

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ В ПРОЦЕССЕ НОД

Шуцкис Елена Александровна

студент Соликамского государственного педагогического института филиал Пермского государственного национального исследовательского университета, РФ, г. Соликамск

Чугайнова Лариса Валентиновна

научный руководитель, канд. биол. наук, доцент Соликамского государственного педагогического института филиал Пермского государственного национального исследовательского университета, РФ, г. Соликамск

Физическое развитие является одним из приоритетных направлений в области образования, ему уделяется большое внимание со стороны государства. Физическое развитие ребенка должно происходить с учетом индивидуальных и возрастных возможностей, а так же учитывая его потребности, об этом отмечается в Федеральном образовательном стандарте, который определяет основные требования к организации физического воспитания и спортивной работы в образовательных организациях. В соответствии с этим стандартом, образовательные учреждения должны обеспечивать условия для всестороннего развития детей, включая занятия физическими упражнениями и спортом, а также содействовать формированию здорового образа жизни [4].

В возрасте от 5 до 6 лет происходит активный рост и развитие физических, умственных и эмоциональных способностей ребенка. В этот период особое значение приобретает организация физической активности, направленной на формирование и совершенствование двигательных навыков, а также развитие таких качеств, как быстрота, координация, выносливость и гибкость [1].

Быстрота, как одна из ключевых физических способностей, играет важную роль в развитии дошкольников. Это качество позволяет им эффективно реагировать на окружающую среду, быстро перемещаться и выполнять двигательные задачи. Развитие быстроты у дошкольников может происходить через игровые и двигательные занятия. Одним из эффективных методов развития быстроты у детей является использование игровых элементов, таких как игра-эстафета. Игра-эстафета позволяет совместить процесс обучения с элементами соревновательности и коллективной совместной деятельности, что способствует повышению мотивации детей к занятиям физическими упражнениями [2].

Экспериментальная работа по развитию быстроты у детей 5-6 лет посредством игры-эстафеты проводилась на базе МАОУ СОШ №16 структурное подразделение «Детский сад», Пермский край, г. Соликамск. Первичная диагностика проходила среди 40 детей (5-6 лет) старшей возрастной группы №9 (экспериментальная группа) и старшей возрастной группы №11 (контрольная группа). Используемые методики представлены в виде таблицы.

Таблица 1.

Диагностическая карта исследования уровня развития быстроты детей 5-6 лет

№	Методика	Исследуемые показатели
1	«Чередование ходьбы и бега по сигналу» (Е. Н. Вавилова)	Быстрая реакция на сигнал

2	«Прыжки через скакалку» (С. О. Филлипова)	Достаточная скорость одиночного движения
3	«Бег с ускорением» (Н. А. Ноткина)	Увеличение темпа движений по сигналу за короткий промежуток времени
4	«Бег на дистанцию 20 метров» (Н. О. Озерецкий)	Достаточная частота циклических движений в процессе бега

Общие результаты исследования уровня развития быстроты у детей 5–6 лет в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе представлены на рисунке 5 в виде диаграммы.

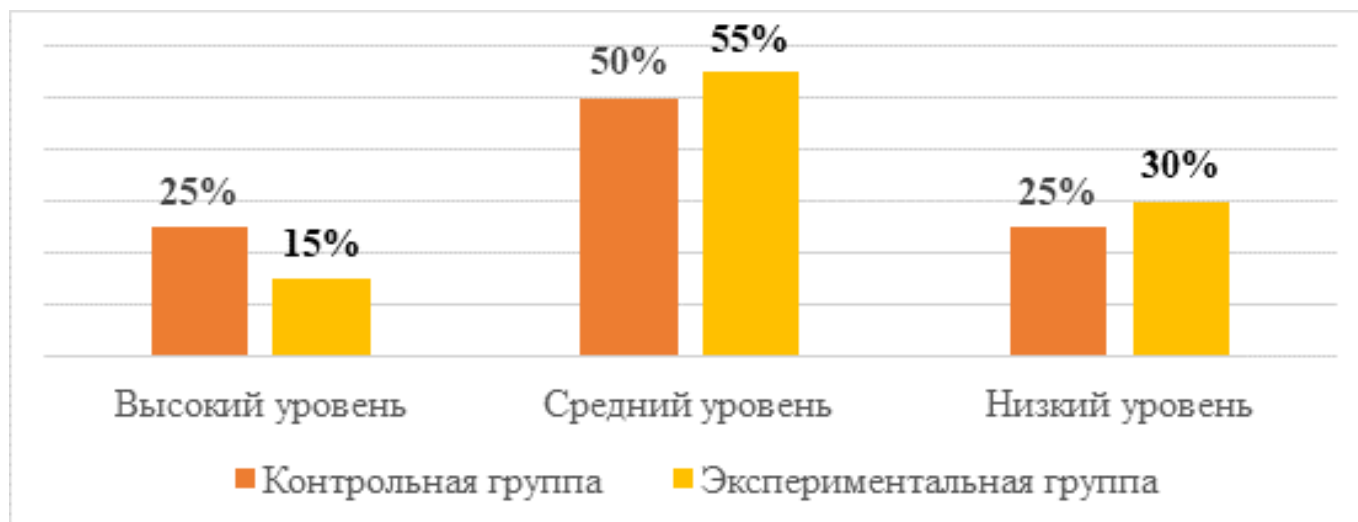


Рисунок 1. Результаты исследования уровня развития быстроты в контрольной и экспериментальной группах (констатирующий эксперимент)

Исходя из полученных результатов мы отметили, что у детей в контрольной группе показатели выше, чем у детей экспериментальной группы. В связи с обобщенными результатами в экспериментальной группе были разработаны и проведены занятия по развитию быстроты посредством игр-эстафет.

Формирующий этап эксперимента проводился с целью развития быстроты у детей 5–6 лет посредством игры-эстафеты в процессе НОД. В эксперименте принимали участие 20 воспитанников экспериментальной группы. Нами был разработан тематический план занятий. Занятия проводились 1 раз в неделю в первой половине дня, длительность НОД – 25 минут.

Реализуя первое условие в рамках занятий, предусматривалось наличие возможности для всех участников проявить свои физические способности. Для этого были разработаны задания, требующие от участников физической активности. Каждое задание предполагало выполнение определенных действий в условиях, которые требовали быстроты реакции и сосредоточенности. При организации игры использовались различные элементы, например препятствия, которые требуют быстрого преодоления, или условия, где нужно менять направление движения с высокой скоростью.

Для реализации второго условия игры-эстафеты планировались так, чтобы нагрузка, получаемая детьми на занятиях, была равномерно распределена на все основные группы мышц [3]. Для реализации данного условия были использованы следующие упражнения: бег с метанием, бег с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия,

бег с переноской различных предметов (мячей, обручей и др.) в сочетании с дополнительными движениями, бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием его в баскетбольную корзину, бег змейкой между предметами. Ребенок при выполнении этого упражнения должен пробежать змейкой, например через кегли и не уронить ни одной.

Реализуя третье педагогическое условие, занятия начинали с простых игр-эстафет, постепенно увеличивая сложность. Дети могли бегать, переносить предметы с одного места на другое, прыгать через препятствия и выполнять другие подвижные задания. Постепенно увеличивали сложность игр, добавляя новые элементы, увеличивая дистанцию или усложняя правила. Вначале детям можно предлагалась игра-эстафета, где им нужно было передавать мяч друг другу как можно быстрее. Постепенно усложняли задание, добавляя препятствия, повышая скорость передачи мяча или увеличивая количество участников в команде.

В контрольном этапе исследования приняли участие 20 воспитанников экспериментальной группы. Сравнительные результаты представлены на рисунке 2.

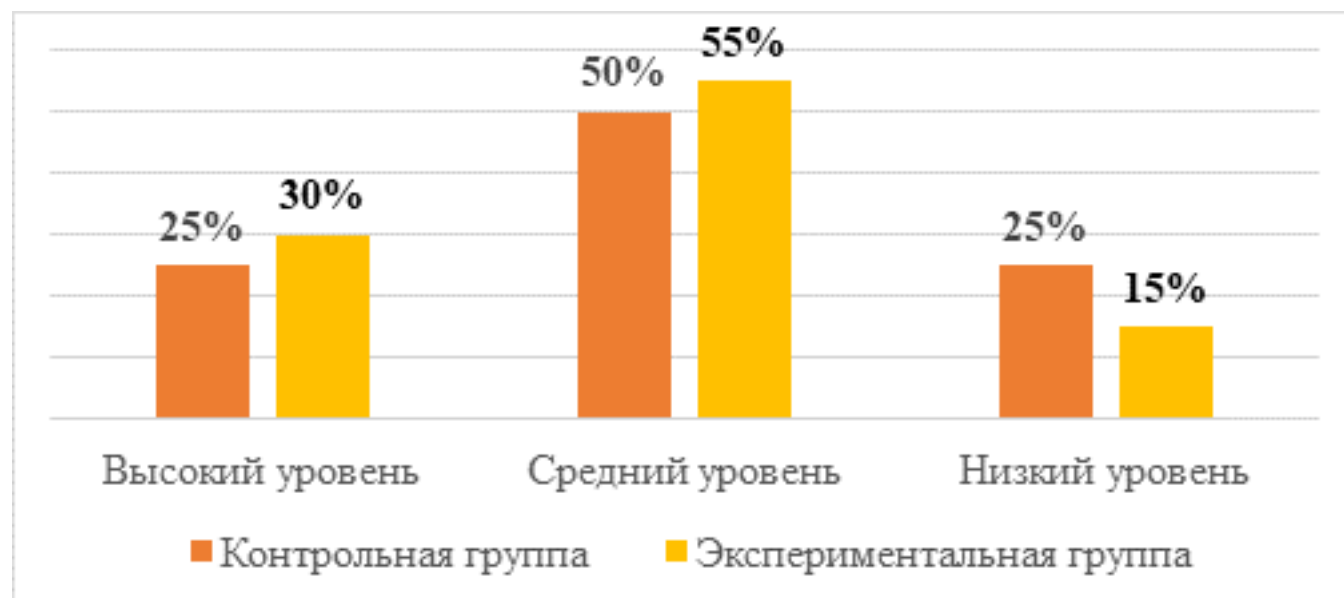


Рисунок 2. Сравнительные результаты исследования уровня развития быстроты в контрольной и экспериментальной группах (контрольный эксперимент)

Можно отметить, что 30% детей достигли высокого уровня быстроты, что проявляется в их способности быстро реагировать на сигналы и изменять характер движений. У 55% детей отмечен средний уровень. Остальные 15% детей демонстрируют низкий уровень. Они до сих пор испытывают трудности при выполнении заданий, реагируют с опозданием на команды.

Исследование показало, что игра-эстафета может быть эффективным средством развития быстроты у детей 5-6 лет. Следует отметить, что эти показатели достигаются только в ходе целенаправленной и систематической работы, т. е. педагогу необходимо продолжать работу в данном направлении.

Список литературы:

1. Новиков, В. Д. Быстрота как физическое качество человека и методы ее воспитания // Молодежь – науке: образование, спорт, здоровье-2018. – 2018. – С. 116-118.
2. Паршакова, С. А. Игры-эстафеты как средство развития быстроты у детей старшего

дошкольного возраста // Современные тенденции физико-математического образования: школа – вуз : Материалы Международной научно-практической конференции: в 2 частях / Пермский государственный национальный исследовательский университет, Соликамский государственный педагогический институт (филиал); Составитель Т. В. Рихтер. Том Часть 2. – Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2016. – С. 84–86.

3. Симакова, П. А. Развитие быстроты у младших школьников с помощью подвижных игр-эстафет // Роль аграрной науки в развитии лесного и сельского хозяйства Дальнего Востока : Материалы VI Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: Приморский государственный аграрно-технологический университет, 2023. – С. 391–394.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст] : письма и приказы Минобрнауки / [ред.-сост. Т. В. Цветкова]. – Москва : Творческий центр Сфера, 2015. – 96 с.