

На правах рукописи

ОЛЬХОВА Елена Владиславовна

**Воспитание гибкости у детей шестого года жизни
в статических упражнениях**

Специальность 13.00.07 - теория и методика дошкольного образования

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва - 2005

Работа выполнена на кафедре теории и методики дошкольного образования факультета дошкольной педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, профессор
Степаненкова Эмма Яковлевна

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Травин Юрий Георгиевич

кандидат педагогических наук, доцент
Гуровец Галина Владимировна

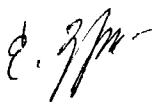
Ведущая организация – Московский государственный открытый педагогический университет имени М.А.Шолохова

Защита состоится «6» 06 2005 года в _____ часов на заседании диссертационного совета К 212.154.01 при Московском педагогическом государственном университете по адресу: 117571, Москва, проспект Вернадского, д. 88, аудитория № 413.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке МПГУ по адресу: 119992 Москва, ул. Малая Пироговская, дом 1

Автореферат разослан «28» 04 2005 года

Ученый секретарь
Диссертационного совета



Землянская Е.Н.

7344 Актуальность исследования.

Модернизация образования на всех уровнях призвана решить задачу по обеспечению гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Важнейшим средством в решении поставленной задачи является воспитание психофизических качеств, к которым относятся сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость. Уровень развития психофизических качеств определяет физическую подготовленность, которая является основой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности.

О влиянии гибкости на совершенствование двигательных возможностей человека и оздоровление всего организма писали многие отечественные и зарубежные ученые: В.В.Белинович, Ж.Дементи, Э.А.Городниченко, П.Ф.Лесгафт, В.И.Лях, Э.Я.Степаненкова и др.

Движения человека с оптимальным уровнем развития гибкости предельно точны и рациональны, что в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы.

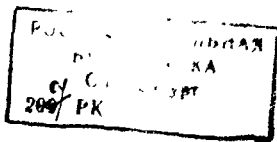
По утверждению Н.А.Бернштейна, воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств, недостаточное развитие какого-либо из которых снижает двигательные возможности ребёнка, уменьшает уверенность в успешном выполнении движений.

Несмотря на значимость гибкости для жизнедеятельности человека, особенности воспитания этого психофизического качества у старших дошкольников мало изучены. С одной стороны, физиологами доказано, что гибкость как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата во многом зависит от врожденных биологических факторов /В.А.Арсланов, И.А.Бернштейн, С.И.Гальперин, Ю.И.Данько, И.П.Павлов, И.М.Сеченов и др./.

С другой - при целенаправленном систематическом воздействии в процессе воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие гибкости /Б.А.Ашмарин, Е.Н.Вавилова, Г.И.Гапон, А.А.Гужаловский, А.В.Кенеман, Л.Е.Любомирский, М.И.Фонарёв, Л.К.Семёнова, Г.П.Юрко и др./.

Проблема воспитания гибкости у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время, так как большинство используемых физических упражнений лишь косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития.

В исследованиях отечественных и зарубежных ученых рассматривается специфическое воздействие статических упражнений на воспитание гибкости человека. При выполнении определённых статических упражнений, предполагающих сохранение определённой позы тела, происходит плавное и постепенное растягивание мышц, в процессе которого преодолевается их рефлекторное сокращение. В то же время в процессе выполнения рывковых



баллистических упражнений, которые преобладают в физическом воспитании дошкольников, в мышцах возникает напряжение в два раза больше по сравнению со статической растяжкой и происходит рефлекторное сокращение мышц в первоначальное положение /В.С.Фарфель, S.Basco, C.Oswald/.

Выполнение статических упражнений на уменьшенной площади опоры развивает равновесие, от которого зависит качественное выполнение любого движения /В.М.Бехтерев, В.С.Гурфинкель, Т.Н.Осокина, С.А.Руденко, Э.Я.Степаненкова и др./.

Однако на протяжении длительного времени статические упражнения считались противостественными природе ребёнка-дошкольника. В настоящее время в процессе физического воспитания дошкольников используются в основном динамические упражнения. Исследований, посвященных изучению возможностей воспитания гибкости дошкольников в статических упражнениях, нет.

Таким образом, наблюдается противоречие между значимостью и необходимостью воспитания гибкости, наличием предпосылок для использования статических упражнений для воспитания этого психофизического качества у детей шестого года жизни, с одной стороны, и недостаточной научно-методической разработкой этой проблемы, с другой стороны. Это обстоятельство обусловило выбор темы исследования.

В соответствии с выбранной темой были определены объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования.

Проблема исследования: каковы педагогические условия воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях?

Решение данной проблемы составляет **цель** исследования.

Объект исследования: гибкость детей шестого года жизни.

Предмет исследования: процесс воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях.

В основу исследования положена **гипотеза:** воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях возможно при следующих **педагогических условиях:**

- подборе статических упражнений, направленных на воспитание гибкости детей шестого года жизни, с учетом дидактических принципов доступности, возрастной адекватности, оздоровительной направленности и др.;
- применении поэтапной методики разучивания статических упражнений;
- комплексном использовании методов и приёмов обучения статическим упражнениям, обеспечивающим воспитание гибкости;
- включении в физкультурные занятия наряду с динамическими статических упражнений;
- обеспечении переноса детьми статических упражнений в разные виды двигательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности воспитания гибкости у детей шестого года жизни.

2. Подобрать статические упражнения и разработать методику обучения детей шестого года жизни.

3. Выявить и экспериментально обосновать педагогические условия воспитания гибкости у детей шестого года жизни в процессе выполнения статических упражнений.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**: изучение и анализ философской, физиологической, педагогической, психологической, педиатрической и специальной литературы; педагогическое наблюдение; анализ документации (календарных планов работы); беседы с педагогами, детьми, родителями; анкетирование педагогов, родителей; педагогический эксперимент; количественный и качественный анализ по результатам обследования гибкости, обобщение и анализ экспериментальных данных.

Методологической основой исследования являются философские положения о человеке как высшей ценности общественного развития; труды отечественных и зарубежных физиологов, психологов и педагогов о взаимосвязи и взаимозависимости психофизических качеств и их значимости для гармоничного физического развития ребёнка; о положительном влиянии воспитания гибкости на экономичность движений, освоение детьми сложных двигательных действий; положения о диалектических законах познания; культурно-историческом деятельностном подходе к изучению движений; /Е.А.Аркин, В.М.Бехтерев, Н.А.Бернштейн, Н.Е.Введенский, Л.С.Выготский, В.В.Гориневский, А.В.Запорожец, П.Ф.Лесгафт, А.В.Кенеман, А.Н.Леонтьев, В.И.Лях, И.П.Павлов, И.М.Сеченов, Ю.П.Сокольников, А.А.Ухтомский, В.С.Фарфель, М.Фельденкрайз и др./.

База исследования. Экспериментальная работа осуществлялась в дошкольных образовательных учреждениях № 1615 и № 2097 г. Москвы. В исследовании участвовали 42 ребёнка старшего дошкольного возраста: в экспериментальной группе – 20 детей, в контрольной - 22 ребёнка шестого года жизни; было проанкетировано 132 педагога и 59 родителей.

Этапы исследования. Поставленные задачи определили ход экспериментально-теоретического исследования, которое проводилось в несколько этапов с 2000 по 2004 год.

На первом этапе (2000 – 2001 годы) - **поисково-теоретическом** - осуществлялся анализ физиологической, медико-биологической, психолого-педагогической и специальной физкультурной литературы, диссертационных работ; определялись методологические и теоретические основы исследования. Разрабатывались задачи и методика экспериментальной работы.

На втором этапе (2002 – 2003 годы) – **экспериментальном** - проводилось изучение и анализ состояния работы в дошкольных образовательных учреждениях по воспитанию гибкости у детей шестого года жизни. В процессе констатирующего эксперимента определялись показатели гибкости у детей

шестого года жизни, обрабатывались результаты тестирования, изучалось отношение педагогов и родителей к данной проблеме.

В рамках формирующего эксперимента определялась методика обучения дошкольников статическим упражнениям на разных этапах эксперимента.

В ходе исследования корректировался и уточнялся научный аппарат, осуществлялся анализ и первичное обобщение собранного экспериментального материала.

На третьем этапе (2003-2004 годы) - **заключительно – обобщающем** – проводился сравнительный анализ полученных данных; систематизировались и обобщались данные экспериментальной работы, формулировались выводы.

Наиболее существенные результаты получены лично автором.

Выделены необходимые педагогические условия воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях. Апробированы тесты, позволяющие провести более полное обследование гибкости старших дошкольников и получить новые данные. С учётом психофизических особенностей детей шестого года жизни подобраны статические упражнения, способствующие воспитанию гибкости. Разработана система включения статических упражнений в физкультурные занятия в соответствии с этапами обучения.

Научная новизна исследования состоит в том, что выявлено положительное влияние статических упражнений на воспитание гибкости у детей шестого года жизни. Обоснованы и экспериментально проверены педагогические условия воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях: подбор статических упражнений с учетом дидактических принципов; комплексное применение методов и приёмов, способствующих формированию навыков статических упражнений; апробирование методики воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях; включения статических положений в физкультурные занятия параллельно с динамическими упражнениями; обеспечение умения рационального использования статических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности.

Теоретическая значимость исследования. Разработана методика обучения статическим упражнениям, направленная на воспитание гибкости у детей шестого года жизни. Апробирована система поэтапного включения статических упражнений в физкультурные занятия.

Дополнена методика обследования гибкости, позволяющая проследить динамику изменений этого психофизического качества у старших дошкольников. Получены новые показатели гибкости у детей шестого года жизни.

Выявлено положительное влияние воспитания гибкости на уровень физической подготовленности детей шестого года жизни.

Практическая значимость исследования обуславливается тем, что подобраны статические упражнения и определено содержание работы по

воспитанию гибкости у детей шестого года жизни. Подготовлены и внедрены в практику методические рекомендации по воспитанию гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях, что способствовало повышению эффективности работы по формированию физической культуры в дошкольных учреждениях. Материалы исследования могут быть использованы в практике работы дошкольных образовательных учреждений, а также при подготовке и повышении квалификации специалистов дошкольного профиля в педагогических вузах и колледжах.

Достоверность и обоснованность полученных результатов обеспечивается применением комплекса методов, адекватных цели и задачам исследования, методологическим подходом, основанным на философских положениях о самооценности личности; исследованиями отечественных и зарубежных физиологов, психологов, педагогов о взаимосвязи и взаимозависимости развития психофизических качеств; репрезентативностью выборки испытуемых; сочетанием качественного и количественного анализа данных экспериментального исследования; опытно-экспериментальной проверкой выводов.

Апробация и внедрение материалов. Основные положения, ход и результаты исследования обсуждались на кафедре теории и методики дошкольного образования МПГУ (2000 - 2004 годы), докладывались на научно-теоретических конференциях факультета дошкольной педагогики и психологии МПГУ (2000 - 2002 годы), студенческих и аспирантских конференциях МПГУ (2002 - 2004 годы) г. Москвы. Материалы исследования используются в практике работы дошкольных учреждений Западного округа г. Москвы, в учебном процессе на специализации «Физическая культура детей дошкольного возраста», в магистратуре МПГУ.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Психофизические особенности детей шестого года жизни определяют необходимость воспитания гибкости в статических упражнениях. Воспитание гибкости наряду с другими психофизическими качествами способствует освоению сложных двигательных навыков и повышению уровня физической подготовленности детей шестого года жизни..

2. Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях возможно при следующих педагогических условиях: комплексное применение методов и приемов, способствующих формированию навыков статических упражнений, использование методики, направленной на овладение статическими упражнениями и воспитание гибкости; включении статических положений в физкультурные занятия параллельно с динамическими упражнениями; обеспечение умения рационального использования статических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности

3. Воспитание гибкости у детей шестого года жизни обеспечивается в процессе поэтапного разучивания и выполнения статических упражнений.

Структура диссертации.

Диссертационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, списка литературы из 177 наименований, в том числе 6 на иностранном языке; 8 приложений, 8 таблиц.

Основное содержание работы.

Во введении обосновывается актуальность темы, определяется научный аппарат исследования, раскрываются задачи и методы исследования, формируются основные положения, теоретическая и практическая значимость работы.

В первой главе «Теоретические основы исследования процесса воспитания гибкости у детей шестого года жизни» анализируются работы физиологов, психологов, педагогов, посвященные проблеме воспитания гибкости и вопросам использования статических упражнений в физическом воспитании детей.

В первом параграфе представлены разные точки зрения отечественных и зарубежных ученых на понятие гибкости. /Ж.Дементи, Г.А.Дюперона, В.В.Гориневского, В.В.Никандрова, В.М.Ляха и др./. Определение, приведённое Э.Я.Степаненковой, объединяет все составляющие о том, что гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Её измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах /сантиметрах/.

По мнению физиологов, педагогов /М.Ф.Иваницкий, А.Н.Крестовников, П.Ф.Лесгафт, Е.Талага, В.М.Ткачёва, В.С.Фарфель, М.Alter/, гибкость зависит от анатомического строения опорно-двигательного аппарата, эластичности, упругости, вязкости мышц и связок, функциональных состояний организма.

Гибкость обуславливается центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. В связи с этим в данной главе приводятся основные положения физиологии /Н.Е.Веденский, И.П.Павлов, И.М.Сеченов./ Воспитание гибкости рассматривается как составная часть более общей проблемы - управления движениями, базирующейся на концепции Н.А.Бернштейна о кольцевом принципе управления двигательным аппаратом, раскрываются современные представления о физиологических механизмах регуляции движений.

Специфическими средствами воздействия на гибкость являются физические упражнения, при выполнении которых амплитуда движений доводится до максимально допустимой строением опорно-двигательного аппарата, не приводящей к его повреждениям.

Анализ различных подходов к воспитанию гибкости позволяет выделить статические упражнения как одно из средств воспитания этого психофизического качества. Исследования В.М.Коца, В.С.Фарфеля, S.Basco, С.Oswald показывают, что в процессе воспитания гибкости удержание растянутых мышц в статическом положении способствует снижению величины рефлекса на обратное сокращение и обеспечивает дальнейшее расслабление

мышц. Таким образом можно увеличить амплитуду движений, так как расслабленные мышцы легче поддаются действию растягивающих сил.

В первой главе приводится анализ разных систем, направленных на совершенствование психофизических возможностей человека, в которых статические упражнения являются важнейшим средством развития гибкости.

Особое внимание в диссертации уделено анализу исследований, посвященных изучению особенностей психического и физического развития детей шестого года жизни /Л.О.Бадалян, Л.С.Выготский, А.В.Запорожец, А.В.Ксенаман, Т.И.Осокина, Л.К.Семёнова, Э.Я.Степаненкова, Е.А.Тимофеева, Н.Н.Подъяков, Г.П.Юрко и др./ . В старшем дошкольном возрасте складываются предпосылки для воспитания гибкости при выполнении статических упражнений. Условиями для этого являются: морфофункциональное созревание систем управления движениями; особенности формирования опорно-двигательного аппарата; развитие функции равновесия.

Общеразвивающие упражнения создают благоприятные условия для применения статических и динамических видов мышечной деятельности. В диссертационном исследовании дается определение общеразвивающих упражнений, показана возможность и целесообразность включения статических упражнений в комплексы общеразвивающих упражнений для воспитания гибкости у детей шестого года жизни параллельно с другими психофизическими качествами. Материалы исследований были учтены при разработке экспериментального обучения.

Во второй главе «Содержание и методика воспитания гибкости в статических упражнениях у детей шестого года жизни» выявляются педагогические условия воспитания гибкости у старших дошкольников, излагаются задачи, содержание и методика экспериментального обучения статическим упражнениям, анализируются полученные результаты.

Задачами констатирующего эксперимента являлись:

1.Определение показателей гибкости у детей шестого года жизни. 2.Анализ работы по воспитанию гибкости у детей в дошкольных учреждениях. 3.Выявление роли родителей в формировании физической культуры дошкольников, определение знаний родителей об особенностях воспитания гибкости у детей и создания для этого необходимых условий в семье.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: тестирование детей, анализ календарных планов воспитателей по физической культуре; наблюдение и анализ физкультурных занятий; анкетирование педагогов и родителей. В обследовании приняло участие 42 ребёнка.

Для определения гибкости у детей в дошкольных учреждениях используется тест: «Наклон вперед, сидя», позволяющий измерить активную гибкость позвоночника вперёд. Так же измеряли гибкость позвоночника при наклоне назад и в сторону из положения стоя.

Для определения гибкости плечевого сустава использовались тесты «Отведение руки назад сверху», «Отведение руки назад снизу», позволяющие измерить угол отведения руки в градусах. Измерение проводилось с помощью гониометра.

Гибкость тазобедренного сустава так же определялась в угловых измерениях в тестовых заданиях «Отведение прямой ноги в сторону, вперед, назад».

Для оценки статического равновесия использовался модифицированный тест «Поза Ромберга», описанный Э.Я.Степаненковой.

Для определения понимания понятия гибкости детям задавались вопросы, проанализировав ответы на которые, была поставлена задача: уточнить представления детей о гибкости, её значении.

Анализ состояния работы в практике дошкольных учреждений показал, что воспитанию гибкости у детей старшего дошкольного возраста уделяется мало внимания. Решение этой задачи осуществляется в процессе выполнения динамических упражнений. Статические упражнения используются лишь в некоторых дошкольных учреждениях в играх малой интенсивности для восстановления дыхания.

Анкетирование позволило сделать выводы, что педагоги неточно определяют понятие гибкости, сводят его к пластичности и не отождествляют с амплитудой движений, испытывают затруднения при определении условий, способствующих воспитанию гибкости.

Целью обучающего эксперимента являлось определение педагогических условий воспитания гибкости в статических упражнениях у детей шестого года жизни.

Экспериментальная работа включала: апробацию методики воспитания гибкости в статических упражнениях у детей шестого года жизни; профессиональную подготовку педагогов к работе по обучению статическим упражнениям детей шестого года жизни и воспитания гибкости; вовлечение родителей в педагогический процесс дошкольного образовательного учреждения.

Содержание экспериментальной работы составляли упражнения на растягивание, которые выполнялись в статическом режиме /сохранение максимальной амплитуды при различных позах/ в экспериментальной группе и в динамическом режиме / пружинистые, маховые движения с увеличением амплитуды/ в контрольной группе.

Программа экспериментально-педагогической работы включала в себя три взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа.

На первом этапе решались следующие задачи: отобрать статические упражнения, которые будут являться средством воспитания гибкости у детей шестого года жизни; определить их место в рамках организованной двигательной деятельности детей; вызвать интерес у детей к выполнению статических упражнений.

При отборе статических упражнений основной упор делался на положение физиологов И.П.Павлова, И.М.Сеченова, В.С.Фарфеля о деятельности двигательного анализатора и свойствах связочно-мышечного аппарата, учитывались принципы доступности, возрастной адекватности и др.

В связи с этим подбирались статические упражнения, которые выполняются из хорошо известных детям исходных положений, некоторые элементы этих упражнений раньше выполнялись детьми в процессе общеразвивающих упражнений в динамике.

Так как гибкость определяется суммарной подвижностью суставов всего тела, были подобраны статические упражнения для развития подвижности разных суставов.

В соответствии с принципом возрастной адекватности некоторые позы адаптировались и модифицировались специально с учетом физиологических особенностей детей шестого года жизни.

Подбор статических упражнений для детей шестого года жизни осуществлялся с учётом дидактического принципа оздоровительной направленности.

Статические упражнения включались в комплекс общеразвивающих упражнений на физкультурном занятии.

С целью объяснения понятия гибкости, создания положительного эмоционального состояния, заинтересованности в выполнении статических упражнений, с детьми была проведена разъяснительная беседа.

Так как эффективное воспитание гибкости возможно при условии специально организованной педагогической работы, был выделен второй этап.

На втором этапе решались задачи обучения детей статическим упражнениям, подведения детей к их использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Работа на этом этапе строилась на основании методики осознанного формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста, теоретически обоснованной и экспериментально подтверждённой работами А.Е.Дмитриева, А.В.Кенеман, Э.Я.Степаненковой.

Обучение статическим упражнениям осуществлялось последовательно, проходя три этапа: начальное разучивание, углублённое разучивание, закрепление и совершенствование навыка.

В этот период применялись следующие методические приемы: показ и объяснение движения в целом и его элементов; выполнение движения ребёнком при объяснении воспитателем его последовательности; использование предметов и пособий, позволяющих контролировать и корректировать качество выполнения статического движения; применение зрительных ориентиров; карточек – схем с изображением правильной и неправильной техники выполнения движений; панно для моделирования упражнений; стихотворного сопровождения для многих упражнений; видеоматериала; вариативного выполнения упражнений.

Детей знакомили с названиями статических упражнений, олицетворяющих предметы, животных, растения, и предлагали придумать свои варианты. Эта аналогия помогает ребёнку мысленно представить образ и правильно выполнить данное упражнение.

На этапе углублённого разучивания значительное место отводилось использованию различных вариантов упражнений, что способствовало определению детьми наиболее рационального способа выполнения изучаемого действия в конкретных условиях. С целью контроля и коррекции положения тела при выполнении статических упражнений на этом этапе применялись различные предметы и пособия.

В работе с детьми использовался показ фотографий, карточек-схем статических упражнений.

Наибольшего эффекта можно добиться, если ребёнок будет иметь возможность самостоятельно моделировать упражнение. Для решения этой задачи предлагали детям выложить на панно из элементов частей тела схему упражнения. Этот процесс сопровождается проговариванием последовательности действий. Использование данного приема позволяет развивать самосознание, умение наблюдать, сравнивать, анализировать и оценивать свои движения.

Важное место при углубленном разучивании статических упражнений отводилось использованию видеозаписи. Непосредственное участие ребёнка в анализе позволяет осознать и исправить ошибки при выполнении упражнения.

Таким образом, на этом этапе в процессе выполнения статических упражнений с использованием перечисленных выше методов у детей складывается и постепенно уточняется идеомоторный образ, который ещё не является достаточно прочным и устойчивым.

На третьем этапе целью работы являлось закрепление и совершенствование навыка выполнения статических упражнений, подведение детей к решению проблемных ситуаций, творческому использованию статических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности для поддержания достигнутого уровня гибкости.

Решение поставленной задачи осуществлялось в ходе последовательных, постепенно усложняющихся заданий, обеспечивающих вариативность выполнения статических упражнений.

Для подготовки к самостоятельному использованию статических упражнений детям предлагали придумать варианты игровых упражнений, усложнив движение, используя предметы.

Систематическое выполнение статических упражнений повышает выносливость - способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности. Это позволяет укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы ребёнка.

Правильно подобранное чередование упражнений в статико-динамическом комплексе развивает подвижность нервной системы и способствует более длительной работоспособности.

Использование дозированной нагрузки в статических упражнениях позволяет осуществлять дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. На время удержания тела в неподвижном состоянии влияет порог проявления и уровень сформированности волевых качеств. Чтобы регулировать коллективное выполнение упражнений, использовались ключевые слова, а также детям предлагалось в процессе удержания позы сосчитать про себя, а после завершения выполнения упражнения уточнялось у детей, до какой цифры успел досчитать каждый ребёнок.

Для формирования и поддержания мотивации к выполнению статических упражнений применялось чередование установок «кто лучше», «чемпион упражнения».

На этапе закрепления и совершенствования навыка, статические упражнения применялись в подвижных играх: «Фигуры», «Слушай сигнал», «Затейники», «Море волнуется» и др.

Повышению интереса к выполнению статических упражнений с целью воспитания гибкости у детей шестого года жизни способствовало специально придуманное рифмованное словесное сопровождение, в котором сочетаются слова, обозначающие названия частей тела, движения или действия и в то же время раскрывающие образ описанного действия.

Положительным аспектом является использование статических упражнений в сочетании со словесным сопровождением в самостоятельной двигательной деятельности.

В процессе эксперимента важное место отводилось работе с педагогами с целью повышения их педагогической компетентности и практической готовности к воспитанию гибкости у детей шестого года жизни посредством статических упражнений. С этой целью были проведены семинары, практикумы, консультации, беседы, открытые занятия, на которых происходило освоение методики воспитания гибкости в статических упражнениях.

Параллельно проводилась работа с родителями, которая включала в себя такие формы, как групповые и индивидуальные консультации по вопросам воспитания гибкости у детей старшего дошкольного возраста с целью выработки единой стратегии; проведение открытых занятий для родителей; организацию совместных физкультурных досугов с включением статических упражнений. Для оценки эффективности проведённой работы был проведён контрольный эксперимент, в котором использовались те же задания, что и на этапе констатации. С целью определения темпов прироста показателей гибкости использовалась формула, разработанная В.И.Усачевым, позволяющая выявить, за счет чего достигнут прирост психофизического качества.

Сопоставительный анализ показателей гибкости выявил наличие положительной динамики в экспериментальной группе. Коэффициент прироста темпов гибкости составил свыше 15% что соответствует оценке «отлично», следовательно достигался за счёт эффективного использования естественных сил природы и статических упражнений. При этом самые высокие коэффициенты прироста гибкости отмечены у детей, которые на начало эксперимента имели низкий уровень гибкости.

Средний показатель темпов прироста гибкости в контрольной группе составил 9,8%, что соответствует оценке «удовлетворительно» и достигается за счет естественного роста и естественной двигательной активности. Об этом свидетельствует диаграмма, приведённая ниже.

Диаграмма

Сравнительный анализ показателей прироста гибкости детей в ЭГ и КГ.



Результат теста «Наклон вперед, сидя», позволяющий также проследить уровень физической подготовленности, показали, что у 14 детей экспериментальной группы повысился уровень физической подготовленности, при этом у 4 детей на два порядка. В контрольной группе уровень физической подготовленности повысился только у 2 детей.

Для определения достоверности эксперимента была проведена обработка полученных данных методом математической статистики.

Вычисление критерия Mann - Whitney показало, что на контрольном этапе между экспериментальной и контрольной группами существовали статистически значимые различия ($P < 0,05$),

После статистической обработки были установлены достоверные различия результатов гибкости детей экспериментальной группы до начала и после окончания эксперимента.

Сравнение коэффициента прироста гибкости W на основании критерия «Хи-квадрат» показало значимые различия в экспериментальной группе по отношению к контрольной группе ($P < 0,001$).

Коэффициент вариации по результатам всех тестов в экспериментальной группе после завершения эксперимента оказался ниже, чем на этапе

констатации. Это свидетельствует о том, что средний показатель гибкости увеличился за счёт равномерного прироста этого психофизического качества у всех детей. В контрольной группе коэффициент вариации по состоянию на конец эксперимента уменьшился, следовательно, незначительное увеличение среднего показателя гибкости происходило за счёт прироста этого психофизического качества у некоторых, возможно, генетически более гибких детей.

Улучшились показатели статического равновесия у детей экспериментальной группы. Результаты приводятся ниже.

Сравнительный анализ выполнения детьми теста на развитие статического равновесия («Позы Ромберга»).

Таблица

Группа	Ниже нормы		Норма (10 сек)		Выше нормы	
	до эксп.	после	до эксп.	после	до эксп.	после
Экспериментальная	15	3	5	11	0	6
Контрольная	18	13	4	9	0	0

При анализе ответов детей, на вопросы, аналогичные заданным на этапе констатации, было отмечено, что дети правильно понимают значение гибкости. Высказанные ими характеристики данного психофизического качества в какой-то степени являются синонимами слова «амплитуда».

В связи с вышеизложенным можно сделать вывод, что использование подобранных статических упражнений в соответствии с представленной методикой способствовало значительному расширению двигательного опыта, увеличению резерва условно-рефлекторных связей детей шестого года жизни, на основе которых легче и быстрее воспитываются не только гибкость, но и другие психофизические качества, повышается уровень физической подготовленности.

Выводы.

1. Проведенное исследование подтвердило правомерность положений, лежащих в основе гипотезы о необходимых педагогических условиях воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях. Важным условием воспитания гибкости у детей шестого года жизни является подбор упражнений в соответствии с дидактическими принципами доступности и индивидуализации, возрастной адекватности, оздоровительной направленности и др. Сохранению достигнутого уровня гибкости, формированию волевых качеств, разнообразию двигательной активности способствовало самостоятельное и творческое использование статических упражнений детьми в повседневной жизни и игровой деятельности.

2. Исследование подтвердило необходимость и целесообразность включения статических положений в комплекс общеразвивающих упражнений.

Зафиксированное определённое положение тела или его частей способствует преодолению рефлекторного сокращения растянутых мышц, увеличивает амплитуду движений. Использование статических и динамических упражнений в комплексе расширило приспособительные возможности организма ребёнка и создало условия для поддержания работоспособности у детей шестого года жизни.

3. Для осознанного обучения статическим упражнениям необходимо использовать методику, включающую три этапа: начального разучивания двигательного действия; углублённого разучивания; закрепления и совершенствования двигательного действия. Воспитание гибкости в статических упражнениях у детей шестого года жизни осуществлялось при условии комплексного использования общедидактических и специальных методов в соответствии с этапами обучения.

4. Включение дополнительных тестов в методику обследования позволило получить новые показатели гибкости детей шестого года жизни и проследить динамику изменений этого психофизического качества. Работа показала необходимость дозированной нагрузки, позволившей осуществлять дифференцированный подход с учётом типа высшей нервной деятельности, уровня сформированности волевых качеств каждого ребёнка. Постепенное увеличение времени сохранения неподвижного положения не превышало 10 секунд.

5. Исследование выявило положительное влияние воспитания гибкости в статических упражнениях на улучшение показателей других психофизических качеств: выносливости, силы, быстроты, развитие функции равновесия и повышение уровня физической подготовленности детей шестого года жизни.

6. Повысился интерес педагогов к затронутой проблеме. Работа показала необходимость использования разных форм повышения квалификации педагогов дошкольных учреждений, направленных на разъяснение значения воспитания гибкости у старших дошкольников и овладение методикой обучения статическим упражнениям детей шестого года жизни.

7. Эффективности полученных результатов способствовало объединение усилий педагогического коллектива дошкольного учреждения и родителей, направленных на осознание важности гибкости для гармоничного психофизического развития детей, использования статических упражнений как средства воспитания гибкости, приобщение всех членов семьи к участию в физическом воспитании ребёнка.

Исследование не исчерпало всех аспектов проблемы воспитания гибкости у детей дошкольного возраста. Перспективы дальнейшей разработки этой проблемы состоят в изучении возможностей воспитания гибкости в статических упражнениях у детей седьмого года жизни.

Основные положения и результаты исследования отражены в следующих авторских публикациях:

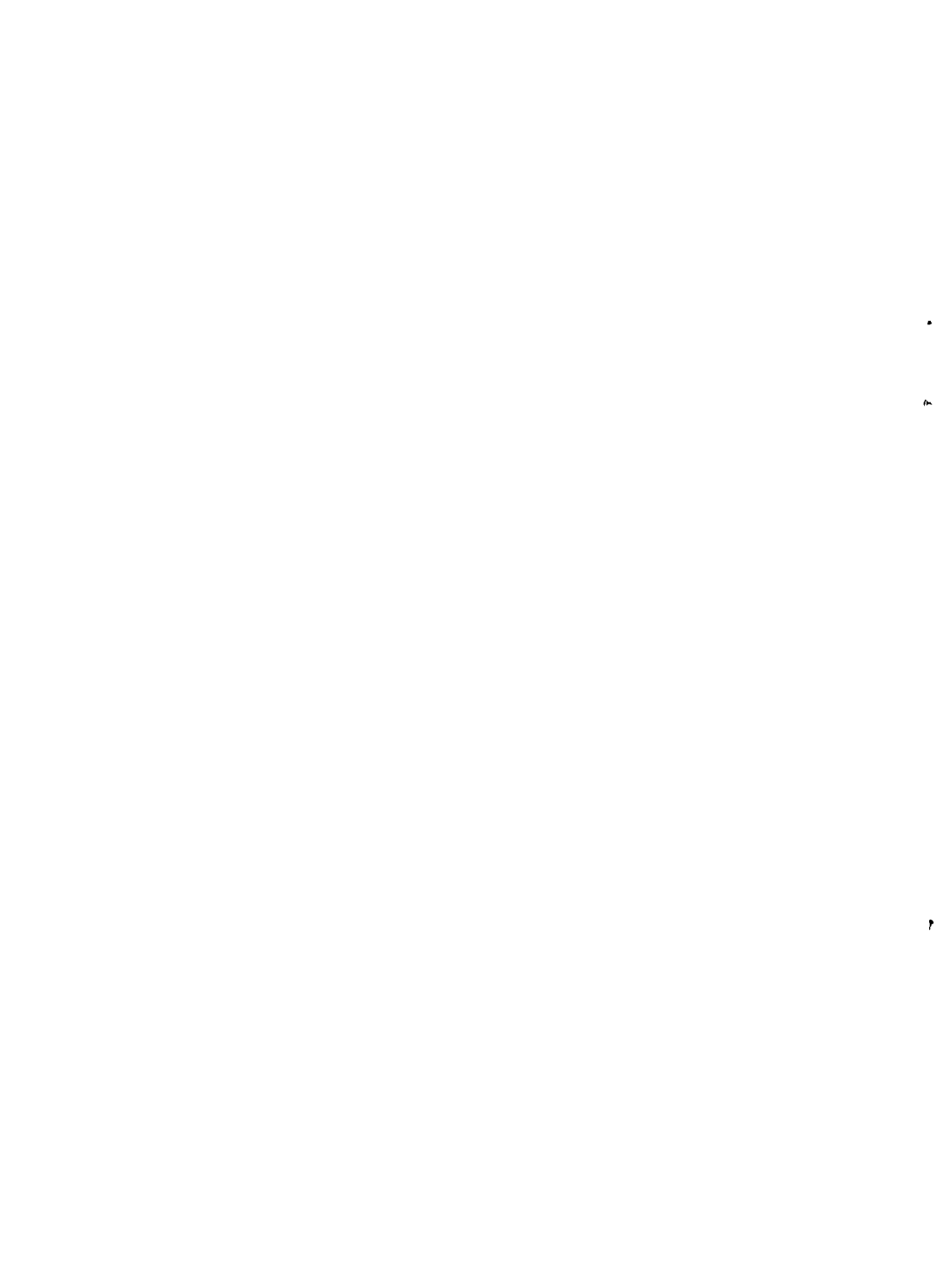
1. Ольхова Е.В. Влияние статических упражнений на психофизическое развитие детей старшего дошкольного возраста //Современные проблемы дошкольного образования. Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения А.В.Кенеман. – М.: МПГУ, 1996 – С.185 – 187. (0,2 п.л.)

2. Ольхова Е.В. Развитие гибкости у старших дошкольников посредством статических упражнений. // Стратегия дошкольного образования в XXI веке: проблемы и перспективы. Материалы научно-практической конференции, посвящённой 80-летию со дня основания факультета дошкольной педагогики и психологии МПГУ, 2001. – С. 175-176 (0,1 п.л.)

3. Ольхова Е.В. Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста //Научные труды МПГУ. Серия: Психолого-педагогические науки. Сборник статей. – М.: «Прометей» МПГУ, 2004. С.569-572. (0,2 п.л.)

4. Ольхова Е.В. Особенности воспитания гибкости у старших дошкольников //Детский сад от А до Я. Научно-методический журнал для педагогов и родителей// № 3 (09) 2004. – С.77- 82. (0,4 п.л.)





Подп к печ. 25.04.2005 Объем 1,0 п.л. Заказ №. 151 Тир 100 экз

Типография МПГУ

РНБ Русский фонд

2007-4

7344

09 1104 2005