

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им.В.П.Астафьева»
(КГПУ им.В.П.Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания

СЕРЕЙЧИКАЙТЕ ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

НАУЧНЫЙ ДОКЛАД

об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы

**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СИСТЕМЕ
«ДЕТСКОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Направление подготовки 49.06.01. – физическая культура и спорт

Направленность (профиль) образовательной программы: «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
заведующий кафедрой
доктор пед. наук, профессор
Л.К. Сидоров _____
(подпись)

Руководитель программы подготовки
доктор пед. наук, профессор
Л.К. Сидоров _____
(подпись)

Научный руководитель
доктор пед. наук, профессор
Л.К. Сидоров _____
(подпись)

Красноярск 2020

Работа выполнена на кафедре теоретических основ физического воспитания, институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор

Сидоров Леонид Константинович

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор

Пономарев Василий Викторович

Кандидат педагогических наук, доцент

Соболева Наталья Владимировна

Актуальность данной проблемы определяется, прежде всего, ухудшением в последние годы состояния здоровья учащейся молодежи, в том числе и детей дошкольного и младшего школьного возраста. Все это обусловлено отсутствием движения и физической культуры начиная с детского сада и заканчивая вузом.

Анализ научной и методической литературы позволяет нам сделать вывод, что в современное время отсутствует непрерывность процесса физического воспитания начиная с дошкольного учреждения- начальная школа.

По данным Института возрастной физиологии РАО, на сегодняшний день состояние здоровья дошкольников и школьников младшего возраста прослеживаются следующие тенденции: существенная распространенность функциональных отклонений достигает более 70%, хронических заболеваний – 50%, физиологической незрелости – 60%, более 20% детей имеют дефицит массы тела.

Около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Задача укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста является необходимым условием их разностороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма

В дошкольном и младшем школьном возрасте формируются поведенческие привычки детей к двигательной активности, которые наряду с другими факторами, сказываются на качестве здоровья. Поэтому актуальным становится формирование здоровьесберегающего поведения у дошкольников и детей младшего школьного возраста к развитию физических качеств и личностных потенциалов ребенка, с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

Существенная роль в этом принадлежит научно обоснованной организации педагогического процесса по физическому воспитанию в дошкольном и школьном учреждении, где приоритетной задачей является развитие физических качеств и способностей, подбор средств и методов, которые способствуют содействию развития гармоничной физически совершенной личности.

Данное обстоятельство подтверждается следующим **противоречием** между:

Потребностью непрерывного процесса физического воспитания дошкольного учреждения-начальная школа и недостаточным обоснование программного методического обеспечения этого процесса; Указанное противоречие отражают **проблему исследования:** при каких условиях и как будет работать программно- методическое обеспечение процесса физического воспитания в непрерывном образовании.

Цель исследования: теоретические обосновать, разработать и апробировать модель программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждение - начальная школа».

Объект исследования: процесс физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждение - начальная школа».

Предмет исследования: применение программно-методического обеспечения, как условие улучшения процесса физического воспитания.

Гипотеза исследования: эффективность процесса физического воспитания у детей дошкольного и младшего школьного возраста окажется результативной, если:

- выявить теоретические и научно-методические предпосылки развития двигательных качеств у детей дошкольного и младшего школьного возраста, обусловленных спецификой образовательного процесса.

- разработать и внедрить программно-методическое обеспечения в учебный процесс физического воспитания детей.

Задачи исследования:

1. Изучить разработанность проблемы программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждение - начальная школа»

2. Определить специфику программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждение - начальная школа»

3. Разработать и реализовать модель программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждение - начальная школа»

4. Экспериментально проверить результативность программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждение - начальная школа»

Методологической основой и теоретической базой исследования явились:

Современная теория физической культуры и оздоровительной физической культуры (А.В.Лотоненко, Л.П.Матвеев, В.М.Зациорский, Н.А.Фомин, Ю.В.Верхошанский, В.М.Платонов, В.И.Столяров, В.С.Быков, В.П.Филин, В.М.Выдрин, Н.И.Пономарев, И.В.Муравьев, Л.И.Лубышева и др.).

Основные положения теории и методики физического воспитания (Л.П.Матвеев, В.М.Зациорский, В.К.Бальсевич, О.Л.Тещева, В.П.Русанов, Б.А.Ашмарин и др.).

Современная концепция личностно-ориентированного обучения и физкультурного образования (Л.И.Лубышева, Н.А.Алексеев, С.В.Барбашов, И.С.Якиманская, В.П.Беспалько, Лотоненко А.В., Н.Н. Визитей и др.).

Концепция физкультурно-спортивной мотивации (Р.А.Пилюян, А.Н.Леонтьев, Г.Д.Бабушкин, Л.И.Бажович, А.К.Маркова, В.С.Мерлин, С.Л.Рубенштейн, К. Levin, А. Maslow и др.)

Научная новизна

1. Проведение анализа методической и практической литературы по процессу физического воспитания детей в системе детский сад- начальная школа.

2. Обоснована модель программно-методического обеспечения процесса физического воспитания детей в системе «детское дошкольное учреждение- начальная школа»

3. Оценена эффективность модели программно-методического обеспечения процесса физического воспитания детей в системе «детское дошкольное учреждения- начальная школа»

Теоретическая значимость заключается в дополнении и совершенствовании раздела теории и методики физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, что расширяет возможности гармонизации учебного процесса по физической культуре.

Практическая значимость: разработано программно-методическое обеспечение процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждения- начальная школа»», которое улучшила состояние здоровья и физическую подготовленность детей. Результаты исследования позволяют использовать модель программно-методического обеспечения процесса физического воспитания детей в системе «детское дошкольное учреждения -начальная школа»

Методы исследования:

✓ теоретические – анализ источников и литературы, обобщение данных научной, методической литературы;

✓ эмпирические и диагностические: проведение и анализ данных после проведения педагогического эксперимента, тестирование, педагогическое наблюдение;

✓ статистические: методы обработки экспериментальных данных.

Опытно-экспериментальная база исследования.

Эксперимент проводился в школе в поселке Козулька

В рамках педагогического эксперимента была разработана модель программно-методического обеспечения процесса физического воспитания системе «детское дошкольное учреждения- начальная школа» В исследовании приняли участие 30 детей в возрасте 6 и 11 лет., по 15 человек в контрольной и экспериментальной группе.

Этапы исследования:

Первый этап - поисково-аналитический (2017-2018). Анализ литературы по данной проблеме. Составлен аналитический список литературы.

Второй этап - общая организация исследования, составление программы исследования, подбор испытуемых и оборудования. Выбор методов исследования (2018-2019). Общая организация исследования, составление программы исследования, выбор участников исследования и оборудования, выбор и методов исследования.

Третий этап - Опытно-экспериментальный (2019-2020). Проведение эксперимента. Написание 3-х статей РИНЦ. Обработка результатов исследования, формулировка выводов, оформление работы.

Положения выносимые на защиту:

1. Предложенная модель непрерывного физкультурного образования
2. Представлено программно-методическое обеспечения в структуре детский сад- начальная школа

Полученные результаты:

1. Проведен анализ литературе по теме исследования.
2. Разработана программно-методическое обеспечения процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждения – начальная школа»
3. Выявлена взаимосвязь между непрерывностью процесса физического воспитания и улучшением состояния здоровья и физической подготовленностью детей.

4. Теоретически обоснована и экспериментально проверена модель программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждения – начальная школа»

Работа изложена на 119 страницах машинопечатного текста, состоит из следующих частей:

Глава 1 Состояние изучаемого вопроса в теории и практике физического воспитания

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста

1.2. Особенности развития физических качеств и двигательных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста

1.3. Особенности развития детей дошкольного и младшего школьного возраста с учетом непрерывного процесса физического воспитания

Глава 2 Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

2.2. Методы исследования

Глава 3 Программно-методическое обеспечение процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждения-начальная школа»

3.1. Обоснование и разработка программно-методического обеспечения процесса физического воспитания у детей дошкольного и младшего школьного возраста

3.2. Оценка эффективности разработанного программно-методического комплекса.

Заключения

Литература

Приложения

В первой главе рассматриваются вопросы связанные с анатомо-физическими особенностями детей дошкольного и младшего школьного возраста, развитием физических качеств и двигательных способностей и особенностями развития детей дошкольного и младшего школьного возраста с учетом непрерывного процесса физического воспитания.

Старший дошкольный возраст – это именно тот возраст, который можно назвать переходным возрастом в жизни ребенка, он переходит из детского сада в школу. Физиологические особенности детей дошкольного возраста подразумевают активное развитие опорно-двигательного аппарата, мелких групп мышц, дифференциальное развитие отделов ЦНС, укрепление сердечно-сосудистой системы, поэтому двигательная активность в эти годы имеет очень большое значение. Так же у детей этого возраста существенно развивается психическая и умственная деятельность, начинает формироваться воля. Ребенок может уже концентрировать свое внимание, уже более длительное время. У ребенка продолжается развиваться воображение, он уже может отличить, что вымысел, а что нет. Для того, чтобы построить хорошие отношения с ребенком или учеником нужно учитывать анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста. Также в шестилетнем возрасте, для того, чтобы

ребенок развивал свои физические качества, нужно учитывать его психологические особенности. Следует поощрять самостоятельность и инициативность, организовать ребенку возможность общения со сверстниками и взрослыми - тренерами, друзьями семьи, учителями и наставниками. У детей 6-10 лет период развития является сравнительно спокойным. Масса тела ребенка увеличивается ежегодно в среднем 3-4 кг, длина тела увеличивается на 4-5 см, а окружность грудной клетки – на 1,

Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель (отношение обхвата грудной клетки к длине тела), т. е. происходит как бы вытягивание тела. Можно сказать, что в этом возрасте разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. Сила же мышц кисти у девочек 6-8 лет меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг, а в 11-12 лет – уже на 10 кг. Кроме того, до 11-12 лет обхват грудной клетки у девочек меньше на 1,2-2 см, а жизненная ёмкость легких – на 100-200 см по сравнению с мальчиками того же возраста. Поэтому нагрузки в циклических и силовых упражнениях у девочек должны быть несколько меньше.

Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12-13 годам, - запястья и пясти. Кости таза интенсивнее развиваются у девочек с 8 до 10 лет. При проведении занятий по физической культуре очень важно учитывать особенности формирования скелета. Резкие точки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание.

Большие нагрузки на нижние конечности в этом возрасте нужно исключить, так еще процесс окостенения еще не закончился, и это может нанести вред здоровью ребенка, что впоследствии может привести к плоскостопию.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Постепенно формируются изгибы позвоночника, к 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна, к 12 – поясничная. Позвоночник обладает большой подвижностью у детей до 8-9 летнего возраста. Поэтому у младших школьников нередки случаи нарушения осанки и деформации позвоночника. Длительное сидение на занятиях в школе и при выполнении домашних заданий способствует этому. В связи с этим одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки.

В возрасте 6-10 лет у детей мышцы конечностей развиты слабо, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объёму и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста.

В младшем возрасте продолжается развитие головного мозга. Морфологическое развитие нервной системы достигает большой зрелости. Однако функциональные показатели нервной системы еще слабо развиты. Так как в данном возрасте у ребенка уравновешенность нервных процессов относительно не велика, это приводит к тому, что ребенок очень быстро утомляется. Дети данного возраста очень хорошо и быстро осваивают различные двигательные навыки, так как у них очень пластична нервная система, она обладает большой возбудимостью и реактивностью. Этим объясняется тот факт, что дети 6-10 лет легко могут овладеть достаточно сложными формами движений. Но также стоит учесть, что у детей очень слабая устойчивость к воздействию посторонних раздражителей, поэтому нужно учитывать, особенно при упражнениях на выносливость и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой.

В возрасте 6-10 лет, происходят существенные изменения в сердце, можно даже говорить о том, что сердце очень близко к сердцу взрослого человека по многим параметрам. Однако полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

В данном периоде у детей очень низкое артериальное давление, это связано с тем, что в системе кровообращения происходит равномерно и более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 6-8 летнем возрасте она составляет в среднем 80-90 уд./мин, в 9-10 летнем – 75-85 уд./мин. Возрастное урежение пульса связано с качественными изменениями нервных влияний на сердце. С ростом ребёнка усиливается воздействие на сердце блуждающего нерва.

К 10 летнему возрасту у ребенка увеличивается объем легких до такого объема, что можно сказать что к этому возрасту объем легких ребенка-половина объема легких взрослого человека, . При этом увеличение объема легких происходит за счёт увеличения объема альвеол.

Чем старше ребенок, тем частота дыхания меньше, в отличие от глубины дыхания, она наоборот увеличивается..

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возрастает с 6-7 до 10 лет с 1200 до 2000 мл, причём у девочек средние величины меньше, чем у мальчиков.

Реакции детей на физическую нагрузку особенно заметны по показателям функции дыхания и кровообращения. У них по сравнению с подростками отмечаются более низкие величины максимального потребления кислорода (МПК), характеризующего интенсивность окислительных обменных процессов при продолжительных физических нагрузках. Так, у мальчиков 8-9 лет МПК достигает в среднем лишь 1500мл/мин, а у девочек – 1000 мл/мин (у взрослых – 3000-4000 мл/мин).

При напряжённой мышечной деятельности дыхание у детей младшего школьного возраста оказывается более частым, чем у взрослых (соответственно 60-70 и 20-40 дыханий в минуту).

У детей этого возраста при физической нагрузке артериальное давление повышается меньше, чем у взрослых, что объясняется слабым еще развитием сердечной мышцы, малым объемом сердца и более широким просветом сосудов относительно размеров сердца. По сравнению со взрослыми у них меньше коэффициент использования кислорода и менее эффективно снабжение тканей кислородом. У детей 6-10 лет также менее интенсивно происходит ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восстановительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешнего дыхания и кровообращения.

Это позволяет нам сделать вывод, что для детей младшего школьного возраста характерны большая напряжённость функции кровообращения и дыхания и менее экономичное расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках по сравнению со старшими учащимися и взрослыми.. Выполняя мышечную работу, дети младшего школьного возраста, не могут долго выполнять упражнения или работу без участия кислорода.

Во второй главе описывается организация и методы исследования, которые применялись в эксперименте.

В третьей главе дается экспериментальное обоснование разработанного программно-методического комплекса.

Программно-методический комплекс

1. Непрерывность процесса физического воспитания начиная с детского сада и заканчивая школой

2. Методы обучения используются в совокупности с особенностями занимающихся, учитывая их сенситивные периоды и другие особенности

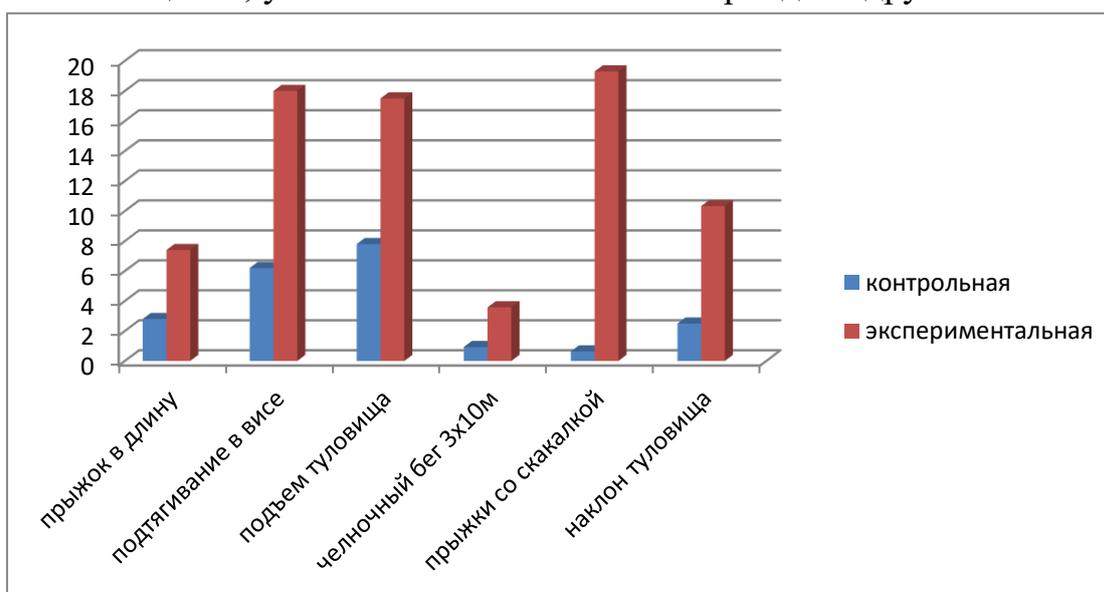


Рисунок 1. Сравнительный анализ прироста уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп у мальчиков (%).

Как видно из рисунка 1 в экспериментальной группе к концу эксперимента произошли более существенные сдвиги всех показателей по сравнению с контрольной группой. Так, прирост показателей в прыжке в длину с места в экспериментальной и контрольной группе соответственно составил 7,4 и 2,8 %; в подтягивании в висе – 18 и 6,2%; подъеме туловища – 17,5 и 7,8%; в челночном беге 3x10м –3,58 и 0,93%; в прыжках на скакалке – 19,3 и 0,64%; в наклоне вперед –10,33 и 2,5%. Результаты достоверны, при $p > 0,05$.

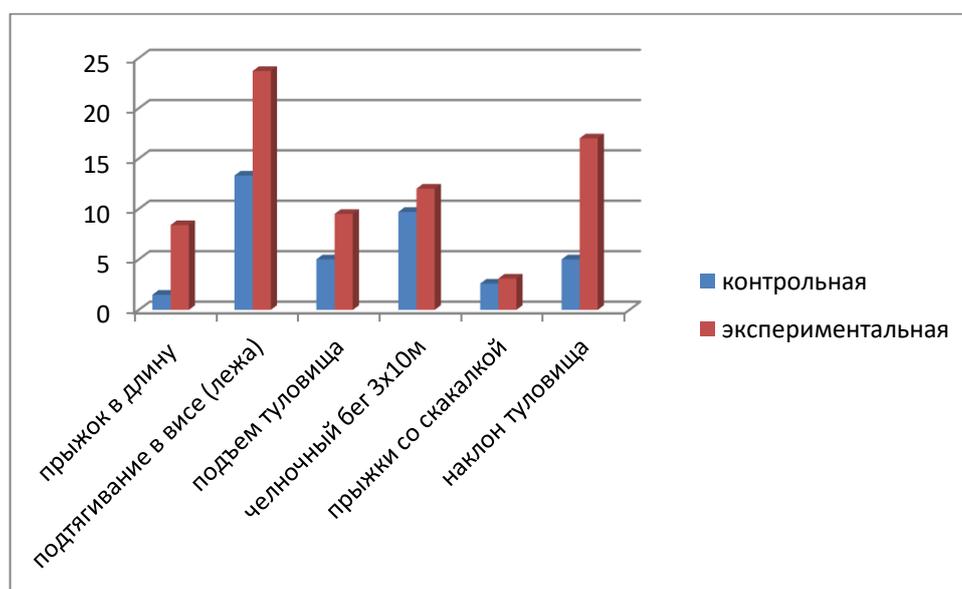


Рисунок 2. Сравнительный анализ прироста уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп у девочек (%)

Как видно из рисунка 2, в экспериментальной группе к концу эксперимента произошли более существенные сдвиги всех показателей по сравнению с контрольной группой. Прирост показателей в прыжке в длину с места в экспериментальной и контрольной группе составил соответственно 8,4 и 1,5 %; в подтягивании в висе – 23,7 и 13,3%; подъеме туловища –9,5 и 5%; в челночном беге 3x10м –12 и 9,7%; в прыжках на скакалке –3,1 и 2,6%; и в наклоне вперед 17 и 5% . Результаты достоверны, при $p > 0,05$.

Исходя из вышеизложенного, следует, что программно-методическое обеспечение процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждения – начальная школа оказалась результативной в

развитии двигательных качеств детей дошкольного младшего школьного возраста, но является качественным показателем организации учебного процесса по физической культуре, что и подтвердило нашу гипотезу.

Выводы исследования

1. программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждение - начальная школа»

2. Анализ источников и литературы показал необходимость проведения большего количества экспериментов о программно-методическом обеспечении процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждение - начальная школа»

3. Разработали и реализовали модель программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждение - начальная школа»

4. Экспериментально проверили результативность программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в системе «детское дошкольное учреждение - начальная школа»

5. Полученные результаты математического анализа позволяют говорить о результативности нашего исследования, которое может применяться на практике.

Практические рекомендации:

1. Изложенная модель программно-методического обеспечения процесса физического воспитания детей в системе «детское дошкольное учреждения- начальная школа» эффективна, и она может быть использована в практике физического воспитания учителями физической культуры, тренерами, методистами.

