

КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Выполнила:

слушатель ФПК и ПП

группа 2-14 ПФ

Гвоздарева Ирина Васильевна

Руководитель:

к.п.н., доцент

Золотова Мария Юрьевна

Актуальность.

Общеизвестно, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, который снижает уровень развития физических способностей, ухудшает состояние их здоровья.

Успешное решение задач физического развития во многом зависит от внедрения современных технологий в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. К ним можно отнести упражнения и игры с применением физкультурного оборудования и инвентаря используемого в фитнесе.

Упражнения с фитболом позволяют повысить и разнообразить двигательную активность детей. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами подтверждается научными исследованиями медиков, психологов, педагогов.

Однако исследований, направленных на изучение комплексного воздействия физических упражнений с фитболом на развитие физических способностей, укрепления здоровья, не достаточно. Необходимо шире раскрыть возможности воздействия занятий с фитболами на организм детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования заключается в том что, процесс развития и совершенствования физических способностей у детей дошкольного возраста станет более эффективным при условии системного подхода и методически грамотно выстроенного процесса обучения и оздоровления детей старшего дошкольного возраста посредством игр и упражнений с мячом-фитболом.

Объект исследования: процесс развития физических качеств детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: комплексное воздействие упражнений с фитболом на развитие физических способностей детей 6-7 лет.



Цель исследования: определить эффективность комплексного воздействия упражнений с фитболом на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую и учебную литературу по проблеме использования фитболов в физическом развитии детей.
2. Разработать методику развития физических качеств дошкольников посредством упражнений и подвижных игр с фитболом.
3. Доказать педагогическую эффективность применения комплексов упражнений и игр с использованием фитболов в физическом воспитании детей в ДОУ.

Практическая значимость результатов исследования заключается в определении возможных путей использования комплексного воздействия упражнений с фитболами для развития физических способностей, профилактики и коррекции нарушений осанки, развития музыкально-ритмических способностей и эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста в учреждения различного типа и вида.

Предложенный материал может быть использован педагогами как во всех формах организации физического воспитания в дошкольных учреждениях, так и в содержание программ кружковой физкультурно-оздоровительной работы.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и синтеза.
2. Методы педагогического исследования:
 - а) педагогическое наблюдение
 - б) педагогическое тестирование
 - в) педагогический эксперимент
3. Методы математической статистики

Организация исследования

I этап – констатирующий (с мая 2015 г. по август 2015 г.)

II этап - формирующий (с сентября 2015 г. по январь 2016 г.)

Периоды: подготовительный, основной и контрольный.

III этап - заключительный (с февраля 2016 г. по апрель 2016 г.)

Участники эксперимента

Для реализации эксперимента после диагностического обследования были сформированы две идентичные группы детей 6-7 лет (контрольная и экспериментальная). Общее число дошкольников составило 30 человек. В каждой по 15 человека, из них по 8 девочек и по 7 мальчиков. Однородность обеих групп определялась такими показателями как возраст, пол, исходный уровень физического развития и физической подготовленности. Было обследовано 30 детей в подготовительных группах № 3, 4 МДОУ детского сада № 5 «Одуванчик» с. Ашитково Воскресенского района Московской области.

Особенности методики комплексного воздействия фитбол-гимнастики на развитие физических способностей дошкольников

В сложившейся системе, взаимодействия педагога и ребенка по применению мячей-фитболов в физическом воспитании, условно можно выделить четыре этапа:

- ❑ подготовительный (вторая половина года в средней группе),
- ❑ элементарный (первая половина года старшей группы),
- ❑ базовый (2-ая половина года старшей и 1-ая половина года в подготовительной группе),
- ❑ творческий (вторая половина года подготовительной к школе группы).

Задачи подготовительного этапа:

- создать представление о форме и физических свойствах фитбола,
- сформировать «чувство мяча»,
- научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям детей.

В элементарный этап включены следующие задачи:

- учить правильной посадке на неподвижном мяче;
- разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче;
- осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки;
- обучать прыжкам сидя на фитболе.

Задачи базового этапа:

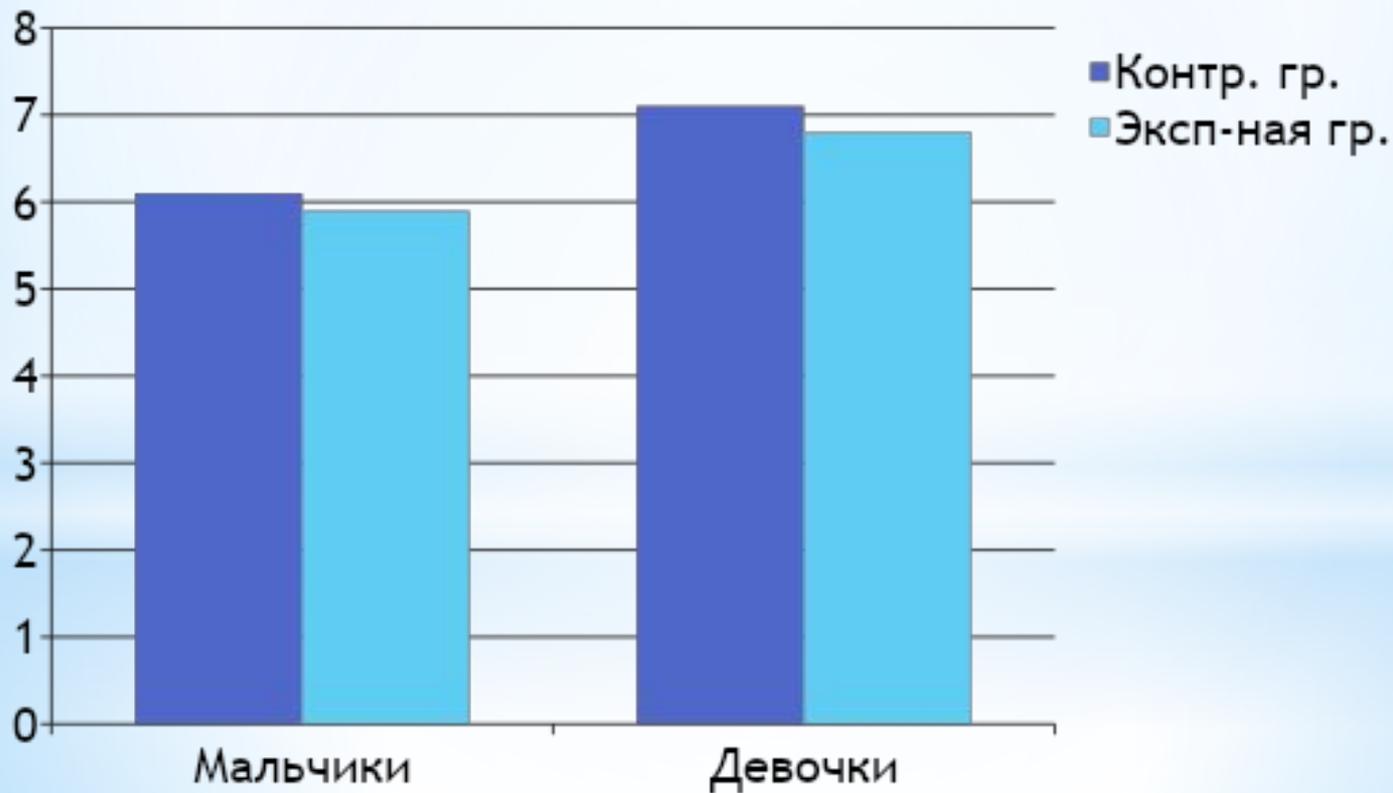
- продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из различных исходных положений;
- уменьшать площадь опоры о фитбол;
- разучивать комплексы ОРУ,
- музыкально-ритмические упражнения с мячом.

Задачи творческого этапа:

- закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия;
- увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами;
- создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.

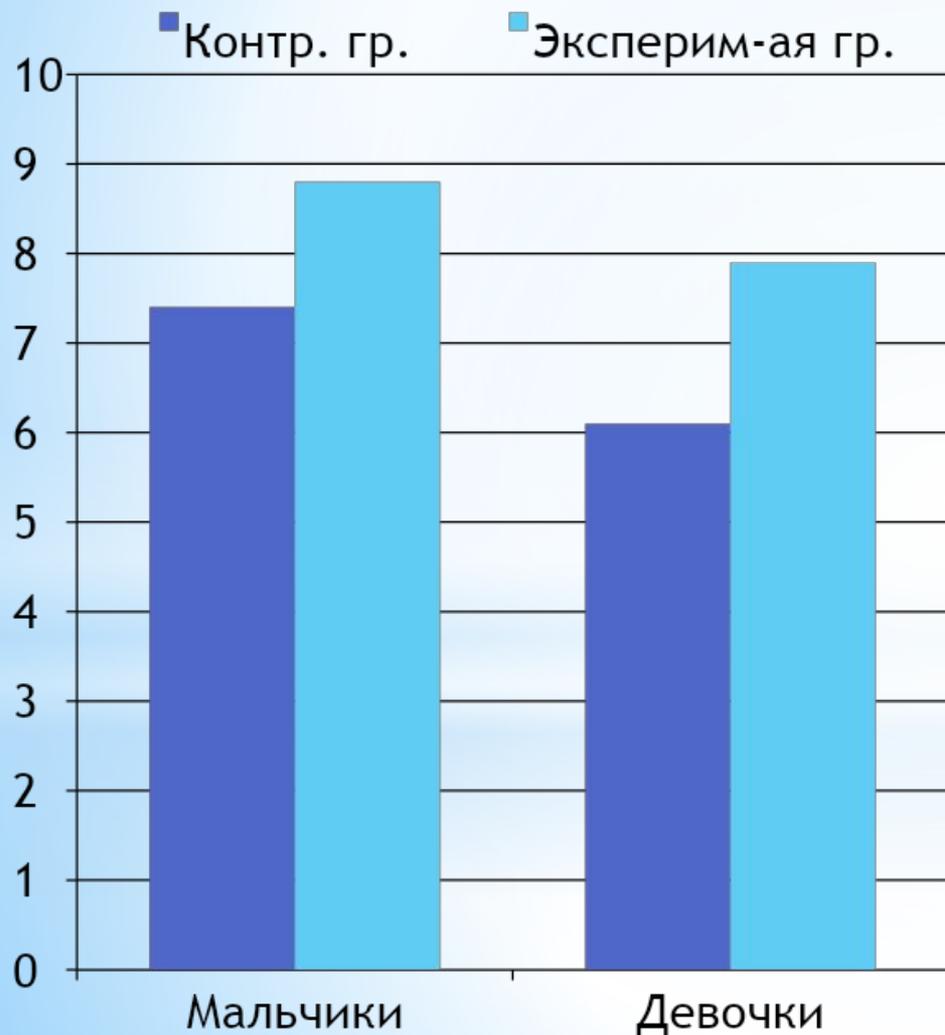
Динамика уровня развития физических способностей старших дошкольников на конец эксперимента

Скоростные способности БЕГ НА 30 МЕТРОВ

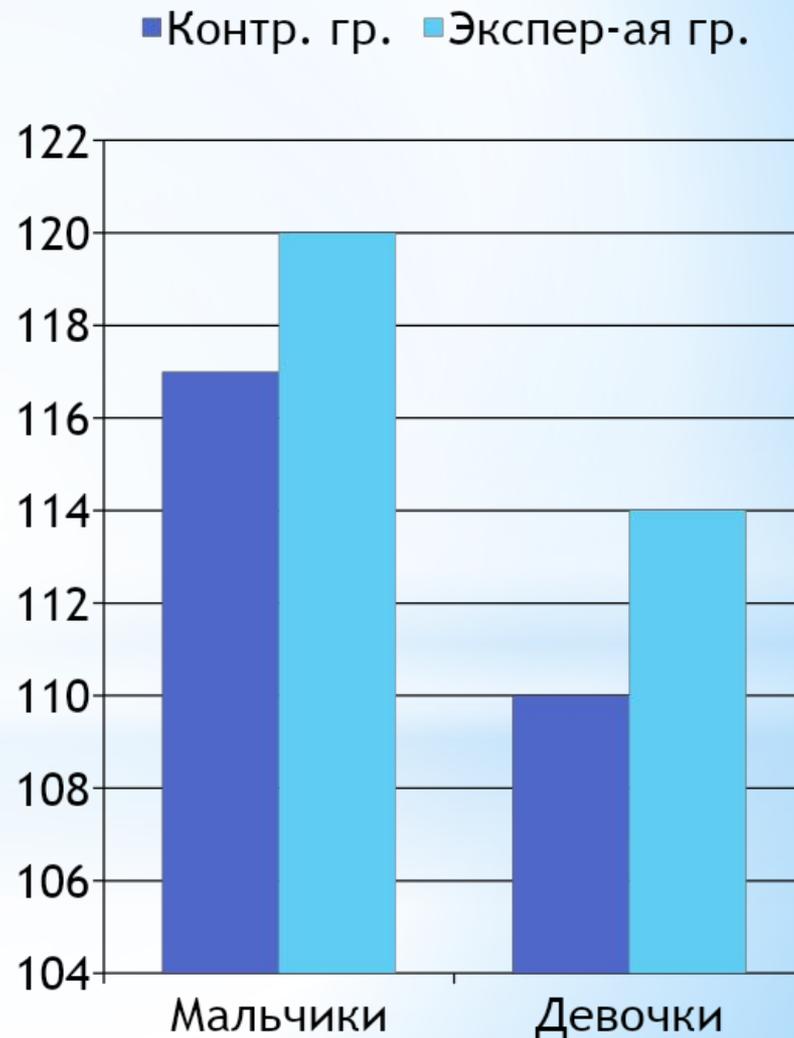


Скоростно-силовые способности

МЕТАНИЕ В ДАЛЬ



ПРЫЖКИ В ДЛИНУ



Гибкость

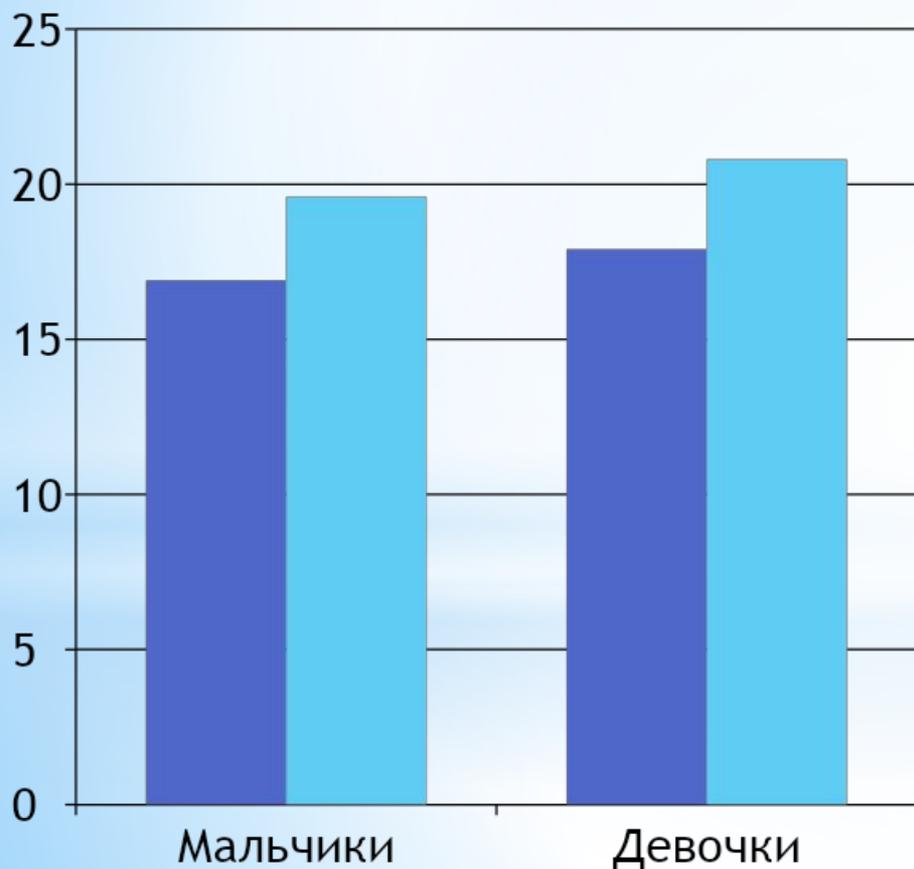
«ОТОДВИНЬ КУБИК ДАЛЬШЕ»



Координационные способности

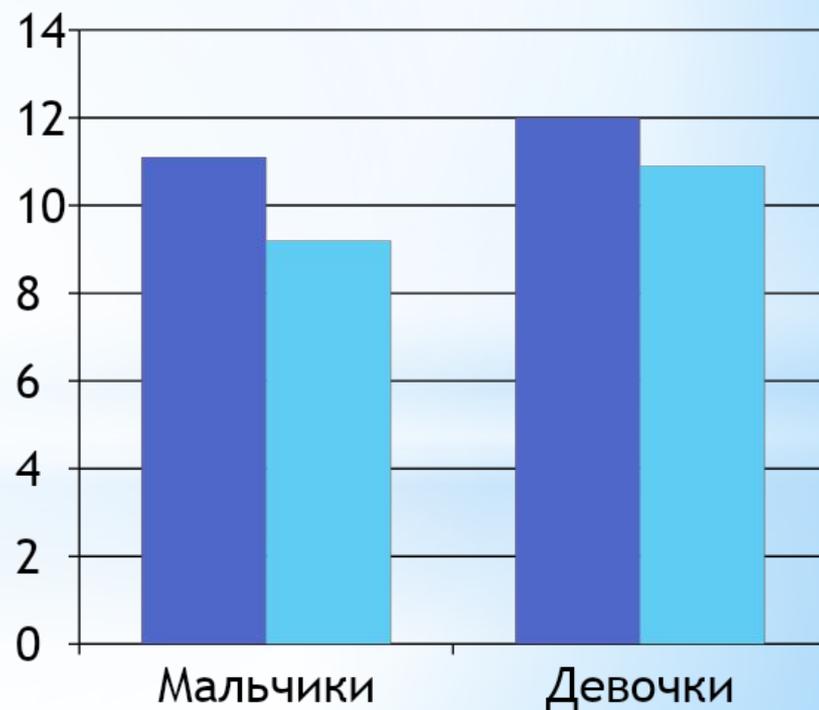
ИГРОВОЕ ЗАДАНИЕ «ЦАПЛЯ»

■ Конт. гр. ■ Эксп-ая гр.



ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10x3 м.

■ Контр. гр. ■ Экспер-ая гр.



Результаты педагогического эксперимента показали существенные улучшения показателей развития координационных способностей, а так же гибкости. Вместе с тем, упражнения с фитболами способствуют повышению скоростно-силовых и силовых способностей, что доказано некоторыми статистически достоверными показателями контрольной и экспериментальной групп. Проведенный эксперимент показал эффективность целенаправленного, комплексного подхода в использовании мячей-фитболов на занятиях по физической культуре для развития физических способностей детей дошкольного возраста 6-7 лет.





**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**