

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

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

КОЗЛОВ ДАНИЛ ВИКТОРОВИЧ

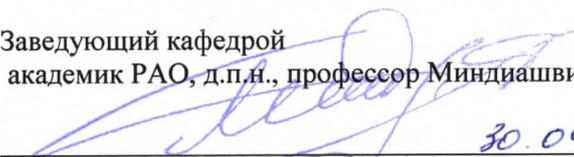
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**УПРАЖНЕНИЯ РЕГБИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Педагогическое образование в сфере
образовательной программы физической культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.


30.04.2021

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.


30.04.21

(дата, подпись)

Научный руководитель
Д.п.н., профессор Завьялов А.И.

28.04.21
3/м-

(дата, подпись)

Обучающийся Козлов Д.В.

26.04.21

(фамилия, инициалы)
(дата, подпись)

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

На тему «Упражнения регби как средство физического совершенствования детей дошкольного возраста»

Ключевые слова: комплекс упражнений, физическое совершенствование, повышение уровня, дошкольный возраст, методическое обеспечение.

Актуальность нашего исследования обусловлена тенденцией к омоложению всех видов спорта. А это значит, что подготовка детей должна начинаться еще с детского сада, а также должны применяться более современные методики

Объектом данного исследования является процесс повышения физических качеств у детей дошкольного возраста.

Предметом исследования - физическое развитие детей на занятиях по физической культуре в детском образовательном учреждении.

Основная цель исследования - разработать, внедрить и оценить комплекс упражнений для повышения физических возможностей детей на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Анкетирование
3. Педагогическое наблюдение
4. Педагогический эксперимент
5. Контрольные испытания
6. Математико-статические методы

Новизна исследования впервые на занятиях по физической культуре в детском образовательном учреждении введен специально разработанный комплекс упражнений по физической подготовки с элементами регби.

Практическая значимость: Разработанный нами комплекс упражнений для детей дошкольного возраста, позволил нам повысить уровень физической подготовки и заинтересованности в учебном процессе.

В процессе решения поставленных нами задач, мы проанализировали учебный и учебно-тренировочный процесс у детей дошкольного возраста и выявили их закономерности по данным анкетирования и педагогического наблюдения.

В результате полученных данных мы внесли небольшие изменения в учебный процесс детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждение, а также предоставили методические рекомендации по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Магистерская диссертация выполнена на 47 страницах, включает 12 таблиц, 14 рисунков и 86 литературных источников, на которых цель и поставленные задачи были выполнены полностью

Abstract

On the topic "Rugby exercises as a means of physical improvement of preschool children»

Keywords: complex of exercises, level improvement, preschool age, methodological support.

The relevance of our research is due to the trend towards rejuvenation of all sports. This means that the preparation of children should start from kindergarten, as well as apply more modern methods.

The object of this study is the process of improving general physical qualities in preschool children, the subject of the study is the physical development of children in physical education classes in a children's educational institution.

The main purpose of the study is to develop, implement and evaluate a set of exercises to improve the physical abilities of children in physical education classes in a preschool educational institution.

Research methods:

1. Analysis of scientific and methodological literature
2. Questionnaire Survey
3. Pedagogical supervision
4. Pedagogical experiment
5. Control tests
6. Mathematical and static methods

Novelty of the study for the first time in physical education classes in a children's educational institution, a specially developed set of exercises for general physical training with elements of rugby was introduced.

Practical significance: The set of exercises developed by us for preschool children allowed us to increase the level of physical fitness and interest in the educational process.

In the process of solving the tasks set by us, we analyzed the educational and training process in preschool children and identified their patterns according to the survey data and pedagogical observation.

As a result of the obtained data, we made small changes in the educational process of preschool children in physical education classes in a preschool educational institution, and also provided methodological recommendations for the physical development of preschool children.

The master's thesis is made on 47 sheets, 12 tables, 14 figures and 86 literary sources were used, on which the goal and tasks were fully completed

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1 ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМАМ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 5 |
| 1.1. Регби- вид спорта в России | 5 |
| 1.2. Регби в общеобразовательных школах..... | 7 |
| 1.3. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста..... | 9 |
| 1.4. Развитие выносливости детей дошкольного возраста..... | 10 |
| 1.5. Спортивная медицина и психология..... | 14 |
| ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ | 16 |
| 2.1. Организация исследований..... | 16 |
| 2.2. Методы исследований..... | 17 |
| ГЛАВА 3 ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 19 |
| 3.1. Анализ особенности тренировочного процесса в дошкольном спортивном клубе и дошкольном образовательном учреждении методом анкетирования..... | 19 |
| 3.2. Выявление основных аспектов занятий по физической культуре и его недостатков в спортивных клубах и дошкольном образовательном учреждении методом педагогического наблюдения..... | 25 |
| 3.3. Повышение физической и технической подготовленности у детей в дошкольном образовательном учреждении..... | 31 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 40 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 42 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: в профессиональном спорте нового времени, тенденция к омоложению всех видов спорта только возрастает. А это значит, что подготовка детей должна начинаться еще с детского сада, а также применяться более современные методики. Поэтому актуальными становятся вопросы по введению новых методик в физическое воспитание детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении.

Объект исследования: процесс повышения физических качеств у детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: физическое развитие детей на занятиях по физической культуре в детском образовательном учреждении.

Цель исследования: внедрение комплекса упражнений для повышения физических возможностей детей на занятиях по физической культуре в детском образовательном учреждении.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по вопросам: «Технической и физической подготовки регбистов», «Физической подготовки спортсменов», «Тренировочный процесс, физическая подготовка детей дошкольного возраста и методики подготовки», а также «медицина и психология» Определить средства и методы физической и технической подготовки детей дошкольного возраста.

2. Провести анкетирование, результаты которого применить для дальнейшего наблюдения с целью выявления вопросов о физической активности детей и использование методик для физической подготовки детей дошкольного возраста

3. Провести педагогическое наблюдение, выявить и подобрать комплекс упражнений для физической подготовки детей дошкольного возраста, выяснить эффективность данных упражнений в педагогическом

эксперименте по результатам контрольных упражнений до и после эксперимента.

Гипотеза исследования: предполагается, что внедрение нашего комплекса упражнений в занятия по физической культуре в детском образовательном учреждении будет способствовать улучшению физических качеств детей дошкольного возраста.

Научная новизна: впервые на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении введен специально разработанный комплекс упражнений для физической подготовки с элементами регби.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМАМ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Регби - вид спорта в России

С помощью шкалы двигательных способностей человека, А.И. Завьялов и Д.Г. Миндиашвили исследовали школьников возрастом 7–8 лет на объем двигательных способностей, где мальчики набрали в среднем 238 баллов и девочки 241 балл. Однако не все дети успешно завершили физическое развитие на уровне базовых двигательных способностей человека к началу обучения в школе. 21% детей (мальчики) выполнили тесты на уровне 235 баллов, а девочки все преодолели этот барьер [1].

По федеральным государственным образовательным стандартам набор групп начальной подготовки по регби начинается с 9-ти лет, тем самым юные спортсмены не могут быть зачислены в СШОР, и находятся в спортивных клубах или спортивных клубах по месту жительства [24].

Проявление психологических качеств у детей регбистов зависит не от количества проведенных тренировок или тренировочной закалки, а от выступления на соревнованиях [46,47]

Регби берет в себя все качества нужные спортсмену любого вида спорта и уровня подготовки, так как это динамичная игра с акцентом на статику. И полное развитие спортсмена на любом уровне очень важно для функционального и результативного выступления регбиста [2]

Федерация регби России основана в 1996 году и с этого момента стратегическая цель ФРР неизменна – развитие и популяризация регби в стране. Вековые традиции игры сформировали ряд ценностей, определяющих суть регби целостность, страсть, солидарность, дисциплина, уважение. Эти принципы заложены в фундаменте работы Федерации регби России [52;53].

В подготовке регбистов-спортсменов, огромное значение имеет подготовка физических качеств спортсмена. Так как правило за 1 минуты игрового времени регбист выполняет большое количество разнообразных

двигательных действий. В России регби развивается очень незначительно, так как в России он значительно молод. Например, лучшие сборные мира, в основном располагаются в Европе и малых материках и островах [54;55].

Регби объединяет десятки миллионов человек по всему миру за счёт доступности и разнообразия видов: регби, пляжное регби, тэг-регби и другие разновидности игры позволяют охватить максимально широкую аудиторию [13].

Вовлечение как можно большего числа детей и юношей, студентов, любителей и профессионалов за счёт создания новых и расширения существующих турниров, а также развития спецпроектов, таких как «Регби в армии» или «Get into Rugby» [56].

Так же от регби появилось много дисциплин: Регбилиг- игра, в которой можно передавать мяч только ногами, Тач- регби, регби до касания, Тэг-регби, бесконтактное регби с лентами на поясе и другие [57].

* * *

Завершая раздел 1.1 можно сделать следующие выводы:

1. С помощью шкалы двигательных способностей человека, А.И. Завьялов и Д.Г. Миндиашвили исследовали школьников возрастом 7–8 лет на объем двигательных способностей, где мальчики набрали в среднем 238 баллов и девочки 241 балл.
2. Появление регби в России произошло сравнительно недавно, к сожалению, нет достаточно сильной школы регби и нет продвижения данных школ на мировую арену.
3. Развитие регби как массового спорта в России значительно увеличилось, тем самым появился огромный интерес у детей и молодежи к этому спорту. Появилось множество турниров, а также фестивалей по регби.

1.2 Регби в общеобразовательных школах

Необходимость координированного взаимодействия для достижения общей цели способствует укреплению взаимопонимания, гармонизации межличностных взаимодействий, развивает коммуникативные умения и навыки общения. Регби воспитывает характер, способствует проявлению лидерских качеств, развитию навыков творческой деятельности [83].

Отличительной особенностью регби является доступная для занятий материальная база, высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности (что позволяет заниматься этим видом спорта независимо от антропометрических, физических и психических данных), достаточно сложная игровая деятельность по решению сложно координационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания школьников. Занятия регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника [52].

Физическая подготовка в общеобразовательных школах довольно разнообразна, с целью увеличения физической подготовки учащихся используются спортивные мероприятия. В них с 2016 года стали включаться бесконтактные дисциплины регби, тем самым физическая подготовка стала более насыщенная и сложно комбинационная [89].

Регби - сложная эмоциональная, контактная и довольно техническая игра. С пульверизацией регби в Российских школах некоторых округов был введен один час ТЭГ и ТАЧ регби, которые довольно безопасны для школьников, так как являются бесконтактными дисциплинами в «семействе» регби [86].

Для формирования основной группы детей и подготовки к группе начальной подготовки многие тренеры идут на хитрость и организуют

спортивные клубы с 6 лет, тем самым к группе начальной подготовки (9 лет) дети приходят с базовыми навыками и знанием правил по регби и смежных дисциплин [59]

К сожалению, сохранение спортсменов находится на очень плохом уровне что и было раньше. А в некоторых регионах даже по истечению 3 лет подготовки уходит к нулю [6;87].

А также введение, бесконтактных дисциплин, повлияло на спортивные школы в лучшую сторону. Им позволили набирать детей для спортивного клуба по месту жительства с 7 лет, тем самым вывели подготовку энных регбистов на совершенно другой уровень [89].

Но в сравнение с первенствами России по прошлому 2018 и нынешнему 2019 году приезжает больше город по дисциплине мине регби или регби 10. А также с каждым годом появляется больше турниров для детей, не только государственных, но и международных [88].

* * *

Завершая раздел 1.2 можно сделать следующие выводы:

1. Введение, бесконтактных дисциплин, повлияло на спортивные школы в лучшую сторону. Им позволили набирать детей для спортивного клуба по месту жительства с 7 лет, тем самым вывели подготовку энных регбистов на совершенно другой уровень
2. Регби становится массовым видом спорта, и уже размываются рамки, что регби мужская игра, в нем может себя попробовать как мальчик, так и девочка.
3. Так же в связи с большим количеством фестивалей и соревнований по регби происходит омоложение спортсменов и младший возраст уже становится 4-6 лет.

1.3 Развитие физических качеств детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата и костного скелета. Здоровье детей напрямую зависит от его состояния [83].

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все качественные изменения приобретенных средств, происходящих под воздействием окружающей среды [84].

В дошкольном учреждении режим дня ребенка предусматривает занятия по физической культуре, игры и развлечения на воздухе, отдельные закаливающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия [81].

Этапы развития детей дошкольного возраста значительно отличаются от развития детей более старшего возраста. В первые дошкольные годы (2-3 года) организм растет быстро, равномерно, интенсивно увеличиваются рост, масса тела. К возрасту четырех лет возрастают возбудимость нервно-мышечного аппарата, а также сила мышц значительно увеличивается. У ребенка отличаются большой подвижностью его суставы. С пяти лет развитие замедляется. В возрасте 6-7 лет дошкольники нуждаются в свободе двигательной деятельности, а также становятся менее активны [75].

Завершая раздел 1.3 можно сделать следующие выводы:

1. Дошкольный возраст является благоприятным временем для заложения фундамента физического развития.
2. Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата и костного скелета. Здоровье детей напрямую зависит от его состояния

1.4 Развитие выносливости детей дошкольного возраста

В регби, как и большинстве видов спорта, скорость и специальная выносливость - ключевые факторы для достижения результата на высшем уровне. В отличие от спринтеров, регбистам редко удается бежать равномерно быстро в течение долгого отрезка времени, и даже когда это происходит, почти всегда возникает необходимость резкой остановки или изменения направления движения. Скорость и ловкость у регбиста, - это качества, которые необходимы для мгновенного реагирования на действия соперника и мгновенного противодействия им. Чем лучше эти качества будут развиты у игрока, тем эффективнее он будет действовать на поле [6;38].

С целью увеличения выносливости у детей дошкольного возраста инструкторы по спорту часто прибегают к различным методикам в основном связанных с игровой деятельностью [78].

Занятие у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре должна иметь оригинальность, так как поддержание интереса у детей данного возраста, является основой его развития [84].

Учебно- тренировочный процесс для развития выносливости должен быть приравнен к игровой деятельности. С большим количеством подвижных игр и полосами препятствий [79].

Учебно- тренировочный процесс для развития выносливости должен быть очень активным, так как есть статические и динамические процессы в любых подвижных играх [81].

Занятие на улучшение физической подготовки у детей возрастом 4-6 лет не должна быть специфична к определенному виду и выполнять требования учебных процессов. Увеличение выносливости является основой общей физической подготовки в любом виде спорта [80].

Выносливость обеспечивается повышенными функциональными возможностями организма. Она обуславливается многими факторами, но

прежде всего деятельностью коры головного мозга, определяющей и регулирующей состояние центральной нервной системы (ЦНС) и работоспособностью всех других органов и систем, в том числе и энергетической. ЦНС, ее высшие нервные центры определяют работоспособность мышц, слаженность функций всех органов и систем, выполнение движений и действий спортсмена. ЦНС в этом отношении обладает большими возможностями [11].

Лучшим упражнением в увеличении выносливости спортсменов является длительный бег с пульсом 140-180 уд/мин, в любом игровом виде спорта выносливость спортсменов имеет огромное значение в соревновательный период [16].

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые разделяются на непрерывные и интервальные методы тренировки. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнений, их продолжительностью и интенсивностью, количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха, можно менять физиологическую направленность выполняемой работы [4].

Селуянов В.Н. в книге «Подготовка бегуна на средние дистанции». Книга очень хорошо написана, и приведение такого количества методик и упражнений просто поражает, не только для развития выносливости, но и развития скоростной выносливости, интересная методика для развития скорости, под названием «Взрывной режим», Коротко, это выполнение какого-то рода упражнения не на количество, а на скорость.

Куц. В. написал книгу про развитие сильнейшей выносливости, которая называется «От новичка до мастера спорта». Очень интересная методика развития выносливости под названием «Крейсерный бег», с этой методикой я познакомился совсем недавно, но уверен, что опробую ее на себе.

Коновалов В. Н., Нечаев В. И., Барбашов С. В. «Марафон: теория и практика» рассказывают о том, как готовить спортсменов в беге на длинные дистанции, приводят множество методик, и составляют свою методику с упором на заимствуемые.

* * *

Завершая раздел 1.4 можно сделать следующие выводы:

1. Занятие у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре должна иметь оригинальность, так как поддержание интереса у детей данного возраста, является основой его развития.
2. Учебно- тренировочный процесс для развития выносливости должен быть приравнен к игровой деятельности. С большим количеством подвижных игр и полосами препятствий.
3. Физическое развитие, а именно выносливость нарабатываются годами и развиваются не так-то просто. Поэтому этой подготовке надо уделять большое внимание, пытаться разобраться во всех даваемых методиках и попробовать каждую в поисках той самой, которая облегчит и поможет эту подготовку сделать более развитой, результативной и практичной.

1.5 Спортивная медицина и психология

Если для такого спортсмена мотивация на победу, желание быть первым во всем проявляется еще в детстве и проходит красной нитью через всю жизнь, затрагивая все виды деятельности, то для основной массы спортсменов мотивацию нужно постоянно активизировать [35].

На начальном этапе спорт привлекает детей тем, что, например, способствует развитию определенных качеств характера, таких как смелость, решительность, настойчивость, формируется спортивное телосложение, присутствует желание быть похожим на известного игрока, а также потребность в признании и уважении окружающих [34].

Медицина — это больная тема любого спортсмена, избегание травм, предотвращение травм, реабилитация после травм, гигиена и т.д., Дубровский. В. И. «Спортивная Медицина» и Макарова Г.А., Локтев С.А., «Медицинский справочник тренера», уклоняются полностью в медицину и дают очень интересные советы для тренеров, как новичков, так и профессиональных спортсменов [29;30].

Режим спортивного питания - это основа любого спорта, без правильного питания, какой бы ты и не был сильный, ты не побьешь мировой рекорд без режима и правильного питания, ведь какой спортсмен сможет работать без: углеводов, белков, витаминов и минералов, поэтому спортивному питанию надо уделять большое внимания. И бесспорно правильное соотношение: сна, пищи, воды, витаминов и минералов очень важны для качественного и функционального тренировочного процесса [38;40].

Развитие психологии является одним из основных видов подготовки в любом виде спорта. Психологию бесспорно нужно применять в качественном тренировочном процессе, и обязательно надо включать в тренировочный процесс, как отдельную структуру для подготовки спортсменов. Поэтому

спортивную психологию надо ставить наравне с физической и силовой подготовкой [36;37].

Смирнов В.М., Дубровский В.И. в своей книге «Физиология физического воспитания и спорта» очень эффективно описали физиологию спортивного тела, и проблемы спортсменов со стороны физиологии, это книга пригодится, как новичку тренеру, так и полноценному, опытному тренеру. Поэтому эту книгу я включил в свою литературу «Модули психологической структуры в спорте», которую написали Полозов А. А, Полозова Н. Н., книга которая по полкам раскладывает психологию спортсмена, некоторые методики похожи на остальные книги. Но есть одна замечательная методика «Три режима», которая подробно описана в этой книге,

* * *

Завершая раздел 1.5 можно сделать следующие выводы:

1. Развитие психологии является одной из основных подготовок в любом виде спорта.
2. Применение детской психологии на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении, является неотъемлемой частью физического развития детей
3. Психологию бесспорно нужно применять в качественном учебно-тренировочного процессе, а также психологической подготовке, которую обязательно надо включать на занятиях по физической культуре у детей дошкольного возраста. Поэтому спортивную психологию надо ставить наравне с физической и силовой подготовкой, так как спортивная психология влияет не только на соревновательный процесс, но также и на тренировочный.

Заключение по первой главе

Появление регби в России произошло сравнительно недавно, к сожалению, нет достаточно сильной школы регби и нет продвижения данных школ на мировую арену.

В связи с большими вложениями в пропаганду регби становится довольно популярным видом спорта в России, а также в связи с обучением тренерского состава на иностранных площадках приводит к развитию спортивных школ на новый уровень, но в пределах страны и стран СНГ.

Развитие регби как массового спорта в России значительно увеличилось, тем самым появился огромный интерес у детей и молодежи к этому спорту. Появилось множество турниров, а также фестивалей по регби.

Занятие у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре должна иметь оригинальность, так как поддержание интереса у детей данного возраста, является основой его развития [84].

Учебно- тренировочный процесс для развития выносливости должен быть приравнен к игровой деятельности. С большим количеством подвижных игр и полосами препятствий [79].

Учебно- тренировочный процесс для развития выносливости должен быть очень активным, так как есть статические и динамические процессы в любых подвижных играх [81].

Физическое развитие, а именно выносливость нарабатываются годами и развиваются не так-то просто. Поэтому этой подготовке надо уделять большое внимание, пытаться разобраться во всех даваемых методиках и попробовать каждую в поисках той самой, которая облегчит и поможет эту подготовку сделать более развитой, результативной и практичной.

Дошкольный возраст является благоприятный временем для заложения фундамента физического развития.

Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата и костного скелета. Здоровье детей напрямую зависит от его состояния

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап - на данном этапе нашей работы мы осуществляли подбор и анализ литературных источников по теме «Тренировочный процесс, физическая и техническая подготовка детей дошкольного возраста и методики подготовки», «Техническая и физическая подготовка регбистов». За период обучения нами было собрано более 70 литературных источников.

2 этап – в период с октября 2019 года по декабрь 2019 года нами было проведено анкетирование, в котором приняли участия 100 респондентов, где 60% были родители детей дошкольного возраста и 40% тренеры и инструкторы по спорту. Средний стаж тренеров 4-6 лет.

Анкетирование целиком было направлено на выявление статистических данных по выявлению насыщенности учебно-тренировочного процесса и ошибок в нем.

3 этап – на данном этапе было проведено педагогическое наблюдение с января 2020 по март 2020 нами было просмотрено 90 занятий в спортивных клубах для детей дошкольного возраста, а также занятий по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении. Педагогическое исследование было направлено на изучение учебно- тренировочного процесса.

4 этап – проведен педагогический эксперимент. С целью улучшения навыка физических действия и взаимодействие детей друг с другом нами был проведен эксперимент, который проходил в ДООУ №19 в течение 5 недель. В эксперименте приняли участие шестнадцать детей дошкольного возраста. Участники эксперимента были разделены на 2 группы по 8 человек.

5 этап – в заключительном этапе нашей работы нами была произведена статическая обработка результатов, подтверждение достоверности наших результатов и эффективности нашего экспериментального исследования.

2.2 Методы исследований

Анализ литературных источников - данный метод использовался нами для выявления основных вопросов для подготовки детей дошкольного возраста и основ физической подготовки спортсменов в командных видах спорта. В результате нами был проведен анализ литературных источников. Были исследованы такие вопросы: «Техническая и физическая подготовка регбистов», «Физическое развитие детей дошкольного возраста», определена необходимость поиска средств и методов подготовки детей дошкольного возраста.

Анкетирование - социальное исследование с изучением анкет, цель которого выяснение о приоритете физических навыков, занятости детей дошкольного возраста в спортивных клубах и факторы, влияющие на это, использование форм и методов технической и физической подготовки.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется наблюдение педагогического процесса и получение конкретных фактических данных. Оно не влияет на тренировочные процессы, не изменяет условий и среды тренировочного и учебно-тренировочного процессов. Носит пассивный характер. Отличается от бытового наблюдения наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых факторов. А также наличие конкретного объекта наблюдения.

Наше педагогическое наблюдение было построено для направленного выявления особенности занятий у детей дошкольного возраста в спортивных клубах и дошкольном образовательном учреждении, насыщенности тренировочного и учебно-тренировочного процесса, педагогическая работа тренеров и применения ими методик для занятий. А также в ходе наблюдения мы отслеживали приемы и педагогические методики для развития физических качеств детей.

Педагогический эксперимент - суть педагогического эксперимента заключалась в использовании мероприятий по физической подготовке детей

на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении. Нами был разработан комплекс заданий, направленный на решение этих задач. Обе группы в начале и конце эксперимента выполняли контрольные упражнения.

Статическая обработка результатов – обработка полученных нами данных в ходе исследований методом математической статистики, вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1 Анализ особенности тренировочного процесса в дошкольном спортивном клубе и дошкольном образовательном учреждении методом анкетирования

Мы провели анкетирование, в котором приняли участие 100 респондентов. Из которых 60% были родители детей дошкольного возраста (3-6 лет), и 40% тренеры и инструкторы по спорту со стажем работы 4-6 лет.

По данным анкетирования активность детей дошкольного возраста (рис.1) оценивают как высокую 40% респондентов, 30% респондентов оценили активность детей на среднем уровне, 20% низкая активность и 10% респондентов утверждают, что активность детей очень высокая.

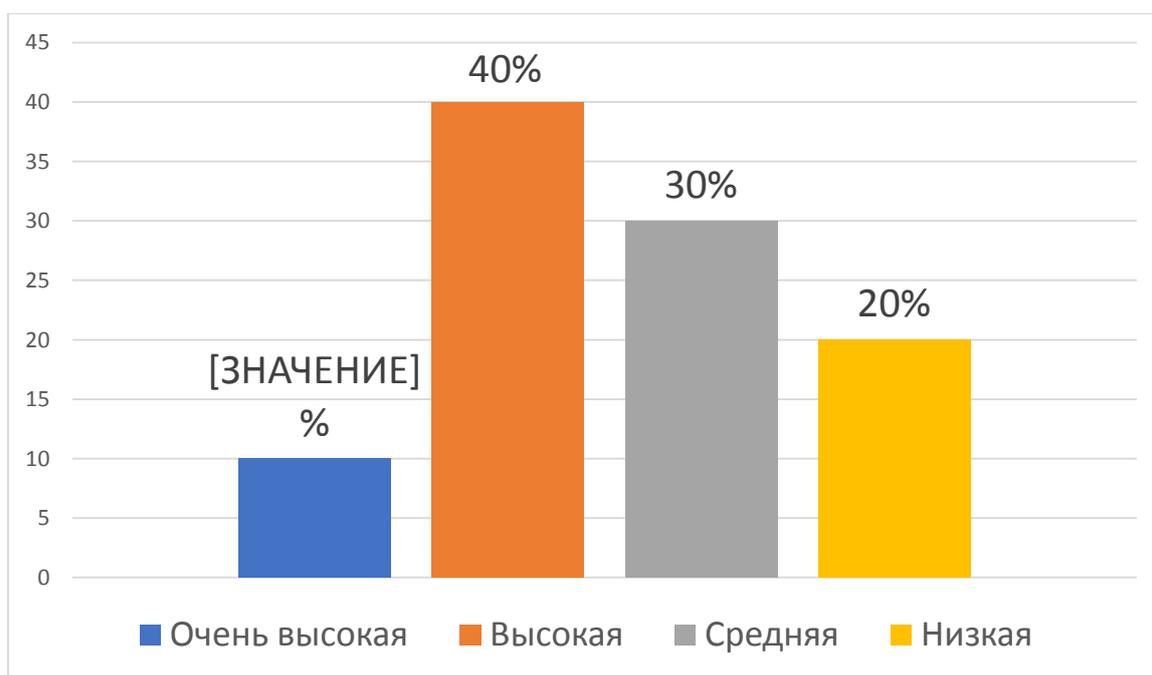


Рисунок 1- активность детей дошкольного возраста.

Так же мы выяснили, занимаются ли дети в каких-либо спортивных секциях помимо занятий физической культурой по программе в дошкольном образовательном учреждении (рис. 2). 64% респондентов ответили, что их

дети не занимаются дополнительно, остальные 36% занимаются дополнительно в спортивной секции

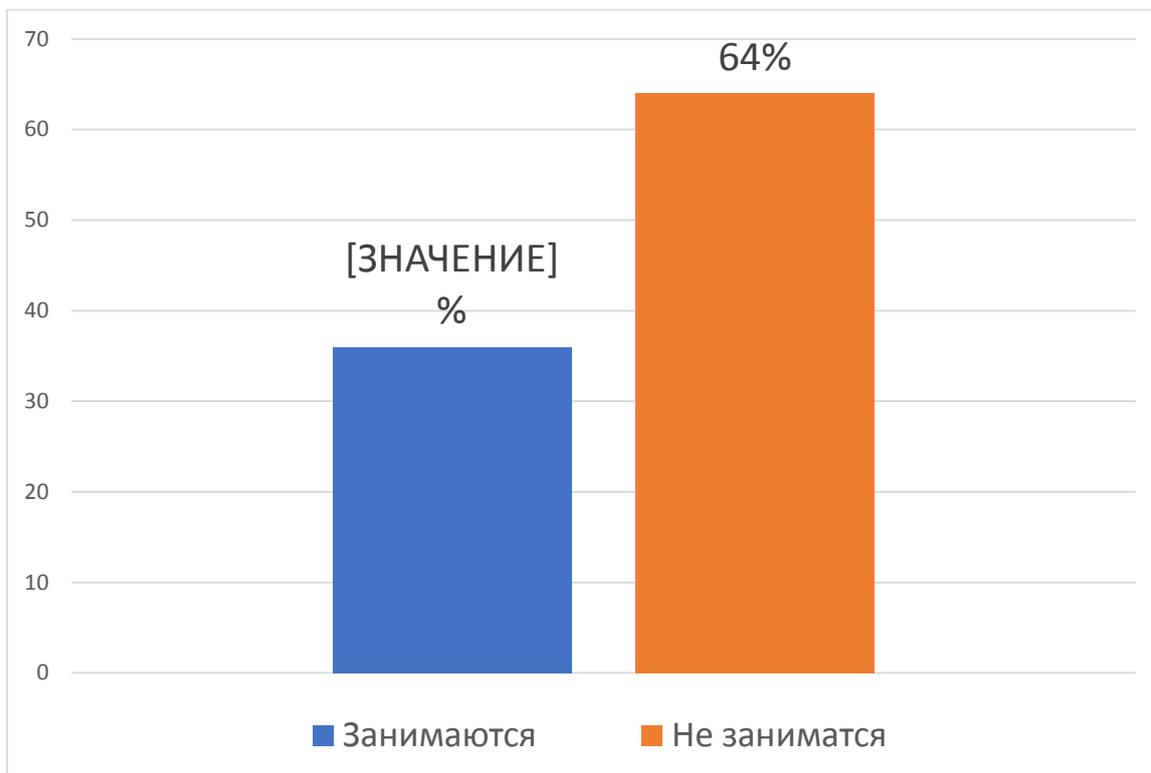


Рисунок 2- посещение дополнительных спортивных секций

Вопрос о приоритете физических данных, которые в себя включил: скорость, силу, выносливость, ловкость. На первое место 52% респондентов поставили выносливость, 22% силу, 24% скорость, и только 2% респондентов на первое место поставили ловкость (рис. 3). На последнее место приоритета физического развития, 64% респондентов поставили ловкость, 12% силу, 16% скорость и 8% респондентов выносливость поставили в конец списка приоритета физической подготовки (рис. 4).

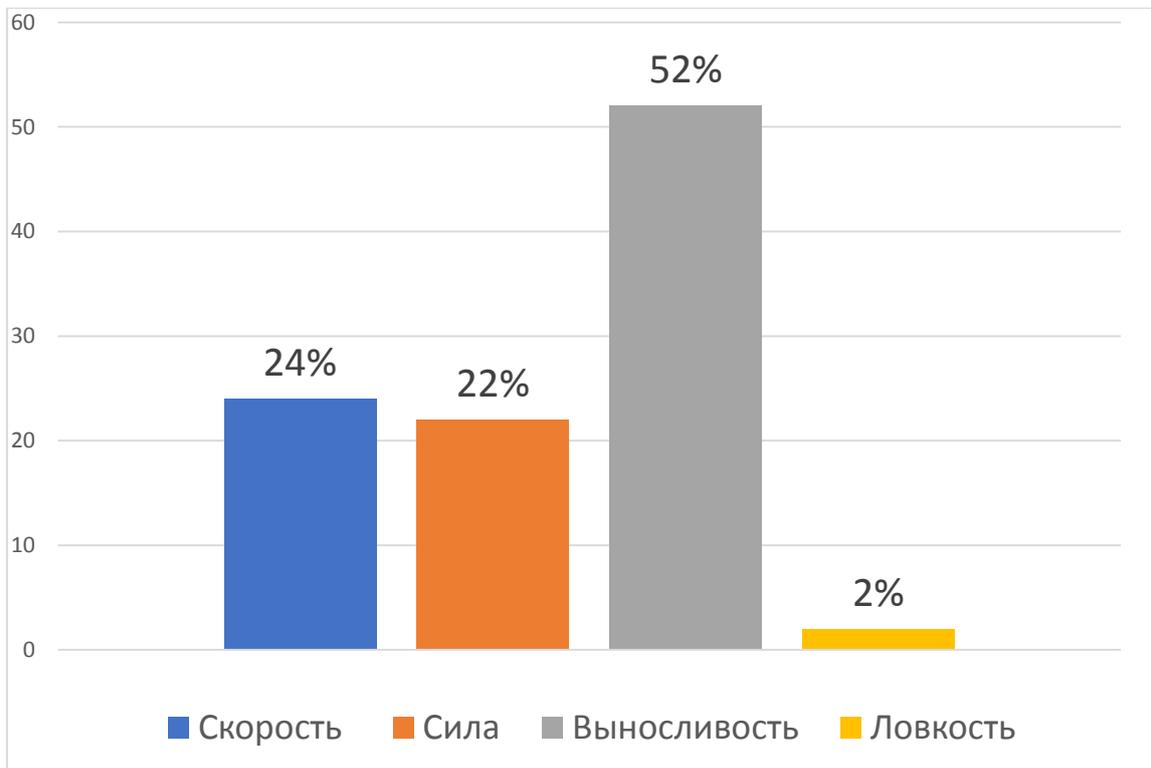


Рисунок 3- приоритет физического развития (высокий)

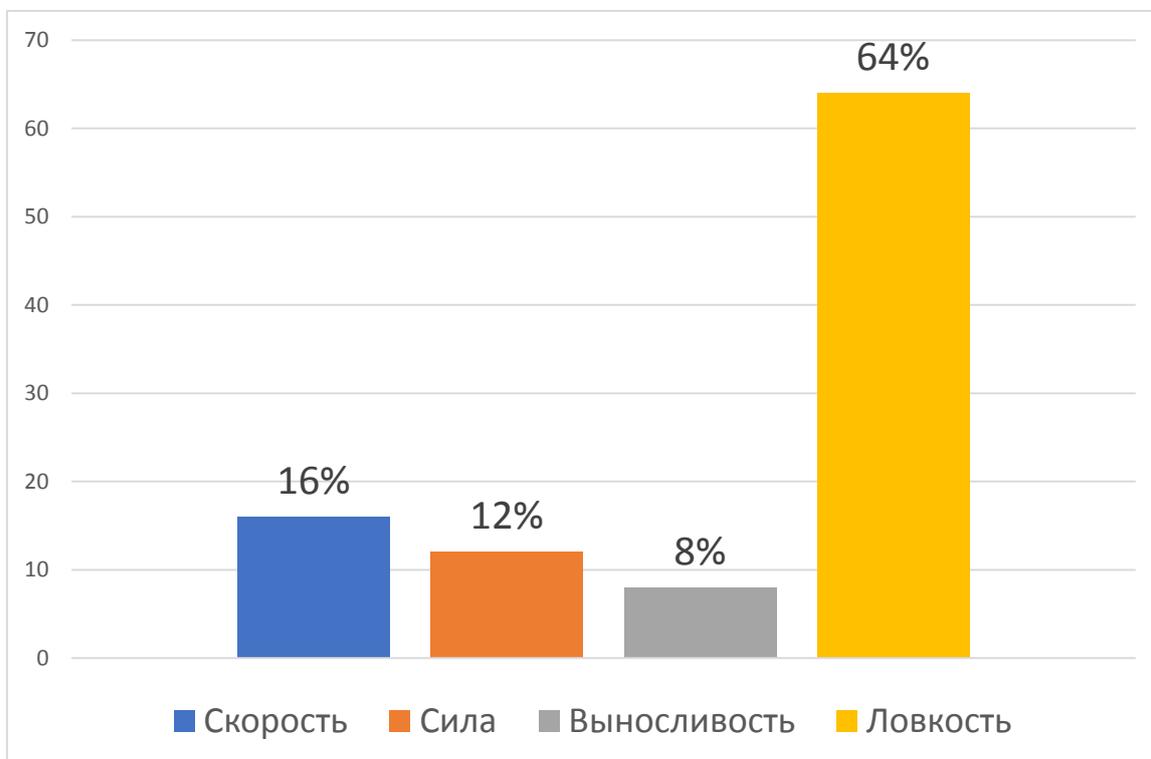


Рисунок 4- приоритет физического развития (низкий)

Следующий вопрос был задан для выявления важности развития технической подготовки и игровой деятельности (рис. 5), на что 12% респондентов ответили, что такое развитие не важно, 21% сказали, что это важно, и 67% затруднились ответить.

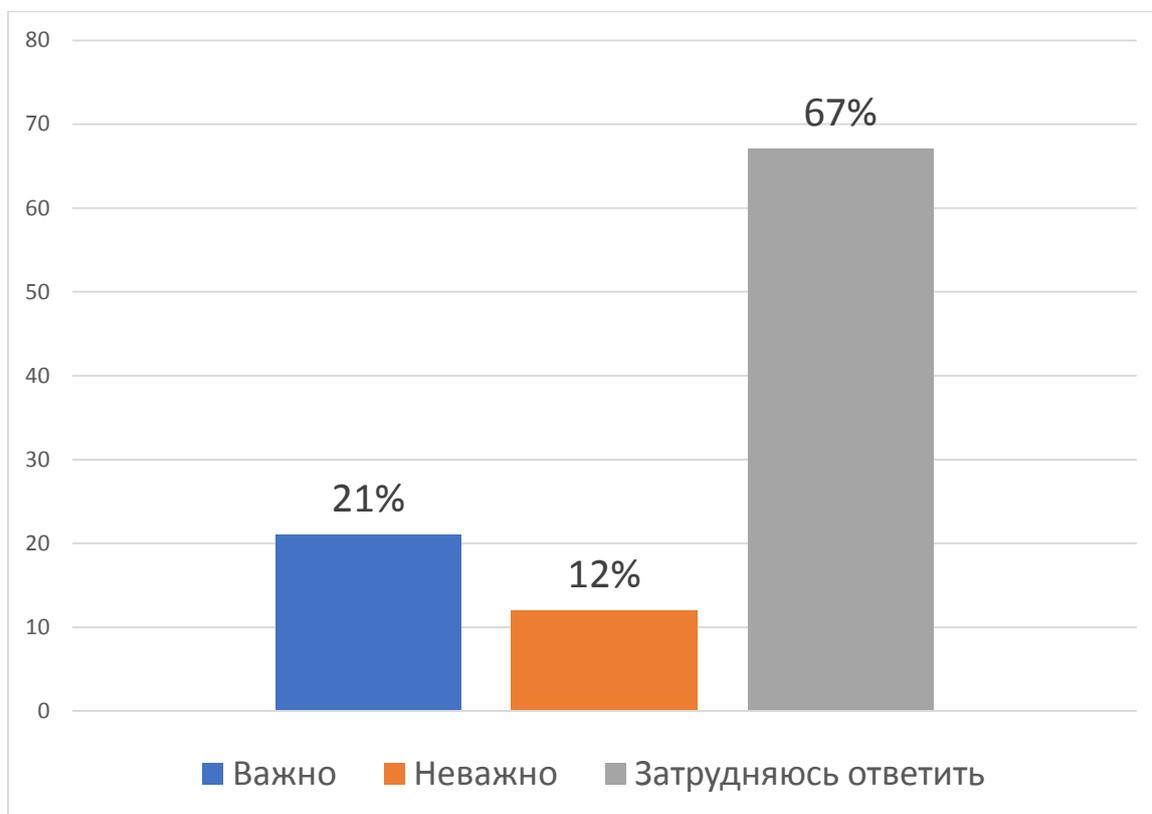


Рисунок 5- важность технической подготовки и игровой деятельности

Далее мы задали три идентичных вопроса основной фактор при выборе спортивной секции, с разными вариантами ответов, где нужно было выбрать только один вариант. В первом вопросе (рис. 6) 44% респондентов ответили, что для них главное опыт и стаж преподавателя, 51% сказали, что для них главное это местоположение, и только 5% респондентов важно, чтобы тренировки были бесплатные. Во втором вопросе (рис. 7) 21% респондентов выбрали командные виды спорта, 16% индивидуальные и 63% респондентов считают, что главное, чтобы ребенок был заинтересован. В третьем вопросе (рис.8) 69% респондентов ответили, что основной фактор — это тренировки в вечернее время, 23% ответили, что им больше подходят тренировки по утрам, 8% респондентов сказали, что им удобнее водить ребенка на тренировки в выходные дни.

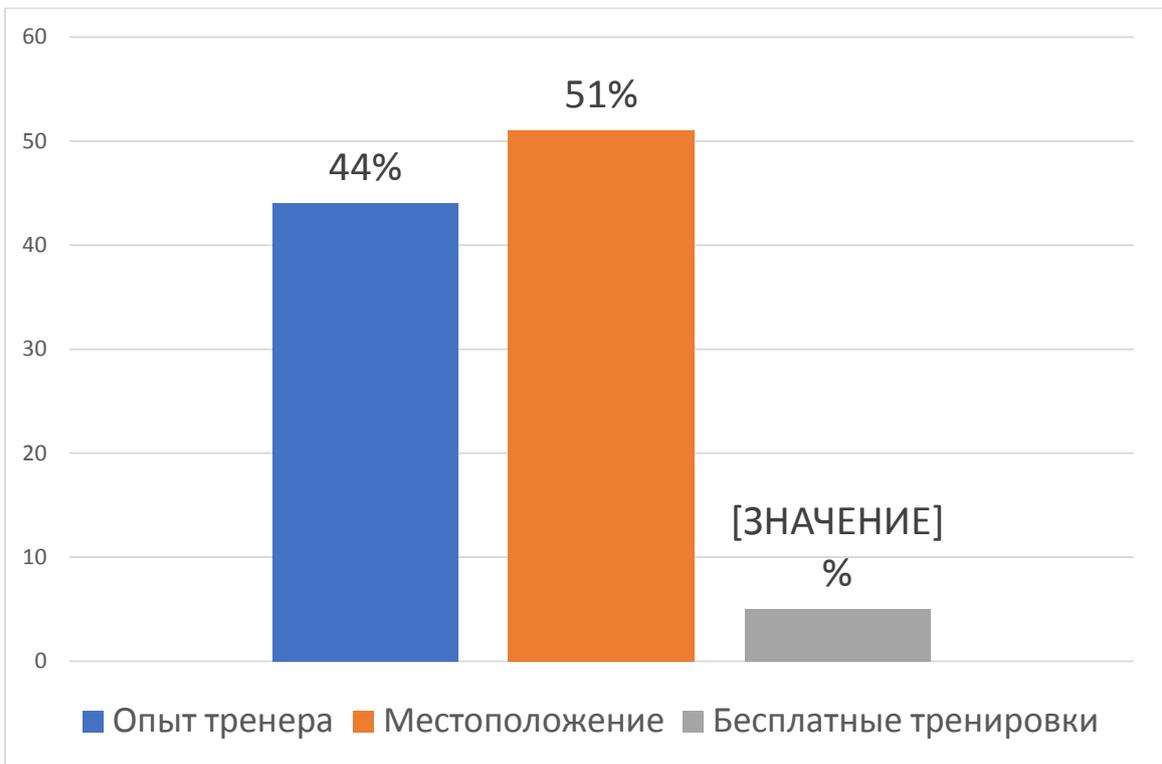


Рисунок 6- основной фактор 1

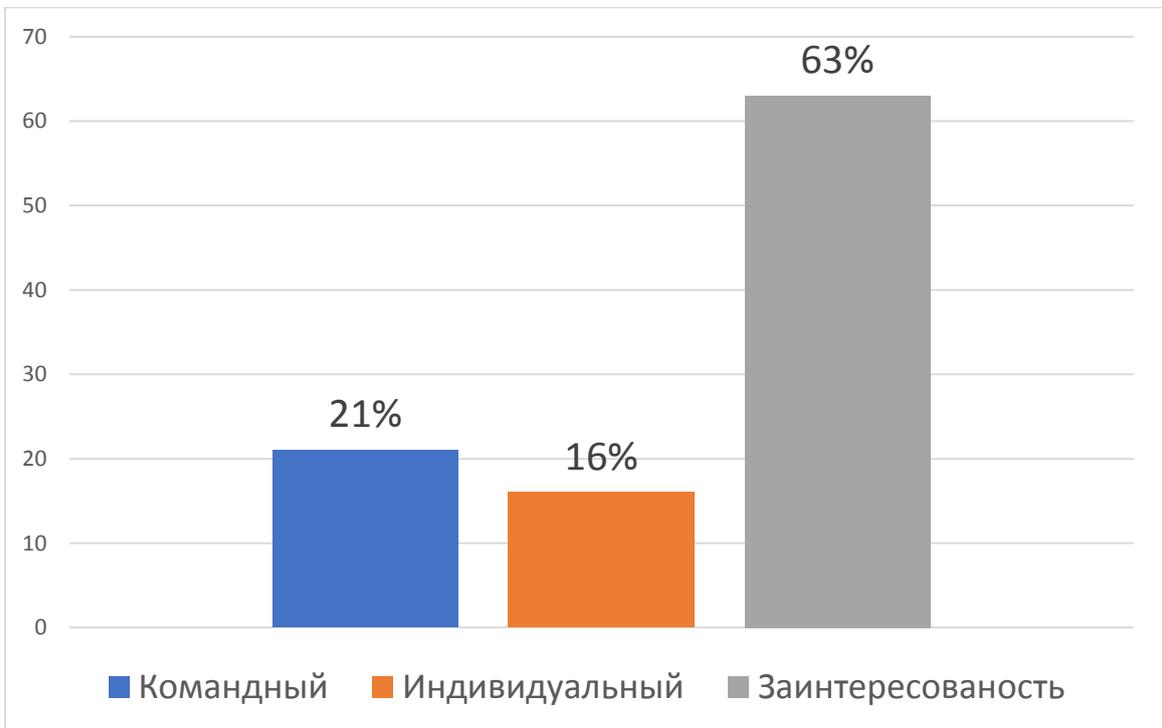


Рисунок 7- основной фактор 2

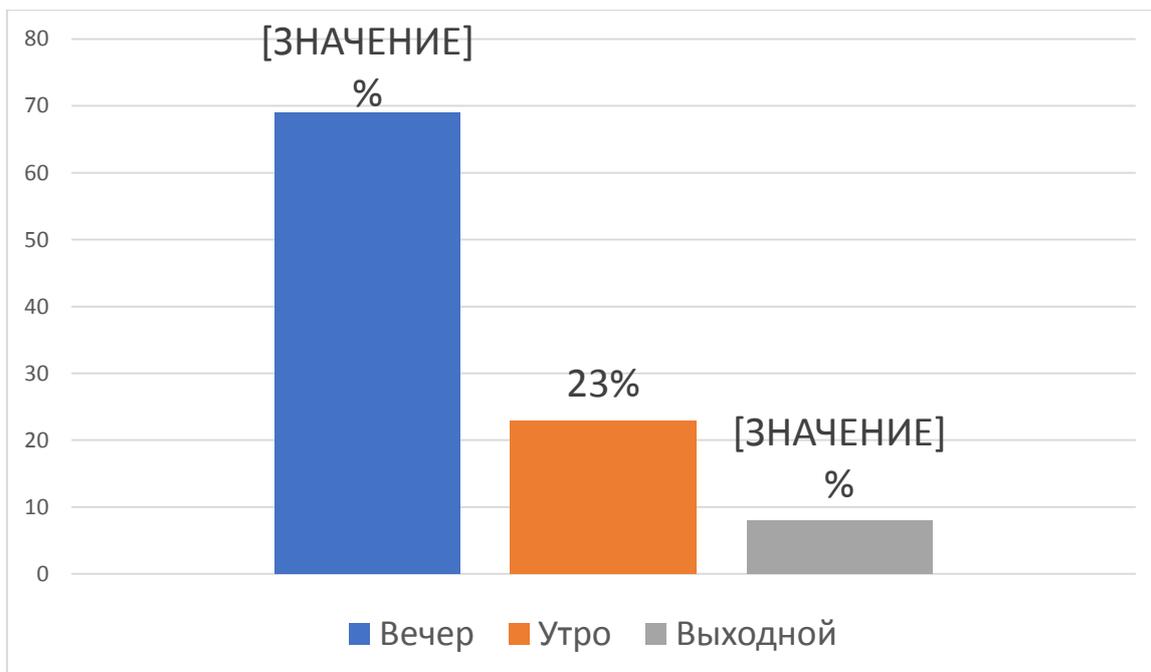


Рисунок 8- основной фактор 3

Уровень взаимодействия вашего ребенка с другими детьми (рис. 9) 44% респондентов утверждают о среднем взаимодействии, 36% о высоком и 20% утверждают, что уровень взаимодействий на низком уровне.

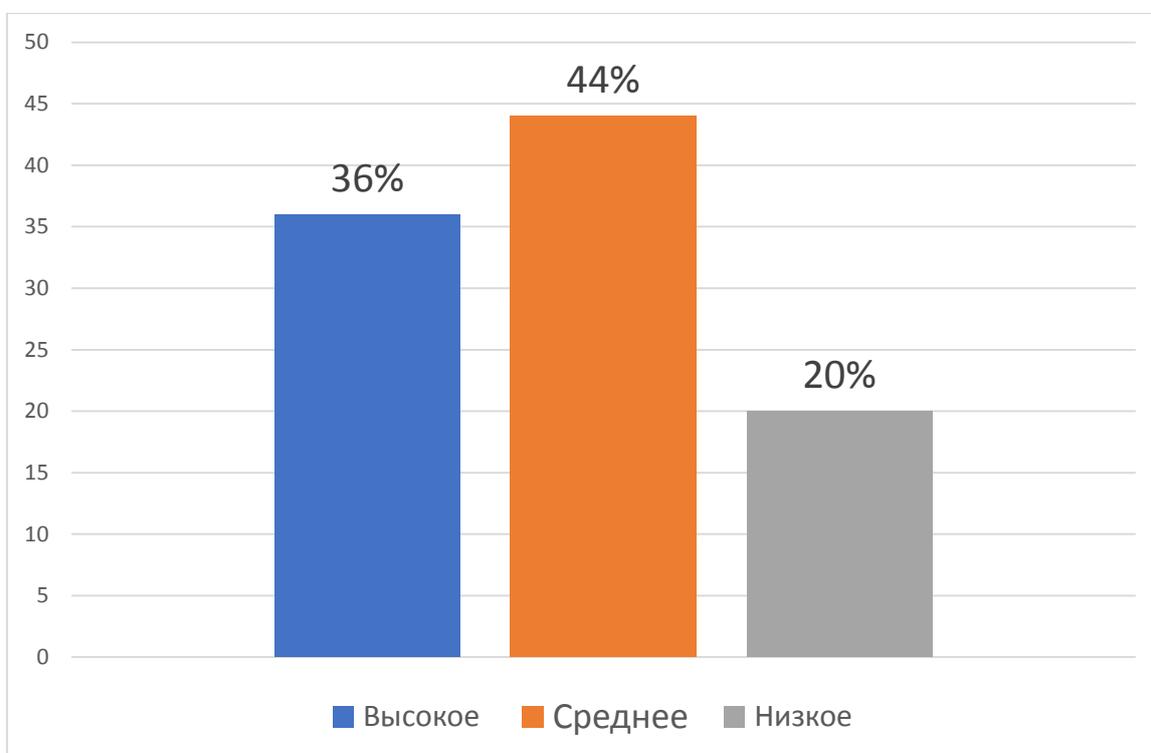


Рисунок 9- взаимодействие

По результатам проведенного опроса, можно сделать выводы, что многие респонденты активность своих детей и воспитанников оценивают как высокую. Практически половина респондентов утверждает о среднем взаимодействии с другими детьми.

Большая часть респондентов заявляет о том, что их дети посещают дополнительные спортивные секции помимо занятий физической культурой по программе в дошкольном образовательном учреждении, а также основными факторами выбора спортивной секции послужили: местоположение, вечернее время занятий и заинтересованность.

Большинство респондентов сказали, что развитие выносливости для них является приоритетным в развитии физических качеств. К низкой оценке приоритетности большинство респондентов отнесли развитие ловкости. А также большинство респондентов затруднилось ответить о важности развития техникой подготовки и игровой деятельности.

В заключение хотелось бы отметить, что развитие технической подготовки и игровой деятельности является одним из главных аспектов подготовки детей такой возрастной группы, но респонденты затрудняются ответить о важности этой подготовки, а также большинство респондентов отнесли ловкость к низкому уровню приоритета физической подготовки, наше предположение, что это связано с незнанием понятия ловкость.

3.2 Выявление основных аспектов занятий по физической культуре и его недостатков в спортивных клубах и дошкольном образовательном учреждении методом педагогического наблюдения

В наблюдении, которое проводилось в городах Красноярск и Дивногорск, приняли участие 60 спортсменов дошкольного возраста спортивного клуба «Поколение 21 века» по регби, спортивной школы «Чемпион» по футболу, а также занятий по физической культуре в МБДОУ

«Детский сад» №19. В сумме было проведено наблюдение 90 занятий групп детей в возрасте 4-6 лет.

Протокол наблюдения имеет в себе 5 вопросов: длительность разминочной части; длительность основной части; тренировки на развитие общей физической подготовки; тренировки на развитие специальной физической подготовки; длительность изучения и совершенствования игровых и технических элементов. Данные вопросы являются проблемными, а также являются базирующими в данном виде спорта. Критерии были определены на предварительном тестировании.

Длительность разминочной части для всех трех групп составляет в среднем около 10 минут (рис. 10). Разминочная часть у всех групп практически не отличаются, единственное различие, что у спортивного клуба «Поколение 21 века» и спортивной школы «Чемпион» в разминку включены специальные упражнения, специфичные их виду спорта.

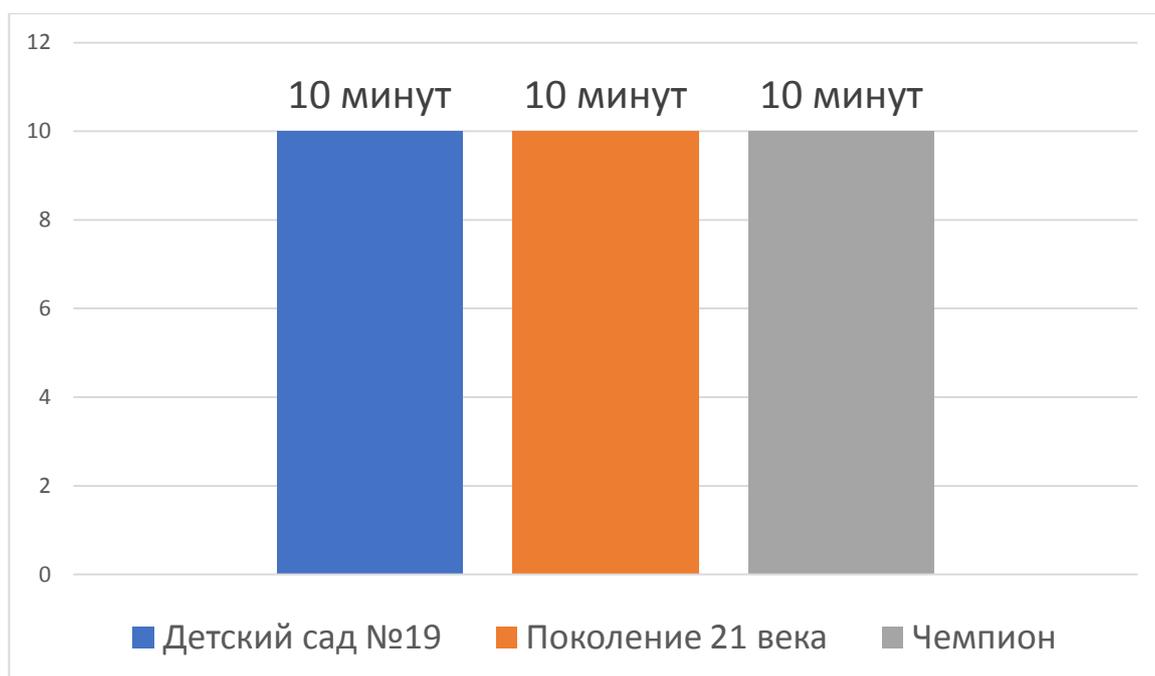


Рисунок 10- длительность разминки

Так же основная часть занятия у спортивных школ отличается от занятий по физической культуре в детском саду, и составляет около 17 минут, когда в учреждении не направленном на спорт, около 10 минут. В

спортивных школах много работы с мячом специфичному их виду спорта, а также очень много упражнений на общую и физическую подготовку, что нельзя сказать об основной части занятия в детском дошкольном учреждении. Помимо наполненности основной части у спортивных школ, в группах присутствует практически идеальная дисциплина и понимание тренера практически с полуслова, в то время как в детском саду дисциплина находится на уровне ниже среднего. А также недопонимание инструктора по спорту.

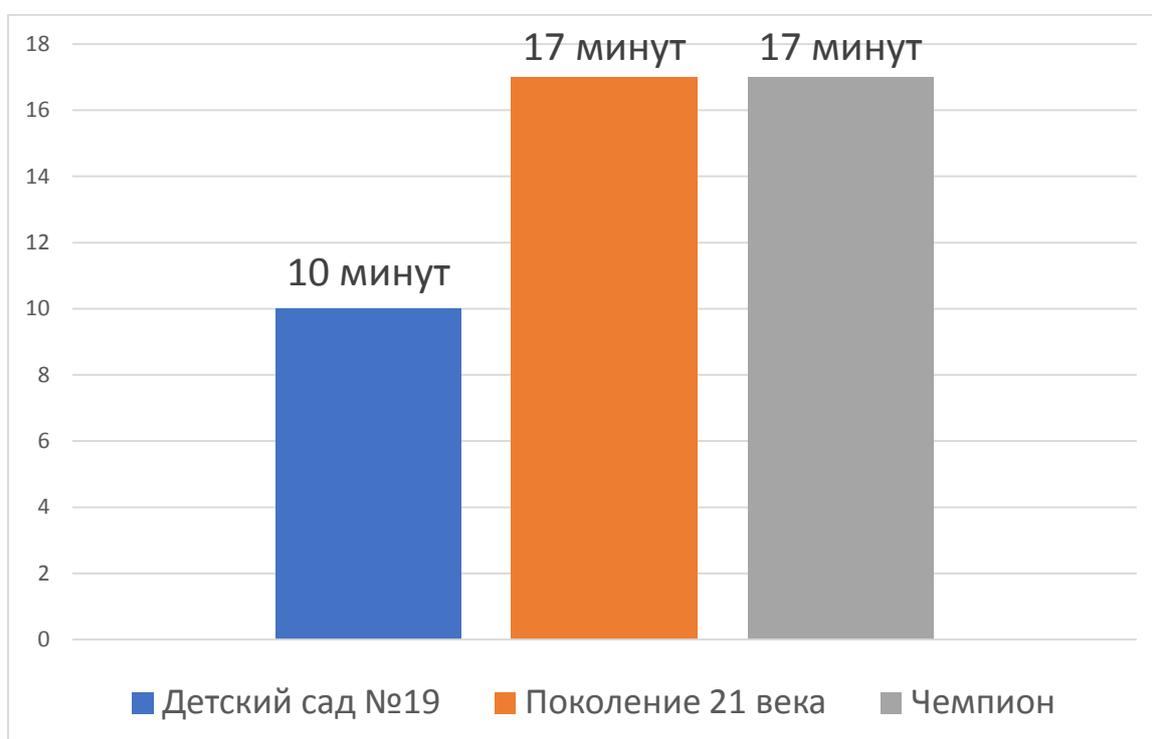


Рисунок 11- длительность основной части

Все три тренировочные группы выделяют большое количество тренировочного времени на развитие общих физических качеств занимающихся, однако именно специально отведенных занятий на развитие данных физических качеств наблюдается только в спортивных школах, в дошкольном учреждении занятий посвященных развитию общих физических качеств было около 5% (рис. 12).

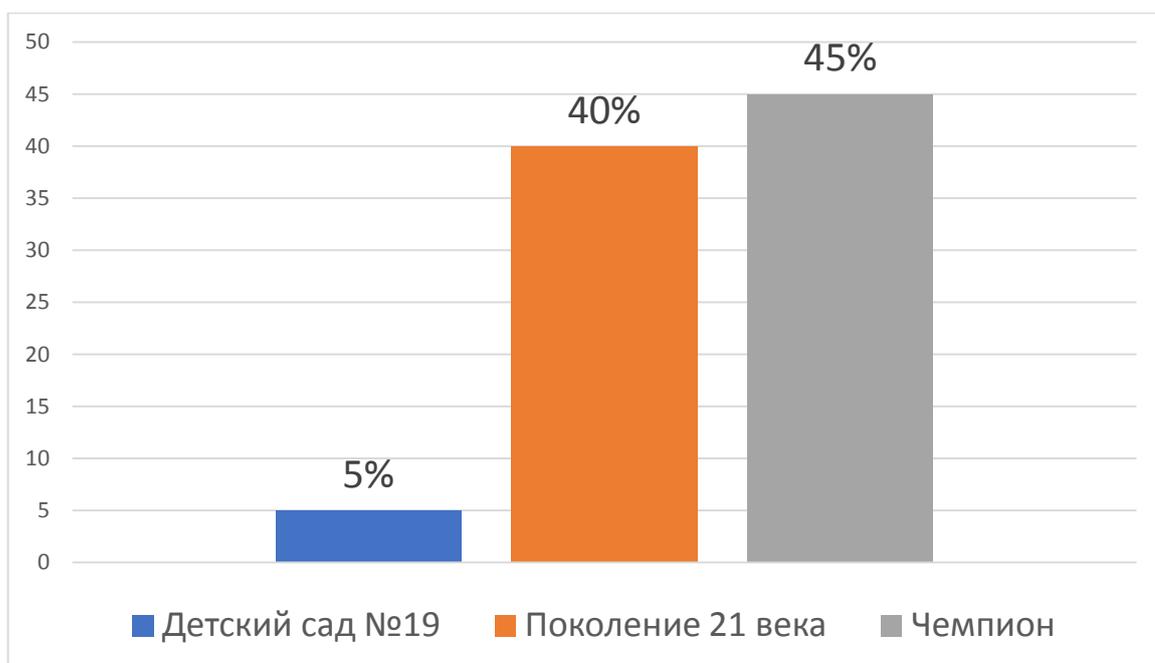


Рисунок 12- Развитие общих физических качеств

Развитие специальных физических качеств является основой в любом виде спорта, например в спортивном клубе по регби большое внимание уделяют работе с мячом, а именно в основном передаче и правильной фиксации мяча в руках, физическим контактам и правильной группировке при падениях, а также технике захватов и срыва лент в бесконтактной дисциплине, в футбольном спортивном клубе «Чемпион» практически все время уделяется на работу с мячом, а именно: приему, владению, передаче мяча и точности удара по воротам. В дошкольном образовательном учреждении занятий на развитие специальной физической подготовки не было (рис. 13).

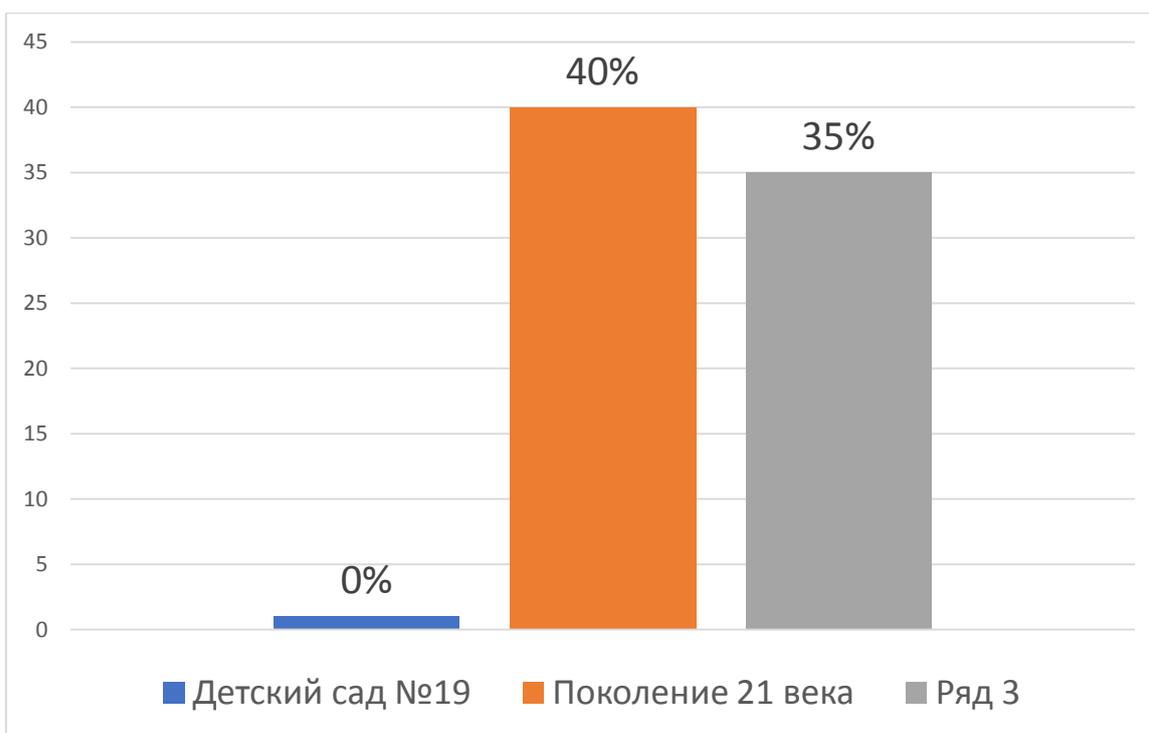


Рисунок 13- Развитие специальных физических качеств

В ДОУ №19 на каждом занятии, как минимум треть его, выделяется на подвижную игру, помимо этого инструктор по спорту постоянно объясняет занимающимся тактику игры, а также отдельные технические элементы игры, но за все время наблюдения, инструктор по спорту давал одну и ту же подвижную игру. В спортивном клубе «Чемпион» развитию технических качеств выделялось время в основной части занятия. Множество разнообразных подвижных игр было в заключительной части занятия. В спортивном клубе «Поколение 21 века» практически все занятие было направлено на развитие технической подготовки занимающихся, подвижные игры и игра в регби в основном были в заключительной части занятия (рис. 14).

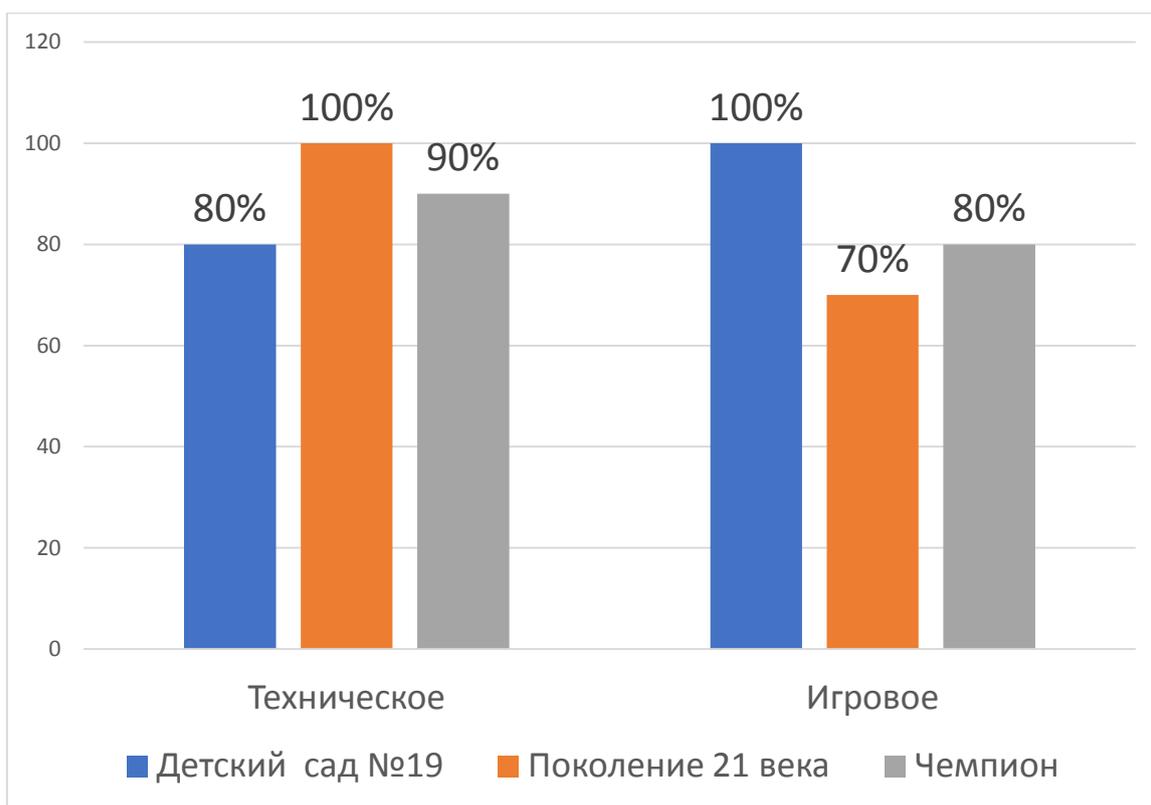


Рисунок 14- изучения и совершенствования игровых и технических элементов

Наблюдение показало недочеты тренировочного процесса всех групп. Тренировки в спортивных клубах разнообразны, много тренировок на развитие физических качеств, а также улучшение технического и игрового навыка занимающихся. К сожалению, в ДОУ №19, занятия по физической культуре практически ничем не отличаются, отсутствуют специально направленные занятия на развитие физических и технических навыков занимающихся, так же практически отсутствует взаимодействие детей и командная работа, что нельзя сказать о спортивных клубах. Бывает складывалось впечатление, что, если убрать инструктора по спорту с занятия, дети продолжают заниматься сами. Отсутствие разнообразия в занятиях, специально отведённого времени на развитие физических и технических качеств, а также отсутствие взаимодействия занимающихся - главные проблемы занятий в детском саду.

3.3 Повышение физической и технической подготовленности у детей в дошкольном образовательном учреждении

Мы провели наблюдение, в ходе чего мы выявили отсутствие разнообразия в занятиях, специально отведённого времени на развитие физических и технических качеств, а также отсутствие взаимодействия занимающихся.

С целью увеличения физического развития на занятиях по физической культуре у детей 5-6 лет нами проведен эксперимент, который проходил в ДООУ №19 города Красноярска. В эксперименте приняли участие 16 детей. Участники эксперимента были разделены на 2 группы по 8 человек.

Учебно-тренировочный процесс в экспериментальной группе был разнообразен большим количеством подвижных игр, а также их количество было сокращено на 70% в отличие от групп, которые принимали участия в наблюдении, в то время как контрольная группа, занималась по своему привычному плану с инструктором по физической культуре.

В экспериментальной группе 30% всех занятий уделялось на развитие физических качеств, в основном на развитие силы и координации, в меньшей степени прыжковые и беговые упражнения.

Также в экспериментальной группе мы добавили большое количество упражнений со спортивным мячом и гимнастической палкой. Добавили упражнения с взаимодействием детей друг с другом. Передача мяча, упражнения в парах и тройках.

В экспериментальной группе техническое действие разбивалось на фазы и отрабатывались все фазы отдельно, после собиралось в полноценное техническое действие. Методический прием, используемый в экспериментальной группе – увеличение упражнений, направленных на физическое развитие, разбор технического действия на фазы и отработка каждого элемента по отдельности, упражнения на взаимодействие друг с другом.

Обе группы в начале и конце эксперимента выполняли контрольные упражнения, мы старались полностью повторить условия выполнения контрольных упражнений. Контрольные упражнения выполнялись в разные дни, для полного восстановления занимающихся. Занимающиеся выполняли три контрольных упражнения до и после эксперимента.

Первое контрольное упражнение (№1) - сгибание и разгибание рук в упоре лежа проводилось на ровной площадке в зале с нескользящей поверхностью, заранее был подготовлен угол и колодки для определения правильной постановки рук, а также был изобретен касательный станок для чистоты подсчета правильности выполнения упражнения. Количество повторений считалось пока ребенок не перестанет выполнять упражнение, либо после 3-х неправильно выполненных сгибательно-разгибательных действий.

Второе контрольное упражнение (№2) - прыжок в длину с двух ног, проводилось на заранее подготовленной площадке с нескользящей поверхностью, с закрепленной рулеткой, выбирался лучший результат из двух попыток, допускался один заступ за линию начала прыжка. К сожалению, контрольное упражнение №2 после эксперимента принять у нас не получилось в связи с форсмажорной ситуацией, а именно затоплением и ремонтом спортивного зала.

Третье контрольное упражнение (№3) - упражнение «звезда». На заранее подготовленной ровной площадке упражнение выполнялось по очереди. Было размечено три траектории движений (желтая, зеленая, красная), которые шли в разные стороны, но приходили к мячам. Было подготовлено три абсолютно одинаковых мяча на фишках разного цвета (желтая, зеленая, красная), которые стояли рядом, так же было подготовлено три кольца (желтое, зеленое, красное), которые в конце выполнения контрольного упражнения находились справа, слева и спереди от выполняющего. Давалось три попытки и считалось правильное выполнение каждой попытки. Любое отклонение от траектории движения, подъем

неправильного мяча и бросок не в то кольцо считалось неправильным выполнением. Ход выполнения контрольного упражнения: занимающийся стоял спиной к принимающему, по свистку занимающийся поворачивался, ему показывались три карточки (желтая, зеленая, красная) читающиеся справа налево (каждому в разном порядке) первая карточка обозначала траекторию движения, по которой занимающийся должен начать свое движение к станции с мячом. Вторая карточка обозначала мяч, который нужно поднять и пробежать с ним до ворот, в которых нужно провести мяч ногами по коридору. После чего поднять мяч в руки. Третья карточка обозначала цвет кольца, в которое нужно попасть занимающемуся

Таблица 1 – показатели контрольных тестов до и после эксперимента у экспериментальной группы

| Экспериментальная группа | До | | | После | | |
|--------------------------|----|----|----|-------|----|----|
| | №1 | №2 | №3 | №1 | №2 | №3 |
| 1. Дирчин Семен | 7 | 74 | 1 | 9 | - | 3 |
| 2. Шапал Ольга | 10 | 90 | 0 | 12 | - | 1 |
| 3. Макеева Эмма | 8 | 81 | 2 | 11 | - | 2 |
| 4. Каблуков Назар | 13 | 86 | 0 | 15 | - | 1 |
| 5. Тотмин Семен | 11 | 76 | 1 | 11 | - | 2 |
| 6. Яшанина Настя | 9 | 69 | 1 | 14 | - | 1 |
| 7. Курочка Руслан | 19 | 94 | 0 | 23 | - | 1 |
| 8. Русь Александра | 7 | 71 | 1 | 13 | - | 2 |

Таблица 2 – показатели контрольных тестов до и после эксперимента у контрольной группы

| Контрольная группа | До | | | После | | |
|--------------------|----|----|----|-------|----|----|
| | №1 | №2 | №3 | №1 | №2 | №3 |
| 1.Новоселова Настя | 6 | 69 | 0 | 9 | - | 1 |
| 2.Жуков Александр | 11 | 82 | 1 | 11 | - | 1 |
| 3.Иванова Евгения | 9 | 83 | 0 | 10 | - | 0 |
| 4.Точилина Ева | 10 | 79 | 2 | 10 | - | 3 |
| 5.Ова Савелий | 7 | 92 | 3 | 9 | - | 3 |
| 6.Арбузов Егор | 19 | 98 | 0 | 19 | - | 0 |
| 7.Курков Степан | 8 | 89 | 1 | 7 | - | 0 |
| 8.Довыденко Илья | 10 | 78 | 0 | 12 | - | 2 |

Таблица 3 – показатели контрольного упражнения №1 (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) до и после эксперимента у экспериментальной группы

| | До | После | Разница |
|-------|----|-------|---------|
| 1 | 7 | 9 | 2 |
| 2 | 9 | 12 | 3 |
| 3 | 8 | 11 | 3 |
| 4 | 13 | 15 | 2 |
| 5 | 11 | 11 | 0 |
| 6 | 9 | 14 | 5 |
| 7 | 19 | 23 | 4 |
| 8 | 7 | 13 | 6 |
| Всего | 83 | 103 | 25 |

На данной таблице мы видим, что прирост разности у экспериментальной группы значительно вырос. Количество правильных повторений упражнения увеличилось 25, тем самым экспериментальная группа улучшила свои показатели

Таблица 4 – результаты первого контрольного упражнения (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) у экспериментальной группы до и после эксперимента.

| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
|----------|---------|------|------------------------|------|---------------------|-------|
| | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 7 | 9 | -3.38 | -4.5 | 11.4244 | 20.25 |
| 2 | 9 | 12 | -1.38 | -1.5 | 1.9044 | 2.25 |
| 3 | 8 | 11 | -2.38 | -2.5 | 5.6644 | 6.25 |
| 4 | 13 | 15 | 2.62 | 1.5 | 6.8644 | 2.25 |
| 5 | 11 | 11 | 0.62 | -2.5 | 0.3844 | 6.25 |
| 6 | 9 | 14 | -1.38 | 0.5 | 1.9044 | 0.25 |
| 7 | 19 | 23 | 8.62 | 9.5 | 74.3044 | 90.25 |
| 8 | 7 | 13 | -3.38 | -0.5 | 11.4244 | 0.25 |
| Суммы: | 83 | 108 | -0.04 | 0 | 113.8752 | 128 |
| Среднее: | 10.38 | 13.5 | | | | |

Результат: $t_{ЭМП} = 1.5$

Таблица 5 – показатели контрольного упражнения №1 (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) до и после эксперимента у контрольной группы

| | До | После | Разница |
|-------|----|-------|---------|
| 1 | 6 | 9 | 3 |
| 2 | 11 | 11 | 0 |
| 3 | 9 | 10 | 1 |
| 4 | 10 | 10 | 0 |
| 5 | 7 | 9 | 2 |
| 6 | 19 | 19 | 0 |
| 7 | 8 | 7 | -1 |
| 8 | 10 | 12 | 2 |
| Всего | 80 | 87 | 7 |

На данной таблице видно, что правильных повторений упражнения в контрольной группе увеличилось на 7, возможно это связано с правильностью нашей методики у экспериментальной группы.

Таблица 6 – результаты первого контрольного упражнения (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) у контрольной группы до и после эксперимента.

| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
|----------|---------|-------|------------------------|-------|---------------------|---------|
| | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 6 | 9 | -4 | -1.88 | 16 | 3.5344 |
| 2 | 11 | 11 | 1 | 0.12 | 1 | 0.0144 |
| 3 | 9 | 10 | -1 | -0.88 | 1 | 0.7744 |
| 4 | 10 | 10 | 0 | -0.88 | 0 | 0.7744 |
| 5 | 7 | 9 | -3 | -1.88 | 9 | 3.5344 |
| 6 | 19 | 19 | 9 | 8.12 | 81 | 65.9344 |
| 7 | 8 | 7 | -2 | -3.88 | 4 | 15.0544 |
| 8 | 10 | 12 | 0 | 1.12 | 0 | 1.2544 |
| Суммы: | 80 | 87 | 0 | -0.04 | 112 | 90.8752 |
| Среднее: | 10 | 10.88 | | | | |

Результат: $t_{Эмп} = 0,5$

Таблица 7 – показатели контрольного упражнения №2 (прыжок в длину с места) до эксперимента у экспериментальной группы

| | До | После | Разница |
|-------|----|-------|---------|
| 1 | 74 | - | - |
| 2 | 90 | - | - |
| 3 | 81 | - | - |
| 4 | 86 | - | - |
| 5 | 76 | - | - |
| 6 | 69 | - | - |
| 7 | 94 | - | - |
| 8 | 71 | - | - |
| Всего | | - | - |

Таблица 8 – показатели контрольного упражнения №2(прыжок в длину с места) до эксперимента у контрольной группы.

| | До | После | Разница |
|-------|----|-------|---------|
| 1 | 69 | - | - |
| 2 | 82 | - | - |
| 3 | 83 | - | - |
| 4 | 79 | - | - |
| 5 | 92 | - | - |
| 6 | 98 | - | - |
| 7 | 89 | - | - |
| 8 | 78 | - | - |
| Всего | | - | - |

Таблица 9 – показатели контрольного упражнения №3(звезда) до и после эксперимента у экспериментальной группы

| | До | После | % Успешности | Прирост успешности |
|-------|----|-------|-----------------|-----------------------|
| 1 | 1 | 3 | 33%/100% | 66% |
| 2 | 0 | 1 | 0%/33% | 33% |
| 3 | 2 | 2 | 66%/66% | 0% |
| 4 | 0 | 1 | 0%/33% | 33% |
| 5 | 1 | 2 | 33%/66% | 33% |
| 6 | 1 | 1 | 33%/33% | 0% |
| 7 | 0 | 1 | 0%/33% | 33% |
| 8 | 1 | 2 | 33%/66% | 33% |
| Всего | 6 | 14 | 25%/58% | 33% |

В заключительном контрольном упражнении мы заметили, что прирост успешности в экспериментальной группе значительно увеличился, а именно на 33%. Мы считаем это отличный прирост результатов после завершения эксперимента.

Таблица 10 – результаты третьего контрольного упражнения (звезда) у экспериментальной группы до и после эксперимента.

| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
|----------|---------|------|------------------------|-------|---------------------|--------|
| | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 1 | 3 | 0.25 | 1.37 | 0.0625 | 1.8769 |
| 2 | 0 | 1 | -0.75 | -0.63 | 0.5625 | 0.3969 |
| 3 | 2 | 2 | 1.25 | 0.37 | 1.5625 | 0.1369 |
| 4 | 0 | 1 | -0.75 | -0.63 | 0.5625 | 0.3969 |
| 5 | 1 | 2 | 0.25 | 0.37 | 0.0625 | 0.1369 |
| 6 | 1 | 1 | 0.25 | -0.63 | 0.0625 | 0.3969 |
| 7 | 0 | 1 | -0.75 | -0.63 | 0.5625 | 0.3969 |
| 8 | 1 | 2 | 0.25 | 0.37 | 0.0625 | 0.1369 |
| Суммы: | 6 | 13 | 0 | -0.04 | 3.5 | 3.8752 |
| Среднее: | 0.75 | 1.63 | | | | |

Результат: $t_{Эмп} = 2.1$

Таблица 11 – показатели контрольного упражнения №3(звезда) до и после эксперимента у контрольной группы

| | До | После | % Успешности | Прирост успешности |
|-------|----|-------|-----------------|-----------------------|
| 1 | 0 | 1 | 0%/33% | 33% |
| 2 | 1 | 1 | 33%/33% | 0% |
| 3 | 0 | 0 | 0%/0% | 0% |
| 4 | 2 | 3 | 66%/100% | 33% |
| 5 | 3 | 3 | 100%/100% | 0% |
| 6 | 0 | 0 | 0%/0% | 0% |
| 7 | 1 | 0 | 33%/0% | 0% |
| 8 | 0 | 2 | 0%/33% | 33% |
| Всего | 7 | 10 | 29%/41% | 12% |

У контрольной группы общий прирост составил 12%, это практически в три раза меньше, чем у экспериментальной группы.

Таблица 12 – результаты третьего контрольного упражнения (звезда) у контрольной группы до и после эксперимента.

| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
|----------|---------|------|------------------------|-------|---------------------|--------|
| | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 0 | 1 | -0.88 | -0.25 | 0.7744 | 0.0625 |
| 2 | 1 | 1 | 0.12 | -0.25 | 0.0144 | 0.0625 |
| 3 | 0 | 0 | -0.88 | -1.25 | 0.7744 | 1.5625 |
| 4 | 2 | 3 | 1.12 | 1.75 | 1.2544 | 3.0625 |
| 5 | 3 | 3 | 2.12 | 1.75 | 4.4944 | 3.0625 |
| 6 | 0 | 0 | -0.88 | -1.25 | 0.7744 | 1.5625 |
| 7 | 1 | 0 | 0.12 | -1.25 | 0.0144 | 1.5625 |
| 8 | 0 | 2 | -0.88 | 0.75 | 0.7744 | 0.5625 |
| Суммы: | 7 | 10 | -0.04 | 0 | 8.8752 | 11.5 |
| Среднее: | 0.88 | 1.25 | | | | |

Результат: $t_{Эмп} = 0.6$

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С целью улучшения физического развития на занятиях по физической культуре у детей 5-6 лет нами проведен эксперимент, который проходил в ДООУ №19 города Красноярска. В эксперименте приняли участие 16 детей. Участники эксперимента были разделены на 2 группы по 8 человек.

Учебно-тренировочный процесс в экспериментальной группе был разнообразен большим количеством подвижных игр, а также их количество было сокращено на 70% в отличие от групп, которые принимали участие в наблюдении, в то время как контрольная группа, занималась по своему привычному плану с инструктором по физической культуре.

В экспериментальной группе 30% всех занятий уделялось на развитие физических качеств, в основном на развитие силы и координации, в меньшей степени прыжковые и беговые упражнения.

Также в экспериментальной группе мы добавили большое количество упражнений со спортивным мячом и гимнастической палкой. Добавили упражнения с взаимодействием детей друг с другом. Передача мяча, упражнения в парах и тройках. Мы внедрили комплекс упражнений для развития индивидуального технического действия.

Мы предположили, что внедрение данного комплекса, будет способствовать, физическому развитию детей дошкольного возраста.

Хотелось бы отметить, что развитие технической подготовки и игровой деятельности является одним из главных аспектов подготовки детей такой возрастной группы, но респонденты затрудняются ответить о важности этой подготовки, а также большинство респондентов отнесли ловкость к низкому уровню приоритета физической подготовки, наше предположение, что это связано с незнанием понятия ловкость

Результаты контрольных нормативов показали, что наша методика эффективна. Сравнили обе группы до и после эксперимента. В

экспериментальной группе показатель прироста успешности заметно увеличился. У контрольной группы тоже произошло улучшение, но незначительное. К сожалению, второе контрольное упражнение после эксперимента в связи с форсмажорной ситуацией принять не получилось.

Библиографический список:

1. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (теория начала XXI века): монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 312 с.
2. Тимошенко А.А, 40 уроков регби. М.; Спортакадемпресс 1986.
3. Пулен Р, Регби игра и тренировка. М.; ФиС, 1978. -110с
4. Кирияк Р, Мини-регби. М.; ФиС, 1976. -110с
5. Коновалов В. Н, Нечаев В. И. Барбашов С. В. Марафон: теория и практика. Омск, 1980. (34-91)
6. Колеман. Э, Питание для выносливости. Мурманск.; Тулома, 2005. - 192с
7. Арсели. Э, Канова. Р, Тренировка в марафонском беге: научный подход М.; Terra-Спорт, 2000. -71с
8. Джон С. Гилбоди, Гордон Пири, Бегай быстро и без травм. Таймс, 1994.
9. Селуянов В.Н, Подготовка бегуна на средние дистанции. М.; СпорАкадемПресс, 2001. -69с
- 10.Фитзингер. П, Дуглас.С, Бег по шоссе для серьезных бегунов Мурманск.; Тулома, 2007. (6-66, 79-178)
- 11.Слимейкер. Р, Браунинг. Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. Мурманск.; Тулома, 2007. (8-123)
- 12.Куц. В, От новичка до мастера спорта. М.; Воениздат, 1962. -169с
- 13.Иванченко. И. А Секреты вашей бодрости. Минск.; ВышеСпорт, 1997 (5-75, 91-104)
- 14.Дубровский. В. И. Спортивная Медицина. М.; Владос 2002. -512с
- 15.Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.; Советский спорт 2006. -587с
- 16.Михалов. С. С, Спортивная биохимия. М.; 2007 (13-79)

17. Михалов. С. С, Оздоровительная физическая культура. М.; 2009 (24-69)
18. Божко А.И, Тяжелая атлетика. Мурманск.; Тулома, 1966. (34-81)
19. Медведев. А.С, Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М.; СпортАкадемПресс, 1986. -271с
20. Дворкин Л.С, Юный тяжелоатлет. М.; ФиС, 1982. -160с
21. Воробьев А.Н, Тяжеленный спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. М.; ФиС, 1997. (90-126)
22. Воробьев А.Н, Тяжеленный спорт. Сила, спортивная тренировка. М.; ФиС, 2001. -255с
23. Черняк А.В, Методика планирования тренировки для развития силы. Мурманск.; Тулома, 1978. -136с
24. Батырев М., Батырева Т. Спортивное питание. М.; 2005. -138с
25. Батырев М., Батырева Т. Питание спортсменов. М.; 2005. -124с
26. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.; Владос пресс, 2002 (43-96)
27. Матузов. Л. Е, Теоретические основы самостоятельных занятий физкультурой. Уфа.; Китап 2012.
28. Тимко И. С Энциклопедия спортивного питания (Издание 1) М.; 2010. - 124с
29. 131с
30. Родинова В. А, Родинов А. А Спортивная психология (Издание 1) 2005.
31. Родинова В. А, Родинов А. А Спортивная психология (Издание 2) 2007.
32. Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968. - 120 с.
33. Полозов А. А, Полозова Н. Н, Модули психологической структуры в спорте. М.; Советский спорт, 2009. -296с
34. Сопов В.Ф, Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М, 2010. -120с
35. Ильин. Е, Психология воли, первое издание. СПб.; Питер, 2003. -368с

- 36.Ильин. Е, Психология воли, второе издание. СПб.; Питер, 2009. -346с
- 37.Полозов А. А, Модули психологической структуры в спорте. М.; Советский спорт 2009 (67-159).
- 38.Майк Тайсон, Беспощадная спортивная истина, психологическое издание. Калифорния.; 2014. (21-69)
- 39.Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета, М.; Советский спорт, 2001.
- 40.Воробьев А.Н. Тяже-ий спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. 1977. -255с
- 41.Медведев А. С. Теория и методика тяжелоатлетического спорта среди мужчин. М.; 2014. (43-86)
- 42.Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. 1978.
- 43.Тимко И. С Энциклопедия спортивного питания (Издание 4) М.; 2012. - 238с
- 44.Родинова В. А, Родинов А. А Спортивная психология (Издание 3) 2010.
- 45.Российская федерация регби, Подготовка регбиста (Издание 1) М.; Спортинфо 2011.
- 46.Российская федерация регби, Подготовка регбиста (Издание 1) М.; Спортинфо 2011.
- 47.Российская федерация регби, Подготовка регбиста (Издание 2) М.; Спортинфо 2012.
- 48.Российская федерация регби, Подготовка регбиста (Издание 3) М.; Спортинфо 2012.
- 49.Российская федерация регби, Подготовка регбиста (Издание 4) М.;
- 50.Спортинфо 2018.
- 51.Российская федерация регби, Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе. М.; 2013.

52. Российская федерация регби, Школьное регби (Издание 1) 2014.
53. Российская федерация регби, Школьное регби (Издание 2) 2015.
54. Ситель. А., Гимнастика будущего. Уфа.; 2010. -128с
55. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика СП.; 2002. -384с
56. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика(Книга вторая) СП.; 2006.
57. Ханна. Т, Соматика. 2002. -64с
58. Rugby game sense, Французское издание, 2015.
59. Ивашкин. А. И. Регби будущего. М.; ФиС 2014. -245с
60. В. В. Бойко, А. Н. Савчук. Организация уроков физической культуры по специализации «регби»
61. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд. испр. и доп. СПб.: Лань, 2005. 384 с.
62. Сидоров Л. К., Савчук А. Н. Двигательная потребность и двигательная
63. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991, 543 с.
64. Лопухина А. С. Основополагающие принципы педагогического контроля для отбора показателей оценки качества и эффективности получения школьниками физкультурного образования // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2015. Вып. 12 (165). С. 69–71.
65. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
66. Иванова И. В., Макарова В. А. Вариативность как ведущая тенденция развития современного дополнительного образования в России
67. Кулешов А. В., Бесполов Д. В., Федотова Е. Н. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся

- общеобразовательных учреждений на основе регби. М., 2012. С. 61.
68. Пешков В. Ф. Восстановительно-профилактическая направленность школьного урока физической культуры // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2015. Вып. 5 (158). С. 252–255.
69. Материалы XVIII традиционного Международного симпозиума, проводимого в рамках международного научно-образовательного фору-ма «Человек, семья и общество: история и перспективы развития», Красноярский гос. пед. ун-т имени В. П. Астафьева», г. Красноярск, Россия, с. 511.
70. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
71. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1996.
72. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1981.
73. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.
74. Программа по регби. /Иванов В.А., Антонов Е.И., Агафонова А.В. – М.; 2007. – 67 с.
75. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.
76. Зверева О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: метод. аспект / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова. - М.: Сфера, 2005. - 80 с.
77. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. / Ю.Е. Антонов [и др.]. - М.: АРКТИ, 2001. - 80 с.
78. Каштанова Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: практ. пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. - М.: АРКТИ, 2006. - 64 с.

- 79.Квашук П.В. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков: метод. пособие / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. - М.: Де-Ново, 2004. - 35 с.
- 80.Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М.
- 81.Утробина, К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К. Утробина. - М.: ГНОМ, 2004. - 103 с.
- 82.Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С.О. Филипповой. - М.: Академия, 2007. - 224 с.
- 83.Хисамутдинова Х.М. Взаимодействие ДООУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников [электронный ресурс] // "Свидетельство о публикации" Серия А № 0000836 Режим доступа <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/proektnaya-deyatelnost/news3286.html>
- 84.Шарманова С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика / С.Б. Шарманова. - Челябинск, 2001. - С. 113-122.
- 85.Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. - М.: Академия, 2000. - 176 с.
- 86.Шилкова И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / И.К. Шилкова, А.С. Большев. - М.: ГИЦ ВЛАДОС. - 2001. - 336 с.