной подготовленности детей 6 лет /после эксперимента ставших 7-ми летними/ и юных гимнастов 7 лет показал отсутствие достоверных различий между показателями времени сложной двигательной реакции, силовой точности /только у мальчиков/, координации простых и последовательных движений руками, координации сложных движений, ловкости в ловле мяча /$p > 0,05$/. В показателях же пространственной точности и силовой точности только у девочек дети экспериментальной группы опередили юных гимнастов 7 лет /$p < 0,05$/.

Кроме того, двигательная подготовленность детей экспериментальной группы не отличается от таковой у юных гимнастов 8 лет в по-

казателях пространственной точности, координации последовательных движений руками, координации сложных движений, ловкости в ловле мяча /только у мальчиков/ /$p > 0,05$/.

Сравнение двигательной подготовленности юных гимнастов и детей, занимавшихся по экспериментальной программе позволило заключить, что целенаправленное двигательное развитие способствует созданию двигательной базы, необходимой для занятий спортивной гимнастикой и родственными ей видами спорта. В этом плане, занятия по программе и методике целенаправленного двигательного развития могут рассматриваться как предварительные к этапу начальной подготовки в гимнастике и других сложнокоординационных видах спорта.

ВЫВОДЫ

1. Двигательная подготовленность детей 5-6 лет различна, как в индивидуальном плане, так и в развитии отдельных способностей. В период от 5 до 6 лет отмечаются статистически достоверные изменения показателей пространственной точности, координации сложных движений и скоростно-силовой подготовленности. Изменения других показателей в этот период не наблюдается. Проявление пространственной точности, координации последовательных движений руками, ловкости и гибкости наиболее выражено у девочек, по сравнению с мальчиками. У мальчиков выше, чем у девочек, показатель скоростной подготовленности. Силовая точность выше у девочек 5 лет, по сравнению с мальчиками. В 6 лет силовая точность выше у мальчиков, по сравнению с девочками. Координация простых движений руками, быстрота сложной двигательной реакции и координация сложных движений одинаково развиты у девочек и мальчиков как 5, так и 6 лет.
2. Взаимосвязь между суммарным показателем двигательной подготовленности детей 5-6 лет и особенностями их телосложения проявляется в высокой нелинейной зависимости. Наибольшие суммарные по-

ЗІ1411
БИБЛИОТЕКА
Львовского
института физ. культ.