



На правах рукописи

17/11/12

Мишникаева Наталья Викторовна

**ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДВИГАТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ ДНЯ СТАРШИХ
ДОШКОЛЬНИКОВ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

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

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

14.11.2009

Москва – 2009

Работа выполнена в ФГОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» на кафедре теории и истории физической культуры

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
доцент Филатова Нина Петровна

Официальные оппоненты: доктор биологических наук, профессор
Бальсевич Вадим Константинович
доктор педагогических наук, профессор
Никитушкин Виктор Григорьевич

Ведущая организация: Московская государственная академия физической культуры

Защита диссертации состоится «15» сентября 2009 года в 12 часов на заседании диссертационного совета Д 311.003.01 при ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. _____

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Автореферат разослан «__» _____ 200__ года

Учёный секретарь
диссертационного совета



А.А.Шалманов

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Научные взгляды В.К. Бальсевича, Л.С.Дворкина, Ю.К.Чернышенко на формирование физической культуры личности позволяют выделить компоненты, наиболее значимые для детей старшего дошкольного возраста. Это, прежде всего, мотивационно-ценностные ориентации, физическое совершенство, знания и интеллектуальные способности. На практике существует противоречие, между декларируемыми целями физического воспитания детей и отсутствием конкретных педагогических технологий формирования отдельных компонентов физической культуры личности (ФКЛ), объединяющих возможные формы, средства и методы физической культуры. Это показано в исследованиях Т.Н.Зотовой (2004), Т.А.Гусевой (2005), С.Б.Шармановой (2006), где отмечен недостаточный уровень физической подготовленности старших дошкольников; в исследованиях Т.П.Бакуровой (2001) выявлена недостаточная сформированность мотивационно-ценностных ориентаций в физкультурной деятельности детей данного возраста.

Анализ научно-методической литературы показал отсутствие единого подхода к организации двигательного режима дня дошкольного образовательного учреждения (ДОУ). Так, существуют разрозненные рекомендации по содержанию (Л.Д.Глазырина, В.Т.Кудрявцев), количеству обязательных форм занятий, объему и интенсивности физической нагрузки в них (Х.А.Миллиев, Т.Ю.Логвина, Н.Т.Щестакова), а также по применению игровой деятельности в режиме дня (А.А.Антонов, Т.А.Швалева). В связи, с чем процесс физического воспитания в ДОУ не обеспечивает должного формирования компонентов физической культуры личности дошкольников.

Такое положение дел на практике свидетельствует о наличии **проблемной ситуации**, которая состоит в необходимости получения новых знаний о возможности формирования у детей старшего дошкольного возраста физической культуры личности в двигательном режиме дня дошкольного образовательного учреждения. Таким образом, актуальность **проблемы** формирования физической культуры личности дошкольников не вызывает сомнения.

Объект исследования - процесс формирования физической культуры личности детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – варьирование игровой деятельности различной по содержанию и направленности в двигательном режиме дня старших дошкольников в детском саду.

Гипотеза исследования: Формирование физической культуры личности старших дошкольников в двигательном режиме дня может быть эффективным при увеличении суммарного объема игр во всех формах занятий физической культурой, через варьирование подвижных игр и игровых заданий, различных по интенсивности, с преимущественным использованием игр средней интенсивности, а также через изменение содержания игровой деятельности в пользу формирования компонентов физической культуры, что будет способствовать большему физическому и интеллектуальному совершенствованию детей в сравнении с традиционным планированием двигательного режима ДОО.

Цель исследования: Выявить особенности двигательного режима дня старших дошкольников в ДОО для разработки моделей варьирования игровой деятельности различной по содержанию и направленности.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности двигательного режима дня детей старшего дошкольного возраста, посещающих дошкольные учреждения.
2. Определить уровень развития показателей: физической подготовленности, функциональных возможностей отдельных систем организма, психических процессов и психомоторики, эмоционального и мотивационного отношения к занятиям физической культурой старших дошкольников, посещающих дошкольные учреждения.
3. Исследовать интенсивность физической нагрузки на занятиях физической культурой в двигательном режиме дня.
4. Экспериментально обосновать модели варьирования игровой деятельности в двигательном режиме дня старших дошкольников.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение, психолого-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в том, что:

1. Выявлено оптимальное соотношение объема и интенсивности физических нагрузок игровой деятельности в двигательном режиме дня дошкольного учреждения (ДОО) старших дошкольников;
2. Разработано содержание игровой двигательной деятельности для всех форм

занятий физической культурой в режиме дня ДООУ, направленное на формирование компонентов физической культуры личности старших дошкольников.

3. Теоретически и экспериментально обоснована модель варьирования игровой двигательной деятельности в режиме дня ДООУ, в которой:

- используются физические нагрузки, преимущественно в виде «игровых комплексов», различные по интенсивности и объему;
- предложен эффективный прием планирования «игровых комплексов», базирующийся на принципах вариативности и волнообразности физических нагрузок.

Теоретическая значимость – состоит в дополнении раздела теории и методики физического воспитания новыми сведениями о формировании двигательного режима дня старших дошкольников: о соотношении объема подвижных игр и всей организованной двигательной активности, реализации принципа волнообразности в использовании подвижных игр в режиме дня ДООУ, а также о направленности игр на занятиях различных форм физической культуры.

Практическая значимость – состоит в разработке модели варьирования подвижных игр и игровых заданий в режиме дня ДООУ. Определены объем и интенсивность физической нагрузки «игровых комплексов», их содержание и направленность на формирование компонентов физической культуры старших дошкольников: мотивационно-ценностных ориентаций, физического совершенства, интеллектуальных способностей.

Положения, выносимые на защиту.

1. Применение игровой деятельности во всех организационных формах физической культуры в режиме дня с увеличением подвижных игр и игровых заданий с правилами до суммарного объема 42%; с использованием игр преимущественно средней интенсивности (50% от общего объема игр) позволяет реализовать ведущую деятельность в занятиях физической культурой, улучшить эмоциональное и мотивационное отношение старших дошкольников к занятиям физической культурой, что способствует повышению уровня мотивационно-ценностных ориентаций как компонента физической культуры личности.

2. Варьирование физических нагрузок в режиме дня старших дошкольников осуществляется в соответствии с принципом вариативности и волнообразности предполагает планирование различных по интенсивности физических нагрузок в виде подвижных игр и игровых заданий с правилами во всех формах занятий физической

культурой, пик интенсивности нагрузки должен приходиться на периоды с 11 до 13 часов и с 16 до 19 часов. Такое планирование позволяет рационально воздействовать на физическую и функциональную подготовленность детей и формировать компонент физического совершенства.

3. Игровые комплексы, используемые на занятиях физической культурой в ДОО, направленные на развитие процесса восприятия старших дошкольников совершенствуют функции памяти, внимания, двигательную память, что обеспечивает благоприятную динамику в формировании компонента физической культуры личности – интеллектуальных способностей.

Теоретико-методологической основой исследования явились концепции становления физической культуры личности В.К. Бальсевича, Л.С. Дворкина, Ю.К. Чернышенко, концептуальные положения, обуславливающие ведущую роль игровой деятельности на этапе развития в дошкольном возрасте Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина; приоритета развития процессов восприятия в дошкольном возрасте А.В.Запорожца, А.П.Усовой.

Достоверность полученных результатов обеспечивается методологической обоснованностью исходных параметров исследования; применением комплекса адекватных методов исследования; репрезентативностью полученных эмпирических данных, их анализом и научно обоснованной интерпретацией, проверкой результативности экспериментальной работы с использованием методов математической статистики.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Модель варьирования игровой деятельности в двигательном режиме дня была внедрена в практику МДОУ № 51 г.Ленинска-Кузнецкого Кемеровской области. В учебный процесс ГОУ ВПО «Кузбасский областной педагогический институт» внедрен учебный комплект по дисциплине «теория и методика физической культуры и спорта» для студентов специальности «физическая культура», который включает в себя результаты диссертационного исследования. Результаты исследования были доложены на Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии» в г. Кемерово и г. Омске (2003, 2004, 2006, 2008),

Организация исследования. Исследование проходило в несколько этапов. На первом этапе выполнен анализ научно-методической литературы, разработана программа предварительных исследований и проводились педагогические наблюдения по анализу двигательного режима дня детей старшего дошкольного возраста (с октября 2000 по май 2003 года).

На **втором этапе** с сентября 2004 по май 2006г. Проводилось предварительное комплексное исследование состояния физической и психической сферы личности старших дошкольников (62 девочки и 54 мальчика), посещающих ДОО. На данном этапе были разработаны 2 модели варьирования игровой деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Третий этап включал основной педагогический эксперимент (сентябрь 2006 - май 2007 года) на базе ДОО № 51 г. Ленинска-Кузнецкого Кемеровской области с последующей обработкой результатов и изложением их в виде диссертации (2007–2008гг.).

Структура работы. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов и практических рекомендаций. Основное содержание работы изложено на 153 страницах и содержит 17 таблиц, 7 рисунков. Список литературы включает 152 источника, из них 2 - на иностранном языке. В приложении представлены копии актов о внедрении, подтверждающие практическую значимость работы.

Основное содержание работы

Во **введении** обосновывается актуальность темы диссертации, определяются объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования, характеризуется методологическая основа, раскрывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, излагаются положения, выносимые на защиту, приводятся сведения об апробации и внедрении результатов исследования.

Первая глава **«Теоретические основы формирования физической культуры личности в системе дошкольного образования»** состоит из трех параграфов и посвящена анализу подходов к изучаемой проблеме на основе обзора теоретических и экспериментальных работ.

Анализ программно – методического обеспечения физического воспитания детей дошкольного возраста (всего исследовано 15 программ) процесса физического воспитания в ДОО показал, что отсутствуют данные по планированию физических нагрузок различной интенсивности в режиме дня. В связи с чем, рекомендуемые объемы организованной двигательной деятельности варьируют от 10-12% до 35-42%. Раздел «Подвижные игры» либо отсутствует, либо представлен в виде ограниченного перечня игр, без рекомендаций по их использованию (объем и интенсивность) в режиме дня. Содержание подвижных игр в большей части ориентировано на развитие физических способностей и двигательных навыков.

Выяснилось, что оптимизация двигательного режима дня дошкольников рождалась в основном за счет увеличения интенсивности занятий и повышения моторной плотности (Э.Ю.Пээбо, Г.В.Сендек, Х.А.Милюев). Нет единого мнения (Н.И.Дворкина, И.В.Стародубцева, И.В.Сидорова, Т.А.Швалева) о направленности содержания игровой деятельности, в частности отсутствуют рекомендации о подборе игр и игровых упражнений различной интенсивности в планировании двигательного режима дня, что затрудняет процесс освоения ценностей физической культуры.

Таким образом, анализ научно-методической литературы и других источников, показал, что формирование компонентов физической культуры личности на практике носит скорее декларативный характер и исследования в этом направлении, по сути, только начаты.

Во второй главе диссертации «Задачи, методы и организация исследования» описаны применяемые методы и организация исследования.

В третьей главе «Исследование физкультурной деятельности детей старшего дошкольного возраста в ДОУ» представлены результаты предварительных исследований.

При изучении содержания физкультурной деятельности детей старшего дошкольного возраста в режиме дня ДОУ было выявлено, что суммарный объем самостоятельной и организованной двигательной деятельности в режиме дня составляет всего 30% от общего бюджета времени пребывания ребенка в ДОУ, что уступает рекомендуемым в научно – методической литературе (34-50%) объемам (табл.1).

Вместе с тем, было установлено, что в 12-ти часовом бюджете времени пребывания ребенка в детском саду подвижные игры как средство физического воспитания занимают всего 35 минут. Стоит отметить, что если в процентном выражении этот объем от организованной и самостоятельной двигательной деятельности составляет 15 %, то 12-ти часового бюджета времени пребывания детей в детском саду всего 5 %.

При этом, выяснилось, что преобладают подвижные игры высокой интенсивности (46%), это чаще всего подвижные игры с бегом, прыжками такие как: «Ловишки», «Салки», «Волк во рву» и др. На игры средней интенсивности тратится в среднем 31% от общего объема времени на подвижные игры, в основном это игры с короткими перебежками «Третий лишний», «Наседка и цыплята», с прыжками «Рыбак и рыбки» и другие. И на подвижные игры низкой интенсивности педагоги отводят 23% времени.

Объемы двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста в дошкольном учреждении

ДОУ	Объем организованной двигательной деятельности, в мин		Объем самостоятельной, двигательной деятельности, в мин.	Игры высокой интенсивности, в мин	Игры средней интенсивности, в мин.	Игры низкой интенсивности, в мин
	I	II				
ДОУ 1	I	128±13,6	105±10,7	17 ±3,5	13 ± 2,6	9 ± 4,3
	II	17%	14%	13%	10%	7%
ДОУ 2	I	118±7,9	97±8,8	19 ± 1,9	13 ± 2,9	6 ± 1,5
	II	16%	13%	15%	10%	4%
ДОУ 3	I	113±9,5	100±11,6	13 ± 2,3	9 ± 2,8	6 ± 1
	II	15%	14%	11%	8%	5%
ДОУ 4	I	108±9,2	123±9,5	15 ± 3,2	9 ± 1,6	7 ± 1,6
	II	13%	17%	14%	8%	6%
Среднее значение	I	120±21,6	106±11,4	16 ±3,9	11 ±3	8 ±3,3
	II	15%	15%	46%	31%	23%

Примечание:

I – абсолютное значение времени:

II – относительное значение времени организованной и самостоятельной деятельности к 12-ти часовому бюджету времени в ДОУ, и время игр к общему времени затраченного на подвижные игры в ДОУ

Исследование физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста показало, что результаты по большинству показателей находятся на уровне «средний» и «ниже среднего». Наиболее отстающими физическими способностями были признаны координационные, скоростно-силовые способности и гибкость.

Анализ функциональных возможностей отдельных систем организма старших дошкольников выявил, что большая часть детей справилась с заданием в тесте РWC150 на среднем уровне - мальчики 55%, девочки 59%. В тесте проба Штанге особых затруднений у детей не возникало с выполнением задания и 68 % мальчиков, 48 % девочек выполнили это задание на среднем уровне. Результаты на уровне «ниже среднего» показали 28% девочки и 31 % мальчики в гипоксической пробе Генчи, дети с трудом могли задерживать дыхание и в целом по группе получились средние значения.

Исследование психомоторики, психических процессов детей старшего дошкольного возраста показало, что практически все дети выполнили тестовые задания на уровне «средний» и «выше среднего». Считаем, что такие показатели, в большей степени, обусловлены подготовкой детей к обучению в школе на занятиях познавательного характера. Уровень эмоционального, мотивационного отношения к занятиям физической культурой старших дошкольников был нами установлен по большинству показателей как «средний» и «ниже среднего».

При определении интенсивности физической нагрузки в различных организационных формах в двигательном режиме дня было выявлено, что преобладает физическая нагрузка преимущественно высокой и средней интенсивности, относящаяся к развивающей и тренирующей зонам мощности. Занятия с нагрузкой высокой интенсивности проводятся в утренние часы, а физическая нагрузка средней и низкой интенсивности в послеобеденное время (рис.1).

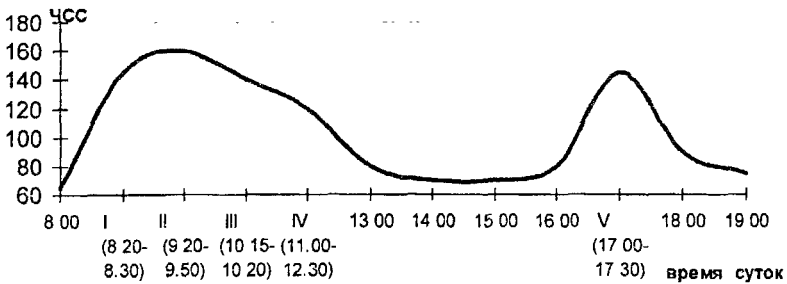


Рис. 1. Интенсивность физической нагрузки в режиме дня детей старшего дошкольного возраста (экспериментальная модель I).

Условные обозначения: I – утренняя гимнастика, II – физкультурное занятие, III – физ.минутка и пауза, IV – прогулка, V дополнительное занятие (секция).

Такое планирование двигательной деятельности различной интенсивности и объема, на наш взгляд, приводит к быстрому возникновению у детей состояния утомления, и как результат отказ от выполнения заданий и эмоциональная неудовлетворенность от занятий. Так, исследование эмоционального отношения к занятиям физической культурой с помощью модифицированного теста Люшера показало, что 42% мальчиков ($n = 64$), и 40% девочек ($n = 56$) не испытывает положительных эмоций после занятий физической культурой. В тесте «Лесенка» при

ранжировании занятий, проводимых в дошкольном учреждении, дети преимущественно поставили занятия физической культурой на 4 ранговое место. При составлении расписания занятий на неделю физкультурное занятие поставили 1-2 раза - 53% мальчиков и 48% девочек, не поставили занятие физической культурой вообще 13% мальчиков и 25% девочек.

Выявляя самооценку дошкольников с помощью теста «Дембо-Рубинштейна», мы обнаружили, что 61% мальчиков и 48% девочек чувствуют себя на занятиях физической культурой уверенно, ощущая себя сильными, ловкими. Вместе с тем, 15% мальчиков и 23% девочек чувствуют себя на занятиях растерянными, и не уверены в своих двигательных возможностях.

В четвертой главе диссертации «Теоретическое и экспериментальное обоснование варьирования игровой деятельности в двигательном режиме дня детей старшего дошкольного возраста» представлена организация и содержание основного педагогического эксперимента, обоснование эффективности модели варьирования игровой двигательной деятельностью в режиме дня.

Нами было сформировано две экспериментальные группы ЭГ 1 и ЭГ 2. до начала эксперимента испытуемые практически по всем исследуемым параметрам достоверно не различались. Обе экспериментальные группы занимались по программе развития и обучения в детском саду М.А.Васильевой (2001). Игровое обеспечение ЭГ 1 и ЭГ 2 было подобрано на основе методических рекомендаций Л.И. Пензулаевой (2004). Однако, в ЭГ 2 подвижные игры и игровые задания были дифференцированы нами в 3 группы различные по интенсивности физической нагрузки, согласно классификации В.Л. Страковской, 1994.

Далее были разработаны «игровые комплексы», различные по объему и интенсивности физической нагрузки. Технологически процесс преимущественного использования игровой деятельности на занятиях физической культуры представляет собой полную или частичную замену физических упражнений во всех организационных формах физической культуры в режиме дня (т.е. действий не связанных с игровой деятельностью) подвижными играми и игровыми заданиями с правилами (табл.2).

В процентном соотношении игровая деятельность в различных формах занятий составляла от 70 до 100% времени общего объема двигательной деятельности. Расчет объема времени зависел от задач и формы занятия. На основе «игровых комплексов» осуществлялось наполнение всех форм физической культуры режиме дня, что позволило нам увеличить объем игровой деятельности на 20 минут. Преобладали

«игровые комплексы» средней интенсивности физической нагрузки - 50% времени, от общего объема потраченного на игровую деятельность.

Таблица 2

Группы игровой деятельности, различные по интенсивности физической нагрузки и направленности

Группы	Характеристика подвижных игр, пульсовые значения	Характеристика игровой нагрузки и отдыха	Число игроков, особенности дистанции, препятствий, площадки	Направленность подвижных игр	Примерное содержание «игровых комплексов»
1-я группа: «игровые комплексы» высокой интенсивности	Игры с бегом, прыжками. ЧСС тах свыше 170 уд/мин., ЧСС «игровой нагрузки» 150 – 170 уд/мин.	Повтор 2-3 раза, продолжительность до 5 – 7 мин., Перерыв 1,5-2 мин. Отдых: ходьба, дыхательная гимнастика	Привлекать всех детей, дистанции в перебежках 10–15 м. Без препятствий. Проводить на свежем воздухе, на специальных площадках	Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств. Совершенствование беговых прыжковых упражнений	1.«Ловишки «Белые медведи», «Вышибалы» 2. «Салки». «Невод», «Лохматый пес».
2-я группа «игровые комплексы» средней интенсивности	Игры с короткими перебежками, лазанием. ЧСС тах свыше 150 уд/мин. ЧСС «игровой нагрузки» 120 – 149 уд/мин.	Повтор 3-4 раза Продолжительность 6 - 8 мин., Перерыв 1 мин Отдых: упражнения на расслабление	Делить детей на две подгруппы, дистанции в перебежках 8-10 м Препятствия посылные, проводить на свежем воздухе или спортивном зале.	Развитие координации выносливости Повторение ранее изученных движений. Повышение работоспособности.	1.«Волк во рву», «Третий лишний», «Совушка» 2. «Чье звание быстрее соберется?» «Аист и лягушки», «Фигуры»
3-я группа «игровые комплексы» низкой интенсивности	Игры с ходьбой перестроениями. ЧСС тах до 130 уд/мин. ЧСС «игровой нагрузки» 90 – 119 уд/мин.	Повтор 1 -2 раза Продолжительность до 2-4 мин., Проводить без перерывов	Уменьшать количество детей (делить на несколько подгрупп, индивидуальная работа) Использовать всю площадку для перемещений, количество препятствий увеличивать.	Оказывают положительное влияние на развитие гибкости, силы. Обучение двигательным навыкам. Развитие восприятия	1.«Угадай, какой голосок?» «Съедобно-несъедобно» «Шишки – желуды – орехи». 2.«Великан-гномики», «Кто выше» «Волшебный мешок».

Содержание разработанных нами «игровых комплексов», было ориентировано на формирование компонентов физической культуры личности старших дошкольников (табл. 3).

Таблица 3

Содержание и направленность игровой деятельности детей старшего дошкольного возраста

Орг. формы	Интенсивность	Объем, в мин	Физическое совершенство	Интеллектуальные способности (процессы восприятия)	Мотивационно-ценностные ориентации
Утренняя гимнастика	В	7-8	Подвижные игры с преобладанием бега и прыжков	Игры-задания на точность воспроизведения действий	Игровые задания имитационного характера
	С	8,5-10	Подвижные игры с непродолжительным бегом	Игровые задания на пространственную ориентацию	Игровые задания на модулях, тренажерах
	Н	10,5-12	Задания танцевальных движений, хороводов;	Игровые задания тактильного характера типа «волш. мешок»	Игровая дыхательная гимнастика
Занятие по расписанию	В	25-28	Сюжетные и сюжетно-ролевые игры	Игры-эстафеты с заданиями - поручениями	Фитбол-гимнастика
	С	29-30	Игровые задания круговой тренировки	Игровые задания с изменением условий проведения (например, изменение правил игры).	Игровые задания с использованием нетрадиц. инвентаря и оборудования
	Н	31-35	Игровые задания на развитие гибкости (йога для детей)	Игровые задания с прятанием и отгадыванием	Логоритмика
Физкульт-пауза	В	4,5-5	Игры с прыжками и бегом на месте	Игры кинестетического характера типа «мы не скажем, а покажем»	Игровые задания с предметами (малые мячи, скакалки, эспандеры)
	С	5,5-6	Задания ритмической гимнастики	Игры-задания с использованием зрительного ощущения типа «красочки»	«Картотека животных»
	Н	6,5-8	Психомышечная релаксация	Двигательные загадки	Ходьба по массажным, ребристым дорожкам

1	2	3	4	5	6
Прогулка	В	20-30	Игры задания типа «найди клад», «остров сокровищ» оздоровительный бег	Игры забавы с использованием атрибутов различных видов спорта	Игровые задания тематического характера (ролики, санки, коньки)
	С	31-40	Игровые задания по заданному маршруту	Игры с запоминанием и воспроизведением заданий	Народные спортивные и подвижные игры
	Н	41-45	Игры с лазанием, перелезанием, метанием.	Игры-задания с определением величины больше-меньше, выше-ниже, длина-высота и т.д.	Придумывание игр с нетрадиц. инвентарем
Физкультминутка	В	1,5-2	Задания дидактической игры с движением	Игры в «запретный предмет» типа «съедобное-несъедобное»	Игровые комплексы с прыжками и бегом на месте
	С	2,5-3	Танцевальные упражнения с обыгрыванием сюжета	Игры задания двигательного характера, связанные с различением ритма, темпа.	Кольцеброс, дартс,кегли
	Н	3,5-4	Игровые задания для снятия напряжения с глаз	Игры-задания с использованием зрительного ощущения типа «чего не хватает»	Игры задания пальчиковой гимнастики
Дополнительное занятие	В	25-26	«Малые олимпийские игры»	Самостоятельное придумывание сюжета и правил игр	Новые физкультурно-спортивные игры
	С	27-30	Подвижные игры по желанию детей	Игры зрительно-пространственной ориентации	Игровые комплексы для отстающих по развитию физических способностей детей
	Н	31-35	Игры задания на развитие координационных способностей	Игры задания с использованием слухового ощущения - типа «Угадай, чей голосок»	Корректирующая гимнастика

Примечание: В – игровые комплексы высокой интенсивности; С – игровые комплексы средней интенсивности; Н – игровые комплексы низкой интенсивности.

В разработанной нами экспериментальной модели (рис. 2) планирование «игровых комплексов» в двигательном режиме дня осуществлялось на основе реализации принципа вариативности и волнообразности физических нагрузок различной интенсивности и объема.

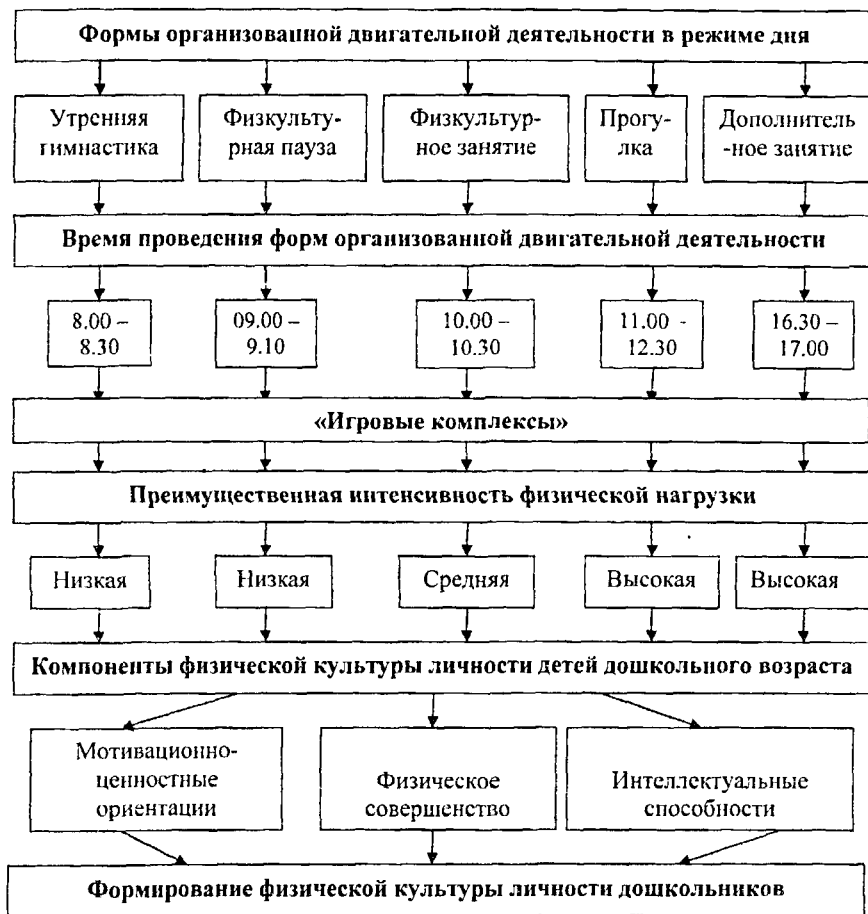


Рис. 2. Экспериментальная модель варьирования двигательной деятельности в двигательном режиме дня

Нами изменена интенсивность физических нагрузок: утренние часы (с 8-11 часов) и дневные часы (с 13-16 часов) – физическая нагрузка преимущественно средней и низкой интенсивности; - после 11 и 16 часов планируется нагрузка высокой

интенсивности. Идея такого распределения физических нагрузок в режиме дня базируется на основе следующих факторов:

- гигиенический фактор - двигательный режим дня является неотъемлемой частью режима дня ДООУ в котором решаются такие задачи как - способствовать лучшему усвоению материала на занятиях интеллектуального характера, снимать психофизическое напряжение, увеличивать работоспособность детей;

- фактор эмоционального благополучия детей - эмоциональное состояние старших дошкольников на занятиях физической культурой должно быть благоприятным. т.е. дети должны получать радость и удовольствие от предлагаемых двигательных заданий, необходимо дать им возможность почувствовать себя сильными, ловкими и умелыми;

- фактор учета динамики геомагнитной обстановки в Кузбасском регионе. Представленная схема организации режима физических нагрузок и отдыха построена в соответствии с рекомендациями по профилактике этих средовых явлений В.П.Казначеева (1985;1986); В.Г.Селятицкой (2005); Л.Е.Панина (2005) и других.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСНОВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Анализ физической и функциональной подготовленности детей ЭГ1 и ЭГ2 в целом позволил отметить достоверное улучшение показателей ЭГ2 как девочек, так и мальчиков (табл. 4).

Так, в ЭГ 2 отмечено достоверное различие результатов по всем тестам, тогда как в ЭГ 1 достоверные изменения произошли только в 2-х тестах из шести («прыжок в длину с места» и «бег 10 м»).

Наиболее высокие результаты испытуемые ЭГ 2 показали в тесте «бег 150 м», темпы прироста показателей составили 48% у мальчиков и 45% у девочек, «бег 10 м» - 37% у мальчиков, 36% у девочек и в тесте «прыжок в длину с места» - 22% у мальчиков и 20% у девочек.

Результаты тестирования скоростных, координационных способностей достоверно увеличились в ходе эксперимента как в ЭГ 1, так и в ЭГ 2, при этом в ЭГ 2 темпы прироста показателей значительно превышают значения ЭГ 1.

Положительная динамика показателей физической подготовленности базируется на улучшении показателей функциональных способностей отдельных систем организма. Как видно из таблицы показатели функциональных возможностей

отдельных систем организма в ходе основного педагогического эксперимента у детей ЭГ 2 достоверно улучшились. Наиболее существенные сдвиги произошли в результатах теста «PWC 150», где в ЭГ2 показатели достоверно превышающие результаты ЭГ1 при $P < 0,001$, тогда как внутригрупповые достоверные различия результатов ЭГ 1 отмечены только в результатах девочек.

В тесте «проба Генчи» результаты испытуемых ЭГ 1 и ЭГ 2 выявили достоверное различие показателей внутри групп в ЭГ1 и ЭГ2, однако результат в ЭГ 2 достоверно выше.

Таблица 4

Физическая и функциональная подготовленность детей ЭГ 1 и ЭГ 2
после педагогического эксперимента

Тесты	Пол	Группы		Достоверность различий	
		ЭГ1	ЭГ2	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
Функциональные возможности отдельных систем организма					
PWC 150, кгм/мин	М	189,2±5,6	229,9±6,6	17,7	$p < 0,001$
	Д	184,6±8,4	215,1±8,7	9,5	$p < 0,001$
Проба Штанге, с	М	20,4±1,2	22,4±1,2	4,3	$p < 0,05$
	Д	16±1,1	19±2	4,9	$p < 0,05$
Проба Генчи, с	М	13,8±2,8	17,2±2,6	3,3	$p < 0,05$
	Д	14,4±1,6	17±1,8	4	$p < 0,05$
Физическая подготовленность					
Прыжок в длину с места, см	М	127±3,2	144,1±4,5	11,2	$p < 0,001$
	Д	121,5±2,8	139±3,7	14	$p < 0,001$
Бег 10 м, с	М	3,6±0,2	2,9±0,3	6,4	$p < 0,01$
	Д	3,9±0,3	3,1±0,2	6,2	$p < 0,01$
Поднимание прямых ног, раз	М	15,7±2	17,5±2	2,4	$p < 0,05$
	Д	14,1±1,7	16,2±1,1	3,8	$p < 0,05$
Бег 150 м, с	М	40±3,4	34±2,3	5,4	$p < 0,01$
	Д	43±3,7	36±2,8	5,6	$p < 0,01$
Наклон вперед стоя, см	М	8,4±2,6	11,1±1,7	3,3	$p < 0,05$
	Д	9±1,7	12,4±1,5	5,7	$p < 0,01$
Бег 3x10 м, с	М	9,9±0,4	9,1±0,8	3,2	$p < 0,05$
	Д	9,7±0,8	9±0,4	2,7	$p < 0,05$

В обеих экспериментальных группах количественные результаты теста «проба Штанге» в ходе эксперимента изменились (табл.4). Вместе с тем, внутригрупповые различия результатов ЭГ1 оказались не достоверными, а в ЭГ2 эти значения не только достоверны, но и выше. Увеличение показателей функциональной и физической

подготовленности ЭГ2, на наш взгляд, обусловлено тем, что занятия физической культурой с нагрузкой высокой интенсивности проводились во время прогулок на свежем воздухе и планировались в часы наиболее приемлемые для этого.

В меньшей степени изменились показатели психологического и психомоторного тестирования в обеих группах (табл. 5). Вместе с тем, наиболее значимые количественные изменения результатов произошли в ЭГ 2. Так, достоверно выше оказались результаты в тестах оценивающих свойства образного мышления, внимания, памяти и восприятия. Особенно улучшились результаты в тестах «моторная память» и «подскоки на месте под речитатив».

Таблица 5

Психологическое и психомоторное тестирование детей ЭГ 1 и ЭГ 2 после педагогического эксперимента

Тесты	Пол	Группы		Достоверность различий	
		ЭГ1	ЭГ2	t	p
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		
«Классификации», с	М	19±4	13±2,8	4,6	$p < 0,05$
	Д	17±3,1	12± 3,1	4,2	$p < 0,05$
«Лабиринт», с	М	19±4,6	13±4,5	3,5	$p < 0,05$
	Д	17±3,7	12± 4	3,4	$p < 0,05$
«Что не дорисовано?», с	М	18±3,4	14±3,4	3,1	$p < 0,05$
	Д	16±3,5	10±3,4	4,7	$p < 0,05$
«Запомни рисунок», с	М	16± 2,8	12±1,7	4,5	$p < 0,05$
	Д	15±1,7	13 ±1,1	3,6	$p < 0,05$
«Невербальная фангазия», с	М	128±10	120 ±8,2	2,3	$p > 0,05$
	Д	129± 11,5	121 ±7	2,2	$p > 0,05$
«Подскоки на месте», с	М	32 ±3,1	27 ±2,3	4,8	$p < 0,05$
	Д	28 ±2	24±2,7	4,4	$p < 0,05$
«Моторная память», с	М	25± 4,3	18±3,1	5	$p < 0,01$
	Д	25 ±3,4	20 ±2	4,8	$p < 0,05$
«Двигательные загадки», с	М	16 ±2,6	14 ±2,2	2,2	$p > 0,05$
	Д	14± 1,7	13±2,3	1,3	$p > 0,05$
«Кинестетическая память», с	М	7±1,4	6±1,6	1,7	$p > 0,05$
	Д	8 ±1	6±1,8	3,5	$p < 0,05$

Считаем, что выявленные нами положительные изменения связаны с целенаправленным и активным развитием процесса восприятия, как ведущего на данном этапе онтогенеза, во всех формах двигательной деятельности в режиме дня ДОУ.

Результаты тестирования мотивационного и эмоционального отношения к занятиям физической культурой показывают эффективность внедрения игровой двигательной деятельности, различной по объему, интенсивности физической нагрузки и содержательной направленности во все организационные формы в режиме дня ДОУ. Так, эмоциональная удовлетворенность в занятиях физической культурой в большей степени изменилась в ЭГ 2. В этой группе увеличилось количество детей (на 14,2 %), выбирающих цвета, соответствующих благоприятному настроению дошкольников после занятия физической культурой. Тогда как в ЭГ 1 нами было отмечено незначительное улучшение результатов тестирования (с 21,4 % до эксперимента до 23,6 % после эксперимента), которое при проверке оказалось недостоверным (здесь и далее достоверность проверялась по критерию Вилкоксона).

Анализ результатов тестов «Лесенка занятий» и «Расписание занятий», оценивающих погрешность в занятиях физической культурой, выявил достоверное ($p < 0,05$) увеличение исследуемых показателей в ЭГ 2 по сравнению с ЭГ 1. Нами обнаружено, что дети ЭГ 2 в большинстве случаев стали ставить занятия физической культурой на более значимое место. В тесте «Лесенка занятий» при ранжировании занятий, 58% мальчиков и 51% девочек ЭГ 2 поставили занятия физической культурой на 2 ранговое место. Тогда как в ЭГ 1 большая часть детей, а именно 54% мальчиков и 62% девочек поставили занятия физической культурой на 3 ранговое место. А 14% мальчиков и 31% девочек присвоили занятиям и вовсе 4-5 ранговое место.

При составлении расписания занятий на неделю в ЭГ 2 физкультурное занятие поставили 2-3 раза – 64% мальчиков и 58% девочек, не поставили занятие физической культурой вообще 6% мальчиков и 13% девочек. В ЭГ 1 физкультурное занятие 2 - 3 раза в неделю поставили всего 28% мальчиков и 16% девочек, 1-2 раза 49% мальчиков и 13% девочек и не поставили в расписание занятие вообще 23% мальчиков и 71% девочек. Выяснилось, что результаты в ЭГ 2 значительно лучше не только в сравнении с результатами детей ЭГ 1, но и по отношению к результатам в ЭГ 2 до эксперимента. Тогда как результаты тестирования детей ЭГ 1 после эксперимента практически не изменились.

Это можно объяснить адекватным, на наш взгляд, распределением объема и интенсивности физической нагрузки двигательной деятельности в режиме дня ДОУ. Так, занятия всех форм физической культурой с использованием разработанных нами «игровых комплексов» носили преимущественно низкую и

среднюю интенсивность физической нагрузки в утренние часы с 8 до 11 и дневные с 13 до 16 часов. Такое планирование двигательного режима, также, позволило детям с низким уровнем физической подготовленности удовлетворить потребность в двигательной активности исходя из своих возможностей, что способствовало укреплению чувства уверенности в своих силах. Об этом свидетельствуют результаты теста «Дембо-Рубинштейна», характеризующего самооценку детей на занятиях физической культурой. Выяснилось, что дети ЭГ 2 обозначили свое место на «градуснике» на отметке: «чувствую себя сильным, ловким, смелым и умелым» 68% мальчиков и 34% девочек. В ЭГ 1 показатели, находящиеся на этой же отметке распределились следующим образом: 42% мальчиков и 12% девочек, что значительно ниже. Отметим, что в ЭГ 2 результаты в этом тесте, как девочек, так и мальчиков достоверно ($p < 0,05$) выше, чем у испытуемых ЭГ 1.

Таким образом, полученные данные результатов тестирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой свидетельствуют о том, что нами были правильно выбраны средства и метод физической культуры их направленность, а также содержание. Верно определен механизм планирования физической нагрузки, в режиме дня ДОУ в зависимости от ее объема и интенсивности.

Можно заключить, что предложенная нами модель варьирования игровой деятельности в режиме дня детей старшего дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания в ДОУ и улучшить показатели компонентов физической культуры личности: физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации и интеллектуальные способности, что подтверждает гипотезу нашего исследования.

ВЫВОДЫ

1. В результате исследования содержания физкультурной деятельности старших дошкольников выявлено, что:

- в режиме дня недостаточен суммарный объем самостоятельной и организованной двигательной деятельности (всего 30% от 12-ти часового бюджета времени пребывания детей в ДОУ, вместо рекомендованных 34-50%).
- объем игровой двигательной деятельности в режиме дня ДОУ не имеет строгой регламентации и адекватного программно-методического обеспечения, в связи с чем объемы существенно разнятся от $28 \pm 2,5$ мин до $39 \pm 4,1$ мин. В среднем

абсолютные значения составляют $35 \pm 3,1$ мин. (15%) от суммарного объема организованной и самостоятельной двигательной деятельности в режиме дня.

- в двигательном режиме дня во всех организационных формах представлены подвижные игры различной интенсивности: игры высокой интенсивности – 46%, игры средней интенсивности – 31% и игры низкой интенсивности – 23 % от общего объема времени затраченного на игровую деятельность; при этом преобладают физические нагрузки большой и субмаксимальной мощности, что противоречит принципиальным основам физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Формы организованной двигательной деятельности старших дошкольников, носящие высокоинтенсивный характер, проводятся в те часы суток, которые отличаются высокими всплесками геомагнитной активности в регионе Кемеровской области. Это может оказывать неблагоприятное воздействие на организм занимающихся, эмоциональное восприятие занятий физической культурой. В целом это препятствует физическому совершенствованию.

3. Актуальный уровень развития: функциональных возможностей отдельных систем организма, психических процессов и психомоторики старших дошкольников, а также эмоционального и мотивационного отношения детей к занятиям физической культурой характеризуется средними значениями, тогда как в показателях физической подготовленности преобладает уровень «ниже среднего». Это расхождение, на наш взгляд, может явиться причиной недостаточного уровня подготовленности детей к обучению в школе.

4. Разработаны комплексы подвижных игр и игровых заданий для обязательных форм организованной двигательной деятельности в режиме дня, направленные на формирование компонентов физической культуры личности старших дошкольников: физическое совершенство, сенсорное развитие и мотивационно-ценностные ориентации. Игровые комплексы высокой и средней интенсивности направлены преимущественно на развитие физических способностей, закрепление двигательных умений и навыков, низкой интенсивности – на развитие процессов восприятия и запоминания двигательных действий.

- Игровые комплексы высокой интенсивности – ЧСС «игровой нагрузки» 150-170 уд/мин (ЧССтах выше 170 уд/мин – ситуативно). Игры с бегом, прыжками. Суммарная продолжительность до 5 – 7 мин, интервал отдыха между играми 1,5-2 мин

- Игровые комплексы средней интенсивности – ЧСС «игровой нагрузки» 130-150 уд/мин (ЧСС тах свыше 150 уд./мин ситуативно). Игры с короткими перебежками, лазанием. Суммарная продолжительность 6-8 мин., интервал отдыха между играми до 1 мин.
- Игровые комплексы низкой интенсивности – ЧСС «игровой нагрузки» до 130 уд/мин. Игры в статическом положении, с ходьбой, перестроениями. Продолжительность 2-4 мин. Без интервалов отдыха.

5. Разработана модель варьирования игровой деятельности различной интенсивности и объема: - в утренние часы с 8 до 11 и дневные с 13 до 16 часов физическая нагрузка преимущественно средней и низкой интенсивности, с 11 до 13 часов и с 16 до 19 часов высокой интенсивности, что определено фактором динамики геомагнитной активности региона.

6. Варьирование игровой деятельности в режиме дня приводит к увеличению большинства показателей компонентов физической культуры личности детей ЭГ 2, а именно:

- функциональных возможностей отдельных систем организма детей – общей работоспособности и устойчивости к дефициту кислорода,
- совершенствования физических способностей – скоростно-силовых, выносливости и гибкости в большей степени,
- психических процессов – восприятия, внимания и памяти, психомоторики – двигательной памяти, произвольности движений,
- эмоционального и мотивационного отношения к занятиям физической культурой – эмоциональной удовлетворенности и потребности в занятиях физической культурой,

что доказывает эффективность разработанной модели варьирования игровой деятельности в двигательном режиме дня в ДООУ.

Список публикаций по теме диссертации.

1. Горлатых, Н.В. Комплексная оценка уровня целостного развития старших дошкольников на этапе подготовки ребенка к школе/ Н.В.Горлатых // Проблемы совершенствования Олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: Материалы межрегиональной конференции молодых ученых. – Омск: Изд-во СибГАФК, 2002. - С. 50-52.

2. Горлатых, Н.В. Распределение интенсивности двигательной активности дошкольников в планировании учебного материала по физическому воспитанию в ДОУ / Н.В.Горлатых // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: Материалы межрегиональной научно – практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2003.- С.74-76.
3. Минникаева, Н.В. Условия оптимизации двигательного режима дня детей старшего дошкольного возраста. / Н.В.Минникаева // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Кемерово, 2005. - С. 126-130.
4. Минникаева, Н.В. Детерминанты физической нагрузки в подвижных играх в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. / Н. В. Минникаева // Физическая культура и спорт Сибири – перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Кемерово,2006. - С.192-194.
5. Минникаева, Н.В. Реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений в практике физического воспитания дошкольников посредством подвижных игр. /Н.В. Минникаева // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы научно-практической конференции. - Омск, 2006. - С.241-244.
6. Минникаева, Н.В. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста г. Ленинска-Кузнецкого при пониженных объемах организованной двигательной деятельности в режиме дня дошкольного учреждения. / Н.В.Минникаева; В.Л.Мустаев // Валеология: научно-практический журнал. - № 1- 2007. - С.51-54
7. Минникаева, Н.В. Стратегия оптимизации двигательного режима дня детей старшего дошкольного возраста в ДОУ. / Н.В.Минникаева // Сибирский педагогический журнал: научно-теоретический журнал. – №3 – 2007.- С.310-316
8. Минникаева, Н.В. Оптимизация игровой двигательной деятельности дня старших дошкольников в режиме дошкольного учреждения / Н.В.Минникаева, Н.П.Филатова // Научные труды: ежегодник. – Омск: Изд-во СибГУФК, - 2008. – С. 288 – 296.

Тираж 100 экз. Объем 1,0 п.л. Номер заказа 495
Отпечатано ООО «Принт Центр».
105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4.