

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 психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

ХАРУНЖИНА СВЕТЛАНА ЗОТЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Дошкольное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
И.о. заведующего кафедрой
канд. филол. наук, доцент Кухар М.А.

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент Каблукова И.Г.

Дата защиты

20.06.2023

Обучающийся
Харунжина С.З.

Оценка _____

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1. Понятие ловкости в современной науке и практике.....	7
1.2. Особенности становления ловкости в дошкольном возрасте.....	12
1.3. Условия развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.....	18
Выводы по главе 1.....	24
ГЛАВА 2. ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	26
2.1. Изучение особенностей развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.....	26
2.2. Реализация условий развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.....	40
2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	45
Выводы по главе 2.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Движение является важной частью существования человека. Человек с первых дней жизни стремится к движению. Двигательная активность оказывает влияние на все стороны развития человека: физическое здоровье, психологическое здоровье, интеллектуальное развитие. В связи с этим развитие движений и стимулирование двигательной активности детей являются важнейшими задачами, которые ставятся перед системой дошкольного образования государством.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования указывается на то, что развитие двигательных способностей детей должно строиться на основе индивидуальных особенностей, с учетом возраста и интересов дошкольников. Целевыми ориентирами, определенными Стандартом, является: личностное развитие, формирование мотивации и совершенствование способностей детей, приобретение опыта в двигательной деятельности. При раскрытии содержания образовательной области «Физическое развитие» речь идет о развитии физических качеств, в том числе ловкости.

Современной наукой накоплено большое количество исследований, раскрывающих влияние двигательной активности детей на их состояние здоровья (Е.Н. Вавиловой, В.И. Усаков, Ю.К. Чернышенк, Н.А. Ноткиной и др.). Результаты этих исследований неутешительные. Ученые констатируют, что современные дети малоподвижны, не стремятся к активной двигательной деятельности (около 40% дошколят физически малоактивны в повседневной жизни). Ученые отмечают, что эта проблема возникла не вчера, но с каждым поколением детей положение усугубляется [18, с.15-17].

В исследованиях Ю.Ф. Змановского, М.А. Руновой, С.Б. Шармановой, А.И. Федорова анализируется образ жизни современного ребенка и делается вывод о том, что он не только не способствует развитию и совершенствованию движений, но и является причиной ослабления детей как

физически, так и психологически. Снижение двигательной активности ребенка дошкольного возраста оборачивается для него не только ухудшением здоровья, но и слабым развитием разного рода способностей, сложностями в овладении знаниями. Родители, педагоги, психологи и медицинские работники также отмечают общее снижение физической активности детей дошкольного возраста.

Ряд исследований посвящены развитию двигательных качеств и их значению в развитии ребенка. Так в работах Л.Ю. Ивановой указывается, что именно ловкость повышает пластичность нервной системы и развивает способность овладевать новыми, более сложными физическими умениями [8, с.605-608].

Анализируя практику работы дошкольных образовательных организаций, можно заметить, что существующее представление о значении в методике физического развития детей дошкольного возраста такого важного качества, как ловкость, не в полной мере отвечает требованиям времени. Понимание природы ловкости до сих пор базируется, главным образом на эмпирических представлениях, разноречивы сведения о структуре ловкости и ее возрастных проявлениях; не определены надежные критерии оценки развития ловкости; рекомендации по методике ее развития не имеют достаточного экспериментального обоснования.

Анализ научно-методической литературы и собственный опыт образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста свидетельствует о существовании противоречий между:

требованиями к развитию движений детей старшего дошкольного возраста и доминирующим образом жизни современных семей и детей дошкольного возраста;

состоянием детского здоровья и подбором средств, форм и методов развития движений ребенка;

важностью развития ловкости как физического качества и недостаточного внимания к его развитию у детей в общей методике физического воспитания дошкольников;

необходимостью фиксировать особенности развития ловкости ребенка и отсутствием методик с надежными критериями оценки ее развития.

Выявленные противоречия позволяют сформулировать проблему исследования: каковы психолого-педагогические условия развития ловкости детей старшего дошкольного возраста?

Обозначенная проблема и противоречия позволили определить тему исследования – **«ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**.

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить педагогические условия, способствующие развитию ловкости детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: педагогические условия развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: педагогическими условиями, способствующими развитию ловкости детей старшего дошкольного возраста, являются:

- систематическое обогащение занятий физической культурой новыми постоянно усложняющимися упражнениями на развитие ловкости;
- организация ежедневных подвижных игр детей;
- вовлечение детей в спортивные соревнования и эстафеты с участием родителей.

Задачи исследования:

- на основе анализа научно-методической литературы раскрыть сущность понятия ловкости и его значения в развитии человека;

- охарактеризовать особенности становления и развития ловкости как физического качества детей дошкольного возраста;
- выделить и обосновать условия развития ловкости детей старшего дошкольного возраста;
- подобрать диагностический инструментарий, позволяющий исследовать ловкость детей старшего дошкольного возраста;
- реализовать условия развития ловкости старших дошкольников в образовательной деятельности ДОО;
- провести анализ результатов исследования, описать результативность реализованных педагогических условий развития ловкости старших дошкольников.

Методы исследования работы:

1. Теоретические методы исследования: изучение, анализ, обобщение и систематизация педагогической, научной, методической и учебной литературы по теме исследования;
2. Эмпирические методы исследования: наблюдение, формирующий эксперимент;
3. Статистические методы исследования: качественная и количественная обработка результатов исследования.

Экспериментальной базой для изучения особенностей развития ловкости детей старшего дошкольного возраста является детский сад города Красноярска. Количество детей, принявших участие в исследовании - 40.

Практическая значимость исследования связана с тем, что полученные результаты и созданные материалы могут быть использованы при оценке динамики развития ловкости детей старшего дошкольного возраста, разработке программы развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Эти материалы могут использоваться в методической деятельности педагогов, воспитателей, родителей, инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования, тренеров с

целью организации физической деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие ловкости в современной науке и практике

Этимологическое значение слова «ловкость» происходит от добычи рыбы, птицы, зверя и связано с глаголом «ловить». Для ловли животных недостаточно быть сильным и быстрым, надо быть ловким.

Исследованием ловкости как физического качества человека занимались многие отечественные ученые Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, Ф. Лагранж, П.Ф. Лесгафт. Благодаря результатам их исследований мы приблизились к пониманию сущности это физического качества.

Исследования этих ученых позволили рассматривать ловкость как физическое качество индивида, определяемое деятельностью центральной нервной системы и подчиняющееся гибкости нервных процессов [2, с.19-23]. Ловкость требует от человека способности распознавать скорость, характер движения, уровень усилия мышц в условиях изменяющейся обстановки, а вот от морфологии и биологии развития индивида зависит гораздо меньше [12, с.18-27]. Ловкость присутствует при выполнении всех движений, ведь в ней целый комплекс разных качеств, это: скорость и сила, гибкость и выносливость. Именно ловкость определяет эффективное и рациональное использование физических качеств. Ловкость – это основа, на которой можно выработать массу различных двигательных приемов [1, с. 4-12]

К ловкости относят способность человека к осуществлению сложных координированных движений. Возможно также охарактеризовать её быстротой овладения этими новыми движениями и более целесообразным применением их в окружающих условиях, поэтому при развитии ловкости происходит развитие новых многообразных двигательных навыков и их компонентов.

Это физическое качество можно определить, как способность освоить новые движения и как способность быстро перестраивать движения в соответствии с изменяющейся обстановкой [16, с.162-187].

Н.А. Берштейн определял ловкость как способность двигательно выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно (адекватно и точно), быстро (скоро), рационально (целесообразно и экономично), находчиво (изворотливо и инициативно) [2, с.246-258]. Двигательную ловкость ученый называл «царицей управления движениями» ссылаясь на древнеримского поэта-баснописца Федра, который говорил, что самый ловкий всегда берёт верх над самым сильным.

В своих исследованиях Н.А. Берштейн указывает, что если двигательная задача усложнена, то ее необходимо решить не «нахрапом», а с находчивостью в движениях, а это значит, что надо приловчиться или изловчиться. Там, где нельзя пойти напролом, там нужна уловка. Когда человек должным образом овладевает физическим навыком и может решить двигательную задачу, мы говорим, что человек наловчился или приловчился. Когда требуется физическая увертливость или изворотливость, подстраивание движений к изменившимся обстоятельствам мы говорим о ловкости в разных её проявлениях [2, с.250-258].

Резюмируя результаты исследований Н.А. Бернштейна, посвященных ловкости, следует отметить их сохраняющуюся актуальность и современность. Важным для нашей работы является вскрытая сущность ловкости. Это не простой психофизический комплекс, он позволяет распределять и концентрировать внимание, координировать свои действия, мыслить в соответствии со сложившейся обстановкой, управлять своими эмоциями. Главное свойство ловкости – это умение в процессе действия, сориентироваться и вывернуться из любой ситуации, то есть преодолеть всевозможные двигательные ситуации.

Большое влияние на раскрытия сущности ловкости как физического качества индивида оказали работы В.С. Фефеля и Л.П. Матвеева, которые определили ловкость как возможность быстро обучаться, и в зависимости от ситуации найти способ изменить свою двигательное действие. Они считают, что ловкость включает в себя: быстроту и точность реакции (в соответствии с непредсказуемо сложившимися обстоятельствами); выполнение движений, которые должны быть рациональными и скоординированными; выполнение движений, вызванных изменившейся неожиданной ситуацией; быструю смену и перестроение движения или овладение ранее не изученными движениями. Ловкость не является простым качеством, оно состоит из встроенных особенностей движения [17, с.152-163]. Это надо учитывать в процессе ее развития, когда воздействие происходит на части, составляющие это сложное качество.

Если говорить о ловкости как о двигательном качестве, то оно состоит из способности координации движений, что в свою очередь состоит из способности перестроения и согласованности действий; распределения усилий, произвольного напряжения и расслабления мышц; реакций на вновь созданные условия, это реакция произвольного внимания, реакция зрительно – моторная; разного рода чувств (чувства ориентации в пространстве, чувство баланса...) [28, с149-152].

Несмотря на то, что ловкость не простой психофизический комплекс, заключающий в себе умение распределять и фокусировать внимание, способность молниеносно ориентироваться, оперативно мыслить, управлять эмоциями волевым усилием и выполнять сложнокоординированные действия, она имеет свою индивидуальность. Человек может быть очень ловким в гимнастических упражнениях и совсем неловким в любых спортивных играх.

Выделяют виды ловкости: общая ловкость обозначена качественным и быстрым выполнением любых движений в различных обстановках, умение разумно осуществлять ранее неизвестные двигательные задачи; специальная

ловкость – это умение хорошо координировать технику своих движений в соответствии с разными видами спорта; прыжковая ловкость – это умение владеть своим телом в безопорном положении; акробатическая ловкость проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите.

Проведенными исследованиями было доказано, что человек, быстрее других может овладевать одними видами ловкости и сталкиваться с серьёзными проблемами при овладении другими. Формирование ловкости одного вида не гарантирует полноценного развития ловкости другого вида. Это связано с тем, что человек направляет свои усилия на развитие лишь один вид ловкости.

В связи с этим ловкости начали называть координационной способностью. Поэтому стало возможным говорить не о разделении ловкости в связи с видами деятельности, а о комплексных координационных способностях, которые характерны для разных спортивных направлений: баскетбола, хоккея, гимнастики. Можно сказать, что ловкость – это целостное выражение координационных способностей.

Логично возникает вопрос: «Что такое координационные способности?» Это возможность четко, скоро, расчетливо и бережливо справляться с поставленной двигательной задачей. В связи с этим надо уметь быстро освоить незнакомые движения, четко разделять свойства движений, управлять ими, в процессе движения подстраиваться под изменяющиеся условия.

Ю.Ф. Курамшин определил отличительные особенности координационных способностей от ловкости. Координационные способности присутствуют в любой деятельности, где есть соответствие и пропорциональность движений, а ловкость там, где не только управление движениями, но и присутствует непредсказуемость, когда приходится проявлять изобретательность, скорость, сообразительность [14, с.141-144].

Координационные способности - это не просто физические качества, они тесно связаны с восприятием: прилагаемых усилий, чувства времени,

чувства скорости, ощущения тела и его частей в пространстве. Только благодаря этим способностям человек может целесообразно управлять собой в разных ситуациях: в быту, в спорте, в профессии. Ловкость можно развивать, с этой целью можно разучивать более сложные движения, упражняться в быстро меняющихся условиях, требующих быстрой смены вида деятельности (спортивные игры, единоборства). Чем больше в арсенале разных движений, тем скорее усвоятся незнакомые ранее движения и их разные комбинации.

Таким образом, среди физических качеств ловкость стоит на обособленном месте. Она объединена с другими физическими качествами, тесно переплетена с двигательным опытом и потому обладает наиболее объединенным характером. Ведущими критериями ловкости принято считать координационную трудность движения и чистоту исполнения действий.

Различают несколько критериев ловкости: точность выполнения движений, экономичность и рациональность при выполнении движений. Выделенные критерии ловкости позволяют охарактеризовать степени ловкости. В современной науке описаны три степени ловкости. Так, первая степень ловкости характеризуется точностью в пространстве, сбалансированностью движений, в этом случае быстрота исполнения роли не играет, нужно просто точно выполнять движения. Вторая степень ловкости характеризуется точностью в пространстве, сбалансированностью движений в ограниченное время, то есть максимально быстро. Третья степень ловкости характеризуется точностью в пространстве, сбалансированностью движений в ограниченное время, которые осуществляются в переменных условиях, человек владеющий этой степенью ловкости четко, скоро и абсолютно правильно воспроизводит движения, взяв их из множества своих моторных навыков.

Основными параметрами ловкости принято считать сбалансированность сложных действий, четкость и срок выполнения. Физиологи считают, что ловкость базируется на должном развитии

двигательного анализатора и гибкости ЦНС. Это значит, что присутствует мышечное чувство и разнообразие временных связей. Таким образом, от объема моторных навыков напрямую зависит ловкость, чем значительнее этот объем, тем лучше ловкость.

Обобщая все сказанное выше, можно сделать вывод, что под ловкостью понимают особое физическое качество, объединенное с другими физическими качествами, тесно переплетенное с двигательным опытом и потому обладающее наиболее обобщенным характером. Ведущими критериями ловкости принято считать координационную трудность (с чувством равновесия), точность выполнения движений, экономичность и рациональность при выполнении движений. Выделенные критерии ловкости позволяют охарактеризовать три степени ловкости. Основными параметрами ловкости принято считать сбалансированность сложных действий, четкость и срок выполнения.

1.2. Особенности становления ловкости в дошкольном возрасте

Методологической основой исследования развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста являются труды Е.Н. Вавилова, А.В. Кенеман, Н.Н. Кожухова, Е.В. Пенчеева и другие.

Двигательные качества, считающиеся основными для данной возрастной группы, включают: гибкость, выносливость, ловкость, равновесие, быстроту, силу, глазомер. Когда ребенок выполняет упражнение, он использует более или менее все эти качества, но на первый план выходит какое-то одно. Например, бегая на короткую дистанцию, ребенок применяет такое качество как быстрота, а на длинной дистанции необходимо такое качество как выносливость, при ходьбе по ограниченной опоре не обойтись без равновесия. Доказано, что в раннем и дошкольном возрасте закладываются основы всех физических качеств, координационные

способности и их составляющие (равновесие, ритмичность, четкость и сбалансированность) [4, с.21-35].

Основное внимание при физическом развитии дошкольника принято уделять именно ловкости. Так как, по мнению Е.Н. Вавиловой, ловкость необходима при воспроизведении всех основных движений [3, с.31-52]. Т.А. Тарасова же писала, что ловкость основана на пластичности нервных процессов, когда ребенок способен чувствовать свои движения во времени и окружающей обстановке [27, с.117-135]. Д.В. Хухлаева считает, что постоянное разучивание и закрепление детьми новых упражнений ведет к развитию ловкости, развивает гибкость нервной системы, повышает уровень координации, способствует быстрому освоению сложными упражнениями [30, с.42-45].

Развитие ловкости происходит на основе систематического упражнения, которое на каждом следующем этапе усложняются. В процессе взросления ребенка его нервная система становится более гибкой, что в свою очередь положительно влияет на развитие координации и улучшает восприимчивость к освоению как новых, так и более сложных упражнений. Поэтому ловкость развивается при выполнении действий в непостоянных обстоятельствах [26, с.87-96].

Развитие ловкости ребенка базируется на его физиологии, костная система еще не полностью сформирована и изобилует хрящевой тканью, хотя уже с 2 лет начинается окостенение, которое длится на протяжении всего дошкольного возраста. Это очень важный период для формирования опорно-двигательного аппарата. От правильного его развития зависит не только хорошая осанка и своевременное развитие навыка движений, но и правильное расположение внутренних органов, формирование нервной и дыхательной систем. Костная ткань недостаточно плотная и действия на неё легко могут повлиять как положительно, так и отрицательно. Поэтому важно учитывать хрупкость, пластичность и податливость детского организма [19, с.4-7].

Ловкость, по сравнению с другими физическими качествами, развивается медленно. Самое благоприятное время для развития ловкости и координации у детей наблюдаются в период с 6 до 13 лет и с 16 до 18 лет, в период подросткового возраста, который в основном совпадает с половым созреванием, развитие ловкости приостанавливается. С 6 до 13 лет вырабатывается основа необходимая в будущем для овладения сложными действиями. В этот период двигательный анализатор ребенка развивается очень быстро, совершенствуется группирование зрительного анализатора. В 8 – 13 лет подвижность нервно–мышечного механизма сравнима с уровнем подвижности взрослого организма. Ведь строение мозга 8-летнего ребенка уже почти равно строению мозга взрослого человека. В разном возрасте развитие различных видов ловкости происходит неравномерно [31, с7-8].

Исходя из этого, мы видим, что ловкость активно развивается начиная с 6-7 лет, именно с этого возраста необходимо и допустимо начинать планомерное развитие координационных способностей.

Приступая к исследованию детской ловкости необходимо выделить её компоненты, изучив работы В.С. Фарфеля, можно увидеть следующие составляющие детской ловкости: осознанность выполнения физических упражнений детьми старшего дошкольного возраста; быстрота усвоения новых движений; скоординированность физических действий; скорость реакции на сигнал [29, с15-22].

Если говорить об уровне физической подготовленности и уровне развития ловкости воспитанников старшего дошкольного возраста, то можно заметить, что ребенок, у которого техника движения развита хорошо показывает хорошие результаты, а плохо владеющий техникой проявляет низкие результаты. Но бывает и так, что ребенок, владея техникой на высоком уровне, показывает низкие результаты. Причина кроется в неумении воспользоваться накопленным опытом или в ограниченных возможностях организма [9, с.148-164]. По словам В.С. Фарфеля неудовлетворительное качество движения воспитанников, неразвитость движений не дает

возможности оценить ловкость, так как это психофизическое качество напрямую связано с рациональным и осмысленным применением физического опыта, скоростью овладения новым, показом сложно-координированных движений и скоростью отклика на сигнал [29, с23-34].

Как мы видим большая часть сенситивных периодов развития ловкости проходят за рамками дошкольного возраста, но именно в этом возрасте закладываются основы, которые дают возможность ребенку в дальнейшем развить координационные способности.

Развитие двигательных навыков у детей происходит в определенном порядке. Для того, чтобы выполнить движение, надо использовать физические качества: силу, быстроту, ловкость. Таким образом для формирования основных движений необходимо развивать физические качества ребенка. От того, на каком уровне находится физическое развитие ребенка, зависит качество и количество движений, которыми он владеет [10, с.4-46].

На разных этапах развития ребенка физические качества формируются неравномерно. В один отрезок времени отдельные физические качества находятся в процессе быстрого развития одновременно, в другой промежуток времени развитие происходит гетерохронно [25, 364-366].

Важную роль в развитии физических качеств ребенка играет невербальная (двигательная) память. Благоприятным периодом для её развития является ранний возраст. В этот период у ребенка формируется потребность в активном движении и зарождаются механизмы становления физических способностей, если упустить это время, то в будущем это, практически, невозможно восполнить. Физическая деятельность детей раннего возраста нуждается в разностороннем опыте: ознакомление со своим телом и развитие навыков движения частями тела (ограниченные движения), комбинирование этих движений, движения по перемещению (прыжки, ходьба, бег, метание, лазанье) [5, с.23-38].

Если говорить о динамике развития ловкости у детей 1-4 лет, то по исследованиям А.И. Кравчука можно увидеть, что процесс развития идет неравномерно. На первом году жизни ребенка идет ускоренное развитие, затем оно замедляется и до возраста 4 лет развивается умеренными темпами. В 4 года вновь развитие ловкости ускоряется. В пять лет развитие ловкости опять возвращается на умеренный темп развития вместе с развитием силы и быстроты, а также распределение силы, ориентировка в пространстве и согласованность действий. На этом же этапе происходит быстрое развитие таких качеств, как равновесие и прыжки [13, с.184-186].

В 5-6 лет наблюдается спад развития ловкости, но умеренный рост других качеств: силы, гибкости и выносливости. Параллельно развиваются и способности: выделение пространственных показателей и ориентирование. Если говорить об основных движениях, то наиболее быстро развиваются ходьба и метание. Несмотря на то, что прямого развития ловкости в этом возрасте не наблюдается, весь процесс наработки навыков, является подготовкой к следующему периоду, который является более благоприятным для её развития. Ведь в 6-7 лет помимо развития силы и координации, быстрыми темпами идет развитие ловкости и гибкости.

Показатели развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста неоднозначны и разнообразны. В работах В.Н. Шебеко, Е.Н. Вавиловой, В.А. Шишкиной, В.Н. Ермак имеются значительные расхождения в показателях ловкости детей данной возрастной группы. Одни ученые показателем ловкости предлагают считать координационную сложность движений, но она как таковая не может показать уровень развития ловкости, т.к. имеет большое значение то, как быстро ребенок овладевает сложными упражнениями. Еще одним показателем ловкости предлагается считать точность выполнения движения, рассматривая силовые, пространственные и скоростные показатели.

В работах Э.Я. Степаненковой выделяются такие показатели развития ловкости старших дошкольников как: скорость отклика на сигнал,

согласованность движений, скорость восприятия нового, осмысленность действия и применение двигательного [26, с.87-96].

В исследованиях В.М. Зациорского [6, с.151-161] также определены показатели развития ловкости детей рассматриваемого возраста: координационная способность, которая необходима для взаимодействия совместно или поочередно совершаемых ребенком движений; четкость воспроизведения движения в соответствии с условием задачи; скорость выполнения.

Все ученые сходятся в одном что, если ребенок старшего дошкольного возраста, играя в подвижную игру с непредсказуемыми обстоятельствами и более трудными заданиями, качественно воспроизводит движения, то можно говорить о высокой степени развития ловкости. Усвоенное умение, воспроизводимое в стабильной ситуации, не может выступать показателем детской ловкости. Ловкий ребенок в процессе физической деятельности при воспроизведении задания израсходует минимальное количество времени. Но не только скорость имеет значение, но и качество его исполнения [11, с.21-27].

Говоря об особенностях становления ловкости детей в дошкольном возрасте, можно отметить, что в развитие этого физического качества положены возрастные возможности ребенка, т.е. старший дошкольный возраст является сенситивным периодом для развития и становления ловкости. Ловкость является психофизическим качеством, связанным с рациональным и осмысленным применением физического опыта, скоростью овладения новым, показом сложно-координированных движений и скоростью отклика на сигнал. В связи с этим компонентами развития детской ловкости являются: осознанность выполнения физических упражнений детьми; быстрота усвоения новых движений; скоординированность физических действий; скорость реакции на сигнал.

1.3 Условия развития ловкости детей старшего дошкольного возраста

Ловкость нельзя развить быстро, для ее развития нужна систематическая работа в течение нескольких лет [7, с.4-14].

В современной научно-методической литературе описано большое количество способов развития ловкости, но все они согласованно развивают её составные части: двигательную точность и чувство равновесия; координацию и предположительные траектории движущегося тела; смену движений и распределение силы; навык изменения ритма, темпа и амплитуды движения; ощущение времени и пространства; самоощущение тела и ориентирование в пространстве; быстроту реакции на сигнал и скорость переключения внимания; развитие вестибулярного аппарата и развитие «ловкой» скорости.

Результативность развития ловкости зависит от грамотного соотношения развития этих качеств в благоприятные для этого периоды и упорядоченными занятиями с правильным алгоритмом. Всестороннее развитие ловкости подразумевает гармоничное развитие всех частей ловкости. Таким образом, в процесс развития ловкости необходимо включать не только отдельные упражнения, но комплексы для развития всех ее элементов.

Ловкость не может развиваться только в одном направлении. В связи с этим уделять внимание только одному направлению развития ловкости рекомендуется только на этапе ознакомления и закрепления (например, чувство равновесия).

При развитии ловкости следует использовать разные упражнения. Условно их можно разделить на 3 группы: первая группа включает упражнения в которых нет движений по образцу, неожиданных для ребенка; вторая группа упражнений состоит из упражнений высококоординационных, они должны быть «чистыми» в исполнении; третью группу составляют технически уже отработанные в знакомой тактике игры движения, предлагаемые в неожиданных условиях [20, с.38-56].

Для развития ловкости дошкольников используют различные упражнения. Среди них: основные движения (ходьба и бег «змейкой»), упражнения с препятствиями (перепрыгивание, лазание, упражнения с мячом), общеразвивающие упражнения с разными предметами, упражнения в паре или группе (согласованные движения), необычный старт перед движением (стоя спиной, лежа), неожиданную смену положения, нарушение скорости или темпа упражнения, упражнения на равновесие (кружения, разного рода ходьба по ограниченной опоре).

Полноценное развитие ловкости невозможно без специальной организации среды. Подготовленная среда оказывает влияние на физическое развитие дошкольников. Специально организованная среда создается перед наступлением благоприятного периода развития двигательных умений и способностей ради создания основы для эффективного овладения основными движениями. Специально организованная среда требует управления педагогической системой (определенный порядок действия, помнить о возрастных особенностях ребенка, учитывать его индивидуальные особенности).

С целью планомерного развития ловкости в научно-методической литературе описаны следующие правила, позволяющие наиболее результативно воздействовать на ловкость детей дошкольного возраста. Среди них: развитие ловкости не должно быть монотонным, требуется постоянное обогащение новым упражнениями, что можно достичь путем комбинирования упражнения друг с другом в разных вариантах;

необходимость следить за утомлением детей и при ухудшении четкости выполнения снижать нагрузку; определить оптимальную продолжительность отдыха между выполнением упражнений.

Основным в развитии ловкости является наличие множества различных движений. Их разнообразие может быть осуществлено за счет смены видов физических упражнений. Повторяющиеся упражнения при смене скорости, нацеленности, количества, модификации, амплитуды и присутствия новшества, могут оказывать влияние на разные стороны физического развития.

Для совершенствования ловкости необходимо постоянное разучивание более трудных упражнений, также использование движений с быстрой переменной двигательной деятельности, чем разнообразнее усвоенные движения, тем быстрее ребенок сможет овладеть иными незнакомыми упражнениями и их комбинациями [24, с.118-248]. Это и можно назвать фундаментом методики развития ловкости.

Педагогический прием повтора также немаловажен в развитии ловкости. Необходимо поддерживать развитые двигательные навыки, так как если не делать этого, то, с одной стороны, способность к обучению падает, с другой, движения, которые уже автоматизированы и используются в стандартных условиях, не помогают развитию координационных способностей.

Таким образом, ведущими приемами совершенствования ловкости является обучение различным двигательным умениям, усложненные упражнения, требующие сохранения равновесия, например, приседания на ограниченной опоре, повтор двигательных навыков в новых условиях.

Для детей дошкольного возраста наиболее часто используемыми является два метода развития ловкости: метод игры и метод соревнования. Оба этих метода эффективны, разнообразны и нескучны для детей.

Соревнование или эстафета позволяет развивать разнообразные движения детей, формировать скорость реакции, обогащать навык движения

по сигналу, расширять умение действовать самостоятельно и решительно. Развивая ловкость в эстафете, ребенок совершенствует и закрепляет освоенные ранее движения и впоследствии может использовать их в повседневной игровой или свободной деятельности.

Еще одним методом развития ловкости детей, получивший наиболее полное раскрытие в работах П.Ф. Лесгафта, является подвижная игра [15, с.4-12]. Российские педагоги К.Д. Ушинский, Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев относили подвижные игры к числу эффективных методов развития физических качеств детей. Игры, стимулирующие быстрый переход от действия к действию, и в то же время вынуждающих фиксировать внимание сразу на нескольких движениях (движения с предметами, ходьба, прыжки, уловки – увёртывания) развивают ловкость детей, не становясь при этом скучным занятием. Особое место в подвижных играх занимают игры с бегом.

Диссертационное исследование Т.А. Семёновой посвящено воспитанию ловкости детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных игр. В нем автор приходит к выводу, что в подвижных играх комплексно развиваются все компоненты ловкости. Особое внимание Т.А. Семёнова уделяет развитию у детей быстроты реакции на сигнал. С этой целью разработан авторский игровой комплекс подвижных игр по развитию ловкости детей рассматриваемой возрастной группы. В данном комплексе предлагается использовать сюжетные и несюжетные подвижные игры, в которых перед детьми ставится цель подвижной игры, активизирующая мыслительную деятельность детей, способствующая осознанию игровых правил и возможности переноса собственного двигательного опыта в игровую деятельность [23, с.83-88].

Далее автором предлагается использование различных вариантов подвижных игр уже хорошо знакомых детям с измененным числом ведущих, количества играющих и их месторасположения, сигналом, размером площадки и т.д. Детей просят определиться со способом движений в зависимости от новых игровых условий, а затем проверить эффективность

этого способа в игре. Так дети осваивают возможность самостоятельного выбора рационального способа движения с опорой на уже развитые двигательные умения.

В заключительной части автором предлагается использование подвижных игр, требующих быстрого прекращения движений по сигналу, сохранения определенного положения, быстрота реакции, оригинальность и выразительность позы. Такие игры способствуют развитию координации двигательных действий и быстроты реакции на сигнал.

Новые движения с детьми надо разучивать целостно, так как при дробление им трудно осознать смысл упражнения, становиться не интересно, детям важно видеть итог упражнения. Правильно составленные комплексы упражнений на развитие ловкости приносят ребенку радость, несут положительные эмоции, стимулируют самостоятельность [22, с.23-25].

В детских дошкольных учреждениях развитию физических качеств, в том числе ловкости, уделяется достаточно много внимания, но не стоит забывать о роли родителей в развитии двигательной активности детей. Ведь в законе «Об образовании» говорится, что первыми педагогами детей являются их родители и именно от них зависит физическое развитие ребенка. Отношение к физической активности закладывается в семье, желание и привычка к движению и спорту. Освоение новых видов и способов движения может происходить в детском саду, однако, ребенку необходимо его закрепить и автоматизировать. Сделать это в условиях только дошкольного учреждения не представляется возможным. В том случае, если ребенок дома ведет пассивный, малоподвижный образ жизни, то даже хорошо освоенное движение не будет способствовать развитию ловкости. Понимание родителями важности физической активности в развитии ребенка может способствовать правильному, пропорциональному развитию физических качеств и ловкости в том числе.

В методике физического развития детей дошкольного возраста описаны разнообразные формы организации физического развития в семье.

Среди них: физические упражнения с элементами закаливания; утрення зарядка; физическая разминка в период малоподвижных занятий; подвижные игры с детьми, как на свежем воздухе, так и в помещении; прогулки с детьми на свежем воздухе, где дети имеют возможность свободно двигаться и могут закрепить и автоматизировать разученные в детском саду движения; организованные походы; плавание; лыжные прогулки; катание на коньках.

Изучив взгляды ученых, на развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста можно сделать вывод о том, что этот вопрос достаточно широко изучен в трудах известных российских и зарубежных педагогов прошлого и настоящего (Т.А. Тарасовой, Е.Н. Вавиловой, Э.Я. Степаненковой и др.). Развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста будет осуществляться более эффективно при реализации следующих педагогических условий: систематическое обогащение занятий физической культурой новыми постоянно усложняющимися упражнениями на развитие ловкости; организация ежедневных подвижных игр детей; вовлечение детей в спортивные соревнования и эстафеты с участием родителей.

Выводы по главе 1

Предпринятый теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме развития ловкости детей старшего дошкольного возраста и полученные результаты позволили сформулировать следующие выводы:

1. под ловкостью понимают особое физическое качество, объединенное с другими физическими качествами, тесно переплетенное с двигательным опытом и потому обладающее наиболее обобщенным характером. Ведущими критериями ловкости принято считать координационную трудность движения и чистоту исполнения действий. Различают несколько критериев ловкости: точность выполнения движений, экономичность и рациональность при выполнении движений. Выделенные критерии ловкости позволяют охарактеризовать три степени ловкости. Основными параметрами ловкости принято считать сбалансированность сложных действий, четкость и скорость выполнения;

2. в развитии ловкости лежат возрастные возможности ребенка, т.е. старший дошкольный возраст является сенситивным периодом для развития и становления ловкости. Ловкость является психофизическим качеством, связанным с рациональным и осмысленным применением физического опыта, скоростью овладения новым, показом сложно-координированных движений и скоростью отклика на сигнал. В связи с этим компонентами развития детской ловкости являются: осознанность выполнения физических упражнений детьми; быстрота усвоения новых движений; скоординированность физических действий; скорость реакции на сигнал;

3. вопрос развития ловкости детей старшего дошкольного возраста достаточно широко изучен в трудах известных российских и зарубежных педагогов прошлого и настоящего (Т.А. Тарасовой, Е.Н. Вавиловой, Э.Я. Степаненковой и др.). Развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста будет осуществляться более эффективно при реализации следующих педагогических условий: систематическое обогащение занятий

физической культурой новыми постоянно усложняющимися упражнениями на развитие ловкости; организация ежедневных подвижных игр детей; вовлечение детей в спортивные соревнования и эстафеты с участием родителей.

ГЛАВА 2. ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Изучение особенностей развития ловкости детей старшего дошкольного возраста

В настоящее время существует немало методов, используемых для изучения развития ловкости детей старшего дошкольного возраста, но чаще других обращаются к методу наблюдения и методу тестирования.

Наблюдение – это метод получения информации в результате направленного внимания на процесс или объект. Оно позволяет быстро получить данные по нескольким параметрам. На первый взгляд метод наблюдения кажется примитивным, не требующим особых умений, но при всей своей простоте он требует от наблюдателя серьезной подготовленности, так как необходимо внимательно следить за происходящим, анализировать, выделять главное, группировать и точно излагать результаты наблюдения, полученные с помощью органов чувств.

При наблюдении за развитием ловкости можно использовать два вида наблюдения: прямое наблюдение, где исследователь участвует в процессе вместе с испытуемыми; косвенное наблюдение, когда испытуемые сами принимают решение для достижения цели.

Использование лишь метода наблюдения для качественного исследования уровня развития ловкости детей недостаточно, так как этот метод субъективен, итоги наблюдения могут зависеть от накопленного опыта наблюдателя и степени его подготовленности.

С целью снижения субъективности при изучении развития ловкости детей старшего дошкольного возраста метод наблюдения используют совместно с методом тестовых испытаний. Этот метод даёт возможность определить уровень владения детьми двигательными умениями и их

соответствие возрастным нормам с помощью специальных заданий с последующим анализом результатов.

В настоящее время известно немало методик, позволяющих исследовать такое физическое качество как ловкость. Наиболее интересной является методика М.А. Руновой, которая основана на методе наблюдения и тестовых испытаниях [21, 56-83].

В методике, разработанной М.А. Руновой, для исследования ловкости детей старшего дошкольного возраста включены три основных тестовых испытания (теста).

Челночный бег. Для его проведения необходимо подготовить дистанцию 10 метров, на старте и финише установить кубики. На старт дети выходят после того, как прозвучит команда: «На старт». Время на выполнение тестового испытания засекается по команде: «Марш». Ребенок преодолевает дистанцию 3 раза, оббегая кубики, не задевая их. Регистрируется общее время бега. Для того, чтобы ребенок показал максимальные возможности организма, может вводиться элемент соревнования, таким образом, сразу двое детей пройдут тестовое испытание. Этот тест показывает, осознанность выполнения физических упражнений детьми и скорость реакции на сигнал;

Сохранение равновесия в покое. Ребенок встает так, чтобы нога, стоящая впереди, пяткой была прижата к носку ноги, которая находится позади. При выполнении этого упражнения глаза должны быть открыты, смотреть вперед. Время засекается с того момента, когда ребенок встал в нужную позицию и до тех пор, пока он сохраняет равновесие. Кроме времени сохранения равновесия, надо обратить внимание на правильную постановку ног (ноги стоят на прямой линии), на то, как ребенок умеет балансировать. Это тестовое испытание ребенок проходит дважды. Регистрируется лучшее время. В этом тесте определяются скоординированность физических действий.

Подбрасывание и ловля мяча. Ребенок встает в стойку, ставит ноги «на ширине плеч», держит мяч, размером 15-20 см в диаметре, двумя руками. По команде начинает подбрасывать и ловить мяч, не сходя с места, возможно большее количество раз. Ребенку дается 2 попытки, результат лучшей попытки регистрируется. Этот тест направлен на определение осознанность быстрота усвоения новых движений.

Автором методики предлагает ориентироваться на следующие нормативные показатели (см. таблицу 1)

Таблица 1

Нормативные показатели ловкости детей старшего дошкольного возраста

Тестовые испытания	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	ниже среднего	высокий	средний	ниже среднего
Челночный бег 3*10м., (сек)	9,8-9,5	11,2-9,9	12,8-11,1	10,0-9,9	11,3-10,0	12,9-11,1
Равновесие в покое (сек)	35-42	20-35	12-20	40-60	28-40	15-28
Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	40-65	26-40	15-25	40-55	26-40	15-25
Баллы	3	2	1	3	2	1

Количественные показатели диагностических тестовых испытаний необходимо привести к одинаковой единице измерения. Таким образом, высокие показатели уровня развития ловкости приравниваются к 3 баллам, средние к 2 баллам и уровень развития ниже среднего к 1 баллу.

Если ребенок набрал 8 - 9 баллов, то это высокий уровень развития ловкости. При среднем уровне развития ловкости ребенок сможет набрать от 5 - 7 баллов. Если же ребенок набрал 3 - 4 балла, то это говорит о том, что его ловкость развита ниже среднего. В результате прохождения детьми всех тестовых испытаний определяется обобщенный уровень развития ловкости: высокий, средний или ниже среднего.

Высокий уровень (8-9 баллов) характеризуется тем, что ребенок правильно выполнил инструкции педагога, качественно и быстро выполнил все задания, не проявил признаков переутомления, был активен и внимателен.

На среднем уровне (5-7 баллов) ребенок выполнил все задания, не проявил признаков переутомления, но при выполнении инструкции педагога допускал ошибки.

Уровень ниже среднего (3-4 баллов) показывает, что ребенок пассивно или негативно воспринимает неудачно выполненные задания, проявляет признаки переутомления, одно или несколько заданий не смог выполнить на среднем или высоком уровне.

Чтобы диагностика была наиболее точной, должны быть приняты во внимание некоторые условия:

- диагностику необходимо проводить в первой половине дня, когда дети еще не утомлены, активны;
- проводиться диагностика должна в условиях хорошо проветренного спортзала, либо на спортплощадке;
- одежда должна быть удобной, не стесняющей движения, на ногах – удобная спортивная обувь;
- в день диагностики у детей не должно быть излишней физической нагрузки, высокоэмоциональные мероприятия желательно перенести на другой день;
- перед диагностикой необходимо провести разминку, для разогрева мышц, для придания нужного эмоционального состояния;
- индивидуальность ребенка, его возраст должны быть учтены.

Во время проведения тестирования детей стимулируют показать наилучший результат. Для снижения возможности ошибки при проведении тестовых испытаний детям дается 2 попытки, лучший результат регистрируется. Время между попытками должно быть достаточное для того,

чтобы ребенок отдохнул. Все дети проходят тестовые испытания в одинаковых условиях.

Эмпирическое исследование развития ловкости детей старшего дошкольного возраста проводилось на базе дошкольной образовательной организации города Красноярск, в котором приняли участие дети двух старших групп 5-6 лет (40 человек). Первая группа - контрольная в количестве 20 человек, вторая группа – экспериментальная, тек же состоит из 20 детей. Все условия проведения диагностики были соблюдены.

Сопоставление результатов всех трех тестовых испытаний, позволяет определить уровень развития ловкости детей контрольной группы (см. таблицу 2).

Таблица 2

Результаты исследования развития ловкости детей старшего дошкольного возраста контрольной группы по методике М.А. Руновой

Код ребенка	Баллы за тестовое испытание челночный бег (3x10м)	Баллы за тестовое испытание статическое Равновесие	Баллы за тестовое испытание подбрасывание и ловля мяча	Общая сумма баллов	Уровень
1	2	3	2	7	С
2	1	2	1	4	Н
3	2	2	2	6	С
4	1	1	1	3	Н
5	3	2	1	6	С
6	3	3	3	9	В
7	1	3	2	6	С
8	1	1	1	3	Н
9	2	2	2	6	С
10	2	2	2	6	С
11	2	2	2	6	С
12	1	1	1	3	Н
13	1	1	1	3	Н
14	2	2	2	6	С
15	2	2	1	5	С
16	2	2	2	6	С
17	3	3	2	8	В
18	2	2	2	6	С
19	2	2	2	6	С
20	1	1	1	3	Н
Итого	36	39	33	108	

По результатам исследования можно увидеть, что в основном дети контрольной группы на начальном этапе исследования имеют средний уровень развития ловкости – 60%, 30% детей этой группы продемонстрировали уровень развития ловкости ниже среднего и 10% детей показали высокий уровень развития данного качества.

Дети с высоким уровнем развития ловкости тестовые задания смогли выполнить точно в соответствии с инструкцией педагога. Поставленные задачи выполнялись четко и скоро, соблюдая инструкции педагога, если случались промахи, не расстраивались, а ещё более настойчиво стремились к цели, сами стремились преодолеть препятствия, при этом симптомов изнеможения не наблюдалось.

Детями со средним уровнем развития ловкости все тестовые испытания были выполнены. Выполняя упражнения повышенной сложности, дети не всегда соблюдали технику и не точно следовали инструкции педагога. При затруднении в выполнении не проявляли желания исправить промах, не могли самостоятельно найти решение в сложной ситуации, требовалась помощь педагога. Симптомы переутомления не наблюдалось.

Дети с уровнем развития ловкости ниже среднего не проявляли интереса к выполнению тестовых заданий, не соглашались на повторные попытки, не выполняли инструкции педагога, так как не внимательно их слушали, любое затруднение приводило к полной потере интереса к тестовому заданию. Дети мало эмоциональны, не уверены в себе. Быстро проявляются симптомы переутомления.

Тестовые испытания показали, что 1 ребенок, что составляет 5% от всех детей контрольной группы, принявших участие в исследовании, набрали максимально возможное количество баллов, соответствующее уровню ниже среднего. Это говорит о том, что они приблизились к среднему уровню развития ловкости. Такие дети в одном тестовом испытании показали результат среднего уровня. Таким образом, ребенок имеет потенциал для развития ловкости. Научившись воспринимать и выполнять инструкции

педагога, не расстраиваться при неудаче, эти дети могут улучшить свои показатели.

В тоже время 1 ребенок, что составляет 5% от всех детей контрольной группы, принявших участие в исследовании, набрали максимально возможное количество баллов, соответствующее среднему уровню развития ловкости. Это говорит о том, что данные дети приблизились к высокому уровню развития ловкости. Они из трёх тестов в одном продемонстрировали высокий уровень развития ловкости. При этом дети находятся в хорошей физической форме и имеют неплохие природные задатки. Правильно подобрав методику для развития ловкости детей старшего дошкольного возраста можно значительно улучшить их показатели.

Общие результаты исследования развития ловкости детей старшего дошкольного возраста обоего пола контрольной группы представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты исследования развития ловкости мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста контрольной группы по методике М.А. Руновой

Количество баллов	Мальчики		Девочки	
8-9	0	0%	2	20%
5-7	8	90%	4	40%
3-4	2	10%	4	40%

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что большинство детей старшего дошкольного возраста обоего пола имеют средний уровень развития ловкости (см. приложение).

В результате проведенной диагностики было выявлено, что лучше всего дети справились с тестовым испытанием «Статическое равновесие». 4 человека (20%) получили высокий балл, 5 (25%) испытуемых имеют уровень развития ловкости «ниже среднего», в основном (55%) дети показали

средний уровень. Из 60 возможных баллов дети набрали 39 (65%). Это говорит о том, что дети в большинстве своём освоили скоординированность физических действий.

Тяжелее детям далось тестовое испытание «Челночный бег 3*10». 3 испытуемых (15%) показали высокий уровень развития ловкости, а у 7 (35%) диагностирован уровень развития ловкости ниже среднего. Большая часть группы, 10 человек (50%), имеет средний уровень развития ловкости. Из 60 возможных баллов дети набрали 36 баллов (60%). Из этого можно сделать вывод, что критерий осознанность быстрота усвоения новых движений находится на более низком уровне развития, чем скоординированность физических действий.

Самым сложным для детей контрольной группы оказалось тестовое испытание «Подбрасывание и ловля мяча». Только 1 ребенок (5%) смог показать высокие результаты при диагностике, а с результатами ниже среднего выявлено 8 детей (40%). Основная часть детей, 11 человек (55%), как и в других испытаниях, овладела ловкостью на среднем уровне. Из 60 возможных баллов дети набрали 33 (55%). Это подтверждает, что осознанность выполнения физических упражнений детьми и скорость реакции на сигнал развита ниже, чем осознанность быстрота усвоения новых движений и скоординированность физических действий.

Результаты проведенного исследования по каждому из трех тестовых испытаний представлены в таблицах (см. таблицы 4-6).

Таблица 4

Результаты тестового испытания детей старшего дошкольного возраста контрольной группы «Челночный бег»

Тестовое испытание	Мальчики						Девочки					
	высокий		средний		ниже среднего		высокий		средний		ниже среднего	
Челночный бег 3*10м	1	10%	6	60%	3	30%	2	20%	4	40%	4	40%

Таблица 5

Результаты тестового испытания детей старшего дошкольного возраста контрольной группы «Статическое равновесие»

Тестовое испытание	Мальчики						Девочки					
	высокий		средний		ниже среднего		высокий		средний		ниже среднего	
Равновесие в покое	2	20%	7	70%	1	10%	2	20%	4	40%	4	40%

Таблица 6

Результаты тестового испытания детей старшего дошкольного возраста контрольной группы «Подбрасывание и ловля мяча»

Тестовое испытание	Мальчики						Девочки					
	высокий		средний		ниже среднего		высокий		средний		ниже среднего	
Подбрасывание и ловля мяча	0	0%	7	70%	3	30%	1	10%	4	40%	5	50%

Таким образом, наиболее развитым критерием ловкости является скоординированность физических действий, а наименее развитым критерием ловкости осознанность и быстрота усвоения новых движений.

Обобщая результаты диагностики детей контрольной группы по методике М.А. Руновой по исследованию особенностей развития ловкости детей старшего дошкольного возраста можно констатировать, что у воспитанников детского сада этой возрастной группы преобладает средний уровень развития ловкости. Наиболее развитым критерием ловкости детей

исследуемой возрастной группы является скоординированность физических действий, а наименее развитым критерием осознанность и быстрота усвоения новых движений.

Далее представляем результаты второй исследуемой группы – экспериментальной (см. таблицу 7).

Таблица 7

Результаты исследования развития ловкости детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы по методике М.А. Руновой

Код ребенка	Баллы за тестовое испытание челночный бег (3x10м)	Баллы за тестовое испытание статическое равновесие	Баллы за тестовое испытание подбрасывание и ловля мяча	Общая сумма баллов	Уровень
1	1	1	1	3	Н
2	2	2	2	6	С
3	1	1	1	3	Н
4	1	2	2	5	С
5	1	2	1	4	Н
6	2	2	3	7	С
7	2	2	2	6	С
8	3	3	3	9	В
9	3	3	2	8	В
10	2	2	2	6	С
11	2	2	2	6	С
12	3	3	2	8	В
13	1	1	1	3	Н
14	1	1	1	3	Н
15	1	3	2	6	С
16	2	2	2	6	С
17	1	1	1	3	Н
18	2	3	3	8	В
19	2	1	1	4	Н
20	1	1	2	4	Н
Итого	34	38	36	108	

Полученные результаты позволяют утверждать, что большинство детей экспериментальной группы старшего дошкольного возраста – 40% имеют средний уровень развития ловкости, также 40% детей этой возрастной группы показали уровень развития ловкости ниже среднего, 20% детей продемонстрировали высокий уровень развития исследуемого физического качества.

Дети с высоким уровнем развития ловкости выполняли тестовые испытания качественно. Решительно и быстро выполняли поставленные задачи, точно следуя инструкции педагога, при неудаче старались добиться цели ещё более упорно, сами находили выход из затруднительной ситуации, признаков переутомления не проявляли.

Дети со средним уровнем развития ловкости выполняли все тестовые испытания, при выполнении сложных упражнений у них фиксировалось нарушение техники выполнения действий. Не всегда выполняли инструкции педагога. При неудаче теряли интерес и желание продолжать выполнение тестового испытания, нуждались в помощи педагога при поиске выхода из затруднительной ситуации, признаков переутомления не проявляли.

Дети с уровнем развития ловкости ниже среднего не стремились выполнить тестовые испытания, отказывались от вторых попыток выполнения, инструкции педагога слушали не внимательно и чаще всего их не выполняли, неудача не вызывала желания и интереса к продолжению деятельности и достижению цели. Дети не проявляли эмоций, они неторопливы и нерешительны. Проявляются признаки переутомления.

По результатам теста можно увидеть, что 3 ребенка, что составляет 15% от общего количества протестированных детей экспериментальной группы, смогли набрать максимально возможное количество баллов, среди детей с уровнем развития ловкости ниже среднего, из чего можно сделать вывод, что их уровень развития ловкости близок к среднему уровню. В одном из тестовых испытаний воспитанники показали средний уровень, а это является показателем того, что ребенок способен развить ловкость до среднего уровня. Ребенку необходимо научиться внимательно слушать и точно выполнять инструкции педагога, не огорчаться при затруднениях, стремиться к поставленной цели.

Вместе с тем 1 ребенок, составляющий 5% от количества детей экспериментальной группы, набрал максимальное количество баллов среди детей со средним уровнем развития ловкости. Физические способности этого

ребенка близки к высокому уровню развития ловкости. В одном из тестов воспитанник показал высокий уровень, значит, он имеет хорошие природные способности и неплохую физическую форму. Можно развить его ловкость, если правильно подобрать методику.

Общие результаты исследования развития ловкости детей старшего дошкольного возраста обоего пола экспериментальной группы представлены в таблице 8.

Таблица 8.

Результаты исследования развития ловкости мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста экспериментальной группы по методике

М.А. Руновой

Количество баллов	мальчики		Девочки	
8-9	2	20%	2	20%
5-7	4	40%	4	40%
3-4	4	40%	4	40%

По результатам, представленным в таблице 8, можно сказать, что средний уровень развития ловкости детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы обоего пола имеет 40% испытуемых (см. приложение А).

Лучшие результаты дети показали в тестовом испытании «Статическое равновесие», в котором 5 человек (25%) получили высокий балл. 7 детей (35%) имеют уровень развития ловкости «ниже среднего», и 8 испытуемых (40%) набрали количество баллов, соответствующее среднему уровню. Дети набрали 38 баллов из 60 возможных (63%), из чего можно сделать вывод, что скоординированность физических действий большинством детей освоена.

Более трудно детям далось тестовое испытание «Подбрасывание и ловля мяча». 3 человека (15%) смогли выполнить задание на высокий балл, 7 испытуемых (35%) смогли выполнить задание только на уровень «ниже среднего», у 10 детей (50%), что является большинством, диагностирован

средний уровень развития ловкости. Исходя из результатов тестирования, можно сделать вывод о том, что критерий осознанности быстроты усвоения новых движений находится на более низком уровне развития, чем скоординированность физических действий.

Самым трудным для детей экспериментальной группы стало тестовое исследование «Челночный бег 3*10». 3 детей (15%) смогли достичь высоких показателей. Результаты ниже среднего были зафиксированы у 9 детей (45%), 8 детей (40%) продемонстрировали средний уровень. Дети набрали 34 балла из 60 возможных (56,7%), исходя из результатов диагностики экспериментальной группы, можно утверждать, что осознанность выполнения физических упражнений детьми и скорость реакции на сигнал развита ниже, чем осознанность быстрота усвоения новых движений и скоординированность физических действий.

Результаты проведенного исследования по каждому из трех тестовых испытаний экспериментальной группы представлены в таблицах (см. Таблицы 9-11).

Таблица 9

Результаты тестового испытания детей старшего дошкольного возраста
«Челночный бег»

Тестовое испытание	Мальчики						Девочки					
	высокий		средний		ниже среднего		высокий		средний		ниже среднего	
Челночный бег 3*10м	2	20%	2	20%	6	60%	1	10%	6	60%	3	30%

Таблица 10

Результаты тестового испытания детей старшего дошкольного возраста
«Статическое равновесие»

Тестовое испытание	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	ниже	высокий	средний	ниже

					среднего						среднего	
Равновесие в покое	3	30%	4	40%	4	40%	2	20%	4	40%	4	40%

Таблица 11.

Результаты тестового испытания детей старшего дошкольного возраста
«Подбрасывание и ловля мяча»

Тестовое испытание	Мальчики						Девочки					
	высокий		средний		ниже среднего		высокий		средний		ниже среднего	
Подбрасывание и ловля мяча	1	10%	4	40%	4	40%	2	20%	9	50%	6	33%

Таким образом, наиболее развитым критерием ловкости является скоординированность физических действий, а наименее развитым критерием ловкости является осознанность выполнения физических упражнений детьми и скорость реакции на сигнал.

Обобщая результаты диагностики детей по методике М.А. Руновой по исследованию особенностей развития ловкости детей старшего дошкольного возраста можно констатировать, что у воспитанников детского сада этой возрастной группы преобладает средний уровень развития ловкости. Наиболее развитым критерием ловкости детей исследуемой возрастной группы является скоординированность физических действий, а наименее развитым критерием ловкости является осознанность выполнения физических упражнений детьми и скорость реакции на сигнал.

Делая заключение по результатам исследований детей контрольной и экспериментальной групп, можно сделать вывод, что в группах разное количество детей с высоким, средним и низким уровнем развитием ловкости, они примерно равны по способностям и физическому развитию. Обратив внимание на разные тестовые задания, можно заметить, что дети в

контрольной группе показали результат лучше, чем в экспериментальной в челночном беге и в статическом равновесии. А в упражнении с подбрасыванием и ловлей мяча, показатели воспитанников экспериментальной группы были выше, но разница эта невелика. Следовательно, в нашем исследовании участвуют две группы детей с примерно равными природными задатками и сходным физическим развитием.

2.2. Реализация условий развития ловкости детей старшего дошкольного возраста

В теоретической главе данной работы были выделены и обоснованы три педагогических условия, способствующие развитию ловкости детей старшего дошкольного возраста. Среди них: систематическое обогащение занятий физической культуры новыми, постоянно усложняющимися упражнениями на развитие ловкости; организация ежедневных подвижных игр и вовлечение детей в спортивные соревнования и эстафеты с участием родителей. Реализация этих условий осуществлялась в экспериментальной группе.

С целью реализации первого условия - систематическое обогащение занятий физической культуры новыми, постоянно усложняющимися упражнениями на развитие ловкости - на каждом занятии либо вводилось новое упражнение, направленное на развитие ловкости, либо усложнялось уже разученное.

На первом этапе проходило разучивание упражнения, особое внимание уделялось критерию чистоты и точности исполнения движения, чтобы на этапе закрепления движение приобрело экономичность и рациональность. Усложнением упражнения достигалась координационная трудность действия.

При проведении разминки в бег или шаг вводились дополнительные задания. Внезапно менялось направление движения или его темп; бег «змейкой»; движение дополнялось упражнениями для рук, которые проводились как с предметами, так и без них; бег или шаг проводились в парах. В результате выполнения этих упражнений у детей заметно улучшилась осознанность выполнения физических упражнений и увеличилась скорость реакции на сигнал. Это было видно невооруженным глазом, дети быстрее реагировали на любое неожиданное действие.

Упражнения с мячом разучивались с опорой на ведущую руку, далее подключалась и другая рука. В простые упражнения с мячом добавлялись дополнительные элементы для привнесения новизны и сложности. В целях усложнения движения проводились упражнения в парах или коллективно, что положительно влияло на интерес детей. Стало заметно, что дети быстрее усваивают новые движения. Использовались упражнения с зеркальным повторением движений, вначале они проводились в медленном темпе, с последующим его ускорением.

Также были задействованы общеразвивающие упражнения, но с усложнениями. Общепринятое упражнение проводилось с необычным исходным положением (сидя, стоя спиной, лежа), либо на ограниченной опоре (куб, скамья, наклонная доска), также для усложнения использовалось комбинирование движений (к движениям руками добавлялось движения ногами, головой). Параллельно с этими усложнениями использовалось изменение темпа движения как на ускорение, так и на замедление. В движении, в качестве усложнения, детям предлагалась внезапная смена направления движения, неожиданная смена задания, движение «змейкой» с дополнительными заданиями и без них, бег или шаг с использованием ограниченной опоры (скамья; круги, изготовленные из линолеума; канат, лежащий на полу).

Применяя для развития ловкости прыжки в качестве усложнения использовались предметы, через которые дети перепрыгивали различными

способами (на одной ноге, боком, через несколько предметов подряд). В упражнении на равновесие «Ходьба по ограниченной опоре» (по гимнастической скамье) для большей трудности вводился второй воспитанник, идущий навстречу первому, на середине скамьи они расходились (менялись местами) и продолжали движение до конца либо на скамью устанавливался один или несколько предметов, через которые ребенок должен был перешагнуть, не потеряв равновесие.

При проведении таких занятий внимательно отслеживалось состояние ребенка, усталость, заинтересованность. Для поддержания положительного эмоционального состояния использовался элемент соревнования, зачастую занятия проводились под музыкальное сопровождение.

В результате проведенных занятий можно увидеть, что у детей улучшилась сбалансированность физических действий, даже при выполнении сложно-координационных действий дети выполняли задания достаточно чисто и точно. Скорость выполнения упражнения также увеличилась, а значит улучшилась осознанность выполнения физических упражнений. Дети стали быстрее и легче осваивать новые упражнения.

С целью реализации второго условия - организация ежедневных подвижных игр - на занятиях разучивались подвижные игры. Они проводились в конце занятия. Это способствовало развитию ловкости и эмоциональному подъему детей, благодаря которому дети с увлечением и интересом продолжали занятие.

Чтобы использовать подвижные игры для совершенствования ловкости в начале необходимо было познакомить детей с правилами. Только после их полного усвоения вносились изменения, способствующие развитию ловкости. В игры, в которых по правилам присутствовал один ловишка, при усложнении вводился второй. В этом случае детям было необходимо следить за двумя ловишками и пытаться увернуться от обоих. Также в играх с ловишками вводилось правило, что когда игрок «в домике», его нельзя осалить. Для усложнения задания, «домик» был задан определенной позой,

способствующей развитию координационной трудности: присед на корточки, стойка на одной ноге, стойка на ограниченной опоре (небольшие круги из линолеума, разложенные по залу). Положения рук задавались разнообразные: руки вверх, руки вперед, сложить над головой «домиком», положить на колени. Ребенка нельзя было осалить только при точном соблюдении правил.

В игру «Не стой на полу» для усложнения были добавлены такие правила как: на опоре можно только сидеть, подняв ноги, даже если опора очень низкая (маленький куб, круг из линолеума, низкая скамья); можно висеть на веревочных лестницах, находящихся в спортивном зале. В игру «Третий лишний» вводилось дополнительное правило, не встать за спиной напарника, а принять другое положение (присесть, сесть, встать спина к спине с напарником).

В играх с мячом на выбывание («Горячий мяч») для увеличения темпа игры вводилось не 2, а 4 водящих, в результате детям давалось меньше времени на ориентировку и реакцию, что способствовало развитию скорости реакции на сигнал. В игру «Мяч в игре», когда дети, стоя в кругу, бессистемно перебрасывают мяч друг другу, вводился второй и третий мяч, в результате детям приходилось отслеживать все мячи и успеть среагировать в нужный момент. Это положительно влияло на развитие скоординированности физических действий и скорости реакции на сигнал. Так же в игру «Кто быстрее?», в которой по правилам один водящий, вводился второй водящий, который, как и первый, стоя за спинами детей, бросал мяч над их головами, а дети ловили его. В игру «Поймай, кого назову» после полного усвоения детьми правил, для ловкости также вводился второй водящий со вторым мячом.

В игре палкой «Падающая палка» для усложнения была введена минимальная дистанция от игроков до палки 3 метра.

Помимо проведения игр с детьми в заключительной части занятия по физической культуре, подвижные игры организовывались и при проведении прогулки на групповом участке. Игры, хорошо освоенные детьми, в

последующем организовывались ими самостоятельно в свободной деятельности. В процессе игр дети получали эмоциональное удовлетворение, что положительно сказывалось на их физическом развитии, в частности на развитии ловкости. Дети заметно экономичнее и рациональнее выполняли движения, их действия были хорошо скоординированы, скорость реакции на сигнал увеличилась. Это хорошо заметно при наблюдении за развитием игры.

С целью реализации третьего условия - вовлечение детей в спортивные соревнования и эстафеты с участием родителей - регулярно проводились эстафеты, спортивные праздники и развлечения участием детей и родителей.

В октябре было проведено развлечение «Лесное поход». В ноябре дети и их родители приняли участие в развлечении «Веселые старты». Спортивный праздник «Зимняя олимпиада» был проведен в декабре на спортивном участке. Спортивное развлечение в январе называлось «В здоровом теле, здоровый дух». В феврале традиционно состоялся спортивный праздник «День Защитника Отечества». Спортивный праздник «Проводы зимы» был проведен в марте. В апреле дети совершили «Космическое путешествие». На каждое из этих мероприятий были приглашены родители в качестве участников.

На эстафеты подбирались максимально разнообразные задания, для поддержания интереса участников. С целью контроля за переутомлением воспитанников задания чередовались. Задания на скорость чередовались с заданиями на координацию. Для заданий использовались упражнения с необычным положением на старте (сидя, сидя спиной, лежа, стоя спиной, из положения приседа).

Соревновались участники не только в выполнении физкультурных заданий, но и в знаниях о здоровом образе жизни. Совместные спортивные праздники, на которых родители не сторонние наблюдатели, а полноправные участники команды сблизили детей и родителей на почве общих занятий физкультурой. Дети чаще стали рассказывать о том, что в выходные дни они

с родителями ездили кататься на велосипедах, катались на санках и коньках, ходили в бассейн и просто ходили гулять. Любое из этих занятий вело к закреплению достигнутых успехов в развитии ловкости и ее дальнейшему совершенствованию.

Таким образом, реализация третьего условия позволила проводить активный досуг вне стен детского сада, дети с большим успехом смогли автоматизировать движения, разученные на занятиях физической культурой. На основе простых, закрепленных в свободной деятельности движений, появилась возможность разучить движения сложно-скоординированные, требующие осознанности усвоения и выполнения упражнения. В результате такого порядка действий уровень ловкости детей заметно вырос.

2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования

По окончании формирующего этапа исследования был проведен контрольный этап эксперимента, на котором было произведено повторное исследования особенностей развития ловкости детей контрольной и экспериментальной групп и сопоставлены их результаты.

Представляем полученные результаты контрольного этапа исследования в таблице 12.

Таблица 12.

Результаты исследования развития ловкости детей старшего дошкольного возраста контрольной группы по методике М.А. Руновой

Код ребенка	Баллы за тестовое испытание челночный бег (3x10м)	Баллы за тестовое испытание статическое равновесие	Баллы за тестовое испытание подбрасывание и ловля мяча	Общая сумма баллов	Уровень
1	2	3	3	8	В
2	1	2	2	5	С
3	3	2	2	7	С
4	1	2	1	4	Н
5	3	2	2	7	С
6	3	3	3	9	В
7	2	3	2	7	С

8	1	2	1	4	Н
9	3	2	2	7	С
10	2	2	2	6	С
11	2	2	2	6	С
12	1	2	1	4	Н
13	1	2	1	4	Н
14	2	2	2	6	С
15	2	2	2	6	С
16	2	2	2	6	С
17	3	3	3	9	В
18	2	3	2	7	С
19	2	2	2	6	С
20	1	2	1	4	Н
Итого	39	45	38	122	

Исследовав контрольную группу детей по окончании формирующего эксперимента, можно увидеть, что стало меньше детей, демонстрирующих низкий уровень развития ловкости, если на начало эксперимента таких детей было 30%, то по окончании таких детей 25%. 5% воспитанников улучшили уровень развития ловкости до среднего. Большинство детей (60%), как и в начале исследования имеют средний уровень развития ловкости. Количество детей, имеющих высокий уровень развития ловкости, увеличилось на 5%. Таким образом 1 ребенок (5%) повысил свой показатель развития ловкости с уровня ниже среднего до среднего. И 1 ребенок (5%) сумел улучшить свой уровень развития ловкости со среднего до высокого.

Дети с высоким уровнем развития ловкости тестовые задания смогли выполнить точно в соответствии с инструкцией педагога. Поставленные задачи выполнялись четко и скоро, соблюдая инструкции педагога, если случались промахи, не расстраивались, а ещё более настойчиво стремились к цели, сами стремились преодолеть препятствия, при этом симптомов изнеможения не наблюдалось.

Детьми со средним уровнем развития ловкости все тестовые испытания были выполнены. Выполняя упражнения повышенной сложности, дети не всегда соблюдали технику и не точно следовали инструкции педагога. При затруднении в выполнении не проявляли желания исправить промах, не

могли самостоятельно найти решение в сложной ситуации, требовалась помощь педагога. Симптомов переутомления не наблюдалось. Почти все дети с этим уровнем развития ловкости набрали больше баллов при тестировании, чем на начальном этапе.

Дети с уровнем развития ловкости ниже среднего не проявляли интереса к выполнению тестовых заданий, не соглашались на повторные попытки, не выполняли инструкции педагога, так как не внимательно их слушали, любое затруднение приводило к полной потере интереса к тестовому заданию. Дети мало эмоциональны, не уверены в себе. Быстро проявляются симптомы переутомления.

В целом результаты в контрольной группе улучшились. Это связано не только с проведением физкультурных занятий, но и с физиологическим ростом детей. Наряду с этим, есть дети, которые не смогли улучшить свои результаты. Это в основном связано с тем, что они часто пропускали занятия физкультурой по разным причинам.

Общие результаты исследования развития ловкости детей старшего дошкольного возраста обоего пола контрольной группы представлены в Таблице 13.

Таблица 13.

Результаты исследования развития ловкости мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста контрольной группы по методике М.А. Руновой

Количество баллов	мальчики		Девочки	
8-9	1	10%	2	20%
5-7	7	70%	4	40%
3-4	2	20%	4	40%

Сравнивая результаты тестирования на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, можно увидеть, что дети улучшили свои результаты, но незначительно.

Как при диагностике на начальном этапе можно заметить, что с тестовым заданием «Статическое равновесие» дети справились лучше. 5 воспитанников (25%) смогли получить высокий балл (на констатирующем этапе – 20%), оценку «ниже среднего» не получил не один ребенок (на начало эксперимента – 25%), в основном (75%) у детей средний уровень развития ловкости (на входящей диагностике – 55%). Из 60 возможных баллов детям удалось набрать 45 (75%). При сравнении результатов тестирования на начальном и контрольном этапе можно увидеть, что дети увеличили свои показатели с 65% до 75%. Это является показателем того, что скоординированность физических действий у детей улучшилась на 10%.

В тестовом испытании «Челночный бег 3*10» 5 детей (25%) имеют высокий уровень развития ловкости (на начало эксперимента 15%), средний уровень показали 9 (45%) испытуемых (на констатирующем этапе 50%), 6 человек (30%) с уровнем развития ловкости ниже среднего (на входящей диагностике 35%). Из 60 возможных воспитанники набрали 39 баллов (65%), что является ростом осознанности выполнения физических упражнений и увеличением скорости реакции на сигнал на 5%.

В тестовом испытании «Подбрасывание и ловля мяча» 3 человека (15%) смогли показать высокие результаты (5% на начальном этапе), 12 детей 60% достигли среднего уровня развития ловкости (55% на входящей диагностике), 5 испытуемых (25%) не смогли преодолеть уровень «ниже среднего» (на начало 40%). Дети набрали 38 баллов из 60 возможных (63%). Это говорит о росте осознанности и быстроты усвоения новых движений на 8%.

Результаты проведенного исследования контрольной группы по каждому из трех тестовых испытаний представлены в таблицах (см. Таблицы 14-16).

Таблица 14

Результаты тестового испытания детей старшего дошкольного возраста контрольной группы «Челночный бег»

Тестовое испытание	Мальчики						Девочки					
	Высокий		средний		ниже среднего		высокий		средний		ниже среднего	
Челночный бег 3*10м	2	20%	6	60%	2	30%	3	30%	3	30%	4	40%

По результатам финальной диагностики видно, что у мальчиков и у девочек высокий балл получили на 10% больше детей, чем в начале. Число же воспитанников, получивших балл «ниже среднего», у мальчиков сократилось, а у девочек осталось на том же уровне.

Таблица 15

Результаты тестового испытания детей старшего дошкольного возраста контрольной группы «Статическое равновесие»

Тестовое испытание	Мальчики						Девочки					
	Высокий		средний		ниже среднего		высокий		средний		ниже среднего	
Равновесие в покое	3	30%	7	70%	0	0%	2	20%	4	40%	4	40%

Как можно увидеть из таблицы, число мальчиков, получивших высокий балл, увеличилось на 10%, а получивших балл ниже среднего уменьшилось на 10%. Результаты тестирования девочек не изменились.

Таблица 16

Результаты тестового испытания детей старшего дошкольного возраста контрольной группы «Подбрасывание и ловля мяча»

Тестовое испытание	Мальчики						Девочки					
	высокий		средний		ниже среднего		высокий		средний		ниже среднего	
Подбрасывание и ловля мяча	1	10%	8	80%	1	10%	2	20%	4	40%	4	40%

Проведя исследование можно заметить, что и мальчиков, и девочек, получивших высокий балл, стало на 10% больше. Мальчиков, набравших минимальное количество баллов, стало на 20% меньше, а со средним уровнем развития больше на 10%. На 10% девочек с минимальным баллом по тестированию стало меньше, а количество девочек со средним уровнем развития ловкости осталось прежним.

Обобщая результаты финальной диагностики детей контрольной группы по методике М.А. Руновой по исследованию особенностей развития ловкости детей старшего дошкольного возраста, можно сказать, что результаты проведенной диагностики у воспитанников детского сада этой возрастной группы выявили улучшение показателей уровня развития ловкости.

Наиболее развитым критерием ловкости детей исследуемой возрастной группы осталась скоординированность физических действий, а наименее развитым критерием стала не осознанность выполнения физических упражнений и скорость реакции на сигнал, а осознанность и быстрота усвоения новых движений.

Далее представляем результаты второй исследуемой группы – экспериментальной.

Таблица 17.

Результаты исследования развития ловкости детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы по методике М.А. Руновой

Код ребенка	Баллы за тестовое испытание челночный бег (3x10м)	Баллы за тестовое испытание статическое равновесие	Баллы за тестовое испытание подбрасывание и ловля мяча	Общая сумма баллов	Уровень
1	1	1	1	3	Н
2	3	2	3	8	В
3	1	2	2	5	С
4	2	3	3	8	В
5	1	2	2	5	С
6	3	3	3	9	В
7	3	2	2	7	С

8	3	3	3	9	В
9	3	3	3	9	В
10	2	3	2	7	С
11	3	2	2	7	С
12	3	3	3	9	В
13	1	2	2	5	С
14	1	2	2	5	С
15	2	3	3	8	В
16	2	2	2	6	С
17	1	2	1	4	Н
18	3	3	3	9	В
19	2	1	2	5	С
20	2	1	2	5	С
Итого	42	45	46	133	

Результаты тестирования показали, что у детей экспериментальной группы уровень развития ловкости повысился. Если на начальном этапе 20 % детей имели высокий уровень развития ловкости, то после проведения формирующего этапа эксперимента 40% воспитанников сумели показать высокий результат. Процент детей со средним уровнем развития ловкости также изменился, с 40% на констатирующем этапе до 50% после проведения формирующего этапа. Воспитанники, имевшие средний уровень, смогли его улучшить и показать высокий уровень, а дети, показавшие во время проведения тестирования уровень ниже среднего, улучшили свои результаты до среднего развития ловкости. Таким образом детей с уровнем развития ловкости ниже среднего стало меньше, их процент снизился с 40% до 10%.

В результате проведения теста можно заметить, что 5 детей набрали максимальное количество баллов, это говорит о том, что таких детей стало больше и уже число их составляет не 5%, как на начальном этапе, а 25%. Два ребенка не показали прогресса в развитии ловкости, у них количество баллов не изменилось. Это связано с особенностями физиологического развития, с тем, что они крайне редко посещали детский сад и особенностями в семье. Дети со средним уровнем развития ловкости также улучшили свои результаты.

Общие результаты контрольного исследования развития ловкости детей старшего дошкольного возраста обоего пола экспериментальной группы представлены в Таблице 18.

Таблица 18

Результаты контрольного исследования развития ловкости мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста экспериментальной группы по методике М.А. Руновой

Количество баллов	мальчики		Девочки	
	8-9	5	50%	3
5-7	4	40%	6	60%

Окончание таблицы 18

Количество баллов	мальчики		Девочки	
	3-4	1	10%	1

По результатам, представленным в таблице 18, можно сделать вывод, что уровень развития ловкости детей экспериментальной группы повысился. На начало эксперимента 20% мальчиков и 20% девочек имели высокий уровень развития ловкости, то это количество выросло к концу эксперимента у мальчиков до 50% и у девочек до 30%. На среднем уровне у мальчиков сохранились прежние показатели, а у девочек выросло с 40% до 60%. Уровень «ниже среднего» снизился у тех и других до 10%.

Результаты воспитанников в испытании «Статическое равновесие» улучшились. Уже не 5 (25%), а 8 (40%) воспитанников показали высокий уровень развития ловкости. Ниже среднего уровня развития ловкости сохранился у 3 детей (15%), на начальном этапе было 7 детей (35%). Соответственно изменилось количество детей со средним уровнем развития ловкости с 8 детей (40%) на 9 детей (45%). Дети набрали 45 баллов из 60

возможных (75%), из чего можно сделать вывод об улучшении скоординированности физических действий на 12%.

Результаты тестового испытания «Подбрасывание и ловля мяча» показали, что уже не 3 (15%) а 8 (40%) воспитанников смогли выполнить упражнение на высокий балл. Число детей, которые получили балл «ниже среднего» уменьшилось с 7 (35%) до 2 (10%) детей. Количество детей со средним уровнем развития ловкости сохранилось (50%). Из 60 возможных баллов дети набрали 46 (77%). Как можно увидеть уровень осознанности быстроты усвоения новых движений повысился на 22%.

По проведенному тесту контрольного исследования «Челночный бег 3*10» 8 детей (40%) смогли получить высокий балл, на начальном этапе было 3 детей (15%). Детей, оцененных по уровню развития ловкости на балл «ниже среднего», стало 6 (30%), на момент начала эксперимента таких детей было 9 (45%). Количество воспитанников со средним уровнем развития ловкости изменилось с 8 (40%) на 6 (30%). Из возможных 60 баллов дети набрали 42 (70%). Результаты теста показали, что осознанность выполнения физических упражнений и скорость реакции на сигнал увеличились на 13,3%.

Результаты проведенного исследования по каждому из трех тестовых испытаний экспериментальной группы представлены в таблицах (см. таблицы 19-21).

Таблица 19

Результаты тестового испытания детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы «Челночный бег»

Тестовое испытание	Мальчики						Девочки					
	высокий		средний		ниже среднего		высокий		средний		ниже среднего	
Челночный бег 3*10м	3	30%	3	30%	4	40%	5	50%	3	30%	2	20%

Таблица 20

Результаты контрольного тестового испытания детей
экспериментальной группы старшего дошкольного возраста
«Статическое равновесие»

Тестовое испытание	Мальчики						Девочки					
	высокий		средний		ниже среднего		высокий		средний		ниже среднего	
Равновесие в покое	5	50%	5	50%	0	0%	3	30%	4	40%	3	30%

Таблица 21

Результаты тестового испытания детей старшего дошкольного возраста
экспериментальной группы «Подбрасывание и ловля мяча»

Тестовое испытание	Мальчики						Девочки					
	высокий		средний		ниже среднего		высокий		средний		ниже среднего	
Подбрасывание и ловля мяча	5	50%	4	40%	1	10%	3	30%	6	60%	1	10%

Таким образом, наиболее развитым критерием ловкости является осознанность быстроты усвоения новых движений, а наименее развитым критерием ловкости является осознанность выполнения физических упражнений и скорость реакции на сигнал.

Сопоставление результатов, полученных на констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах позволяет сделать следующие выводы:

- большинство детей экспериментальной группы на контрольном этапе исследования показали высокий уровень развития ловкости, в контрольной группе этот показатель находится на среднем уровне;

- наименее развитым критерием ловкости в контрольной группе была выявлена осознанность быстроты усвоения новых движений, в экспериментальной группе таким критерием является осознанность выполнения физических упражнений и скорость реакции на сигнал;

- наиболее развитым критерием ловкости в контрольной группе является скоординированность физических действий, в экспериментальной группе - осознанность быстроты усвоения новых движений.

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента был определен актуальный уровень развития ловкости детей старшего дошкольного возраста и отдельных её компонентов. По окончании формирующего этапа эксперимента дошкольники экспериментальной группы продемонстрировали значительный прирост развитию ловкости, у воспитанников контрольной группы выявлен незначительный прирост развития ловкости. Такие результаты говорят о продуктивности предпринятых действий в ходе формирующего этапа эксперимента по созданию педагогических условий развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.

Вывод по главе 2

Исследование проводилось с октября по апрель 2023 года среди детей 6-7 лет подготовительных групп одного из детских садов г. Красноярск. В исследовании приняли участие 2 группы детей (контрольная и экспериментальная) по 20 человек каждая.

Исследовательская работа состояла из трех этапов:

1 этап эксперимента – констатирующий, целью которого являлось определение актуального уровня развития ловкости детей 6-7 лет;

2 этап эксперимента – формирующий. Суть этого этапа заключалась в создании педагогических условий, обеспечивающих развитие ловкости детей;

3 этап эксперимента – контрольный, целью которого являлось установление результативности выполненных действий, путем вторичного диагностирования, сопоставления и изучения эмпирических данных констатирующего и контрольного этапов эксперимента.

На констатирующем этапе эксперимента была использована методика М.А. Руновой [21, 56-83]. Эта методика, основанная на методе наблюдения и тестовых испытаниях, т.е. она позволяет наиболее точно изучить основные показатели развития ловкости детей старшего дошкольного возраста: осознанность выполнения физических упражнений; быстроту усвоения новых движений; скоординированность физических действий: скорость реакции на сигнал.

На констатирующем этапе исследования сделаны следующие выводы:

- у воспитанников детского сада этой возрастной группы преобладает средний уровень развития ловкости;

- наиболее развитым критерием ловкости является скоординированность физических действий;

- наименее развитым критерием ловкости является осознанность выполнения физических упражнений детьми и скорость реакции на сигнал

Таким образом, видим, что на констатирующем этапе эксперимента уровень развития ловкости детей экспериментальной и контрольной групп примерно одинаковый.

На формирующем этапе эксперимента осуществлялась реализация педагогических условий, способствующих развитию ловкости детей старшего дошкольного возраста, определенных и обоснованных в первой главе данной работы, а именно: систематическое обогащение занятий физической культуры новыми, постоянно усложняющимися упражнениями на развитие ловкости; организация ежедневных подвижных игр детей; вовлечение детей в спортивные соревнования и эстафеты с участием родителей.

С целью реализации первого условия на каждом занятии либо вводилось новое упражнение, направленное на развитие ловкости, либо использовалось усложнение ранее разученного и освоенного детьми упражнения.

С целью реализации второго условия на занятиях разучивались подвижные игры. Они проводились в конце занятия. Это способствовало развитию ловкости и эмоциональному подъему детей, благодаря которому дети с увлечением и интересом продолжали занятие. В дальнейшем хорошо разученные и усвоенные игры проводились педагогами или организовывались самими детьми во время прогулки.

С целью реализации третьего условия в течение всего периода проведения эксперимента каждый месяц помимо эстафет проводились праздники или развлечения, на которые в качестве участников были приглашены не только дети, но и их родители. Все мероприятия были тематическими, что способствовало большей заинтересованности детей. На эстафеты подбирались максимально разнообразные задания, для поддержания интереса участников. Соревновались участники не только в выполнении физкультурных заданий, но и в знаниях о здоровом образе жизни. Совместные спортивные праздники, на которых родители не

сторонние наблюдатели, а полноправные участники команды сблизили детей и родителей на почве общих занятий физкультурой. Любое из этих занятий вело к закреплению достигнутых успехов в развитии ловкости и ее дальнейшему совершенствованию.

На контрольном этапе исследования для отслеживания результативности проведенной работы было проведено повторное диагностирование уровня развития ловкости детей старшего дошкольного возраста, сопоставление и изучение показателей констатирующего и контрольного этапа эксперимента. Для чистоты данных повторная диагностика была проведена с помощью той же методики, что и на констатирующем этапе.

В ходе изучения результатов, полученных на контрольном этапе эксперимента, можно сделать выводы:

- у большинства детей экспериментальной группы на контрольном этапе исследования продемонстрировали преимущественно высокий уровень развития ловкости, в контрольной группе в основном развитие ловкости находится на среднем уровне;

- в контрольной группе наименее развит компонент осознанности быстроты усвоения новых движений, в экспериментальной - осознанности выполнения движения и скорость реакции на сигнал;

- в контрольной группе наиболее развит компонент скоординированности физических действий, в экспериментальной – осознанность быстроты усвоения новых движений.

Результаты, полученные в ходе контрольного исследования, по окончании формирующего этапа эксперимента, определили актуальный уровень развития ловкости детей старшего дошкольного возраста, отдельных его компонентов и позволили продемонстрировать значительный рост в развитии ловкости воспитанников экспериментальной группы и незначительное увеличение развития ловкости дошкольников контрольной группы. Это говорит об эффективности проведенных мероприятий в

процессе проведения формирующего этапа эксперимента по созданию педагогических условий развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предпринятый теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме развития ловкости детей старшего дошкольного возраста и полученные результаты позволили сформулировать следующие выводы:

1. в соответствии с первой задачей, поставленной в этой работе, на основе анализа научно-методической литературы раскрыть сущность понятия ловкости и его значения в развитии человека, было выявлено, что под ловкостью понимают особое физическое качество, объединенное с другими физическими качествами, тесно переплетенное с двигательным опытом и потому обладающее наиболее обобщенным характером. Ведущими критериями ловкости принято считать координационную трудность движения и чистоту исполнения действий. Различают несколько критериев ловкости: точность выполнения движений, экономичность и рациональность при выполнении движений. Выделенные критерии ловкости позволяют охарактеризовать три степени ловкости. Основными параметрами ловкости принято считать сбалансированность сложных действий, четкость и скорость выполнения;

2. вторая задача, заключающаяся в необходимости охарактеризовать особенности становления и развития ловкости как физического качества детей дошкольного возраста, было определено, что в развитии ловкости лежат возрастные возможности ребенка, т.е. старший дошкольный возраст является сенситивным периодом для развития и становления ловкости. Ловкость является психофизическим качеством, связанным с рациональным и осмысленным применением физического опыта, скоростью овладения новым, показом сложно-координированных движений и скоростью отклика на сигнал. В связи с этим компонентами развития детской ловкости являются: осознанность выполнения физических упражнений детьми; быстрота усвоения новых движений; скоординированность физических действий; скорость реакции на сигнал;

3. по условиям третьей задачи было необходимо выделить и обосновать условия развития ловкости детей старшего дошкольного возраста, в связи с этим было выявлено, что вопрос развития ловкости детей старшего дошкольного возраста достаточно широко изучен в трудах известных российских и зарубежных педагогов прошлого и настоящего (Т.А. Тарасовой, Е.Н. Вавиловой, Э.Я. Степаненковой и др.). Развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста будет осуществляться более эффективно при реализации следующих педагогических условий: систематическое обогащение занятий физической культурой новыми постоянно усложняющимися упражнениями на развитие ловкости; организация ежедневных подвижных игр детей; вовлечение детей в спортивные соревнования и эстафеты с участием родителей.

4. четвертая задача состояла в необходимости подобрать диагностический инструментарий, позволяющий исследовать ловкость детей старшего дошкольного возраста. Исследование проводилось с октября по апрель 2023 года среди детей 6-7 лет подготовительных групп одного из детских садов г. Красноярска и была использована методика М.А. Руновой, [21, 56-83] т.к. эта методика, основанная на методе наблюдения и тестовых испытаниях, т.к. она позволяет наиболее точно изучить основные компоненты ловкости детей старшего дошкольного возраста: осознанность выполнения физических упражнений; быстроту усвоения новых движений; скоординированность физических действий: скорость реакции на сигнал.

В исследовании приняли участие 2 группы детей (контрольная и экспериментальная) по 20 человек каждая.

Исследовательская работа состояла из трех этапов:

1 этап эксперимента – констатирующий, целью которого являлось определение актуального уровня развития ловкости детей 6-7 лет;

2 этап эксперимента – формирующий. Суть этого этапа заключалась в создании педагогических условий, обеспечивающих развитие ловкости детей;

3 этап эксперимента – контрольный, целью которого являлось установление результативности выполненных действий, путем вторичного диагностирования, сопоставления и изучения эмпирических данных констатирующего и контрольного этапов эксперимента.

На констатирующем этапе эксперимента была использована методика М.А. Руновой [21, 56-83]. Эта методика, основанная на методе наблюдения и тестовых испытаниях, т.е. она позволяет наиболее точно изучить основные показатели развития ловкости детей старшего дошкольного возраста: осознанность выполнения физических упражнений; быстроту усвоения новых движений; скоординированность физических действий: скорость реакции на сигнал.

На констатирующем этапе исследования сделаны следующие выводы:

- у воспитанников детского сада этой возрастной группы преобладает средний уровень развития ловкости;
- наиболее развитым критерием ловкости является скоординированность физических действий;
- наименее развитым критерием ловкости является осознанность выполнения физических упражнений детьми и скорость реакции на сигнал

Таким образом, видим, что на констатирующем этапе эксперимента уровень развития ловкости детей экспериментальной и контрольной групп примерно одинаковый.

5. в процессе решения пятой задачи были реализованы условия развития ловкости старших дошкольников в образовательной деятельности ДОО: систематическое обогащение занятий физической культуры новыми, постоянно усложняющимися упражнениями на развитие ловкости; организация ежедневных подвижных игр детей; вовлечение детей в спортивные соревнования и эстафеты с участием родителей.

С целью реализации первого условия на каждом занятии либо вводилось новое упражнение, направленное на развитие ловкости, либо

использовалось усложнение ранее разученного и освоенного детьми упражнения.

С целью реализации второго условия на занятиях разучивались подвижные игры. Они проводились в конце занятия. Это способствовало развитию ловкости и эмоциональному подъему детей, благодаря которому дети с увлечением и интересом продолжали занятие. В дальнейшем хорошо разученные и усвоенные игры проводились педагогами или были организованы самими детьми во время прогулки.

С целью реализации третьего условия в течение всего периода проведения эксперимента каждый месяц помимо эстафет проводились праздники или развлечения, на которые в качестве участников были приглашены не только дети, но и их родители. Все мероприятия были тематическими, что способствовало большей заинтересованности детей. На эстафеты подбирались максимально разнообразные задания, для поддержания интереса участников. Соревновались участники не только в выполнении физкультурных заданий, но и в знаниях о здоровом образе жизни. Совместные спортивные праздники, на которых родители не сторонние наблюдатели, а полноправные участники команды сблизили детей и родителей на почве общих занятий физкультурой. Любое из этих занятий вело к закреплению достигнутых успехов в развитии ловкости и ее дальнейшему совершенствованию.

6. решение задачи, состоявшей в проведении анализа результатов исследования, описании результативности реализованных педагогических условий развития ловкости старших дошкольников показала, что на этапе изучения результатов, полученных на контрольном этапе эксперимента, можно сделать выводы:

- у большинства детей экспериментальной группы на контрольном этапе исследования продемонстрировали преимущественно высокий уровень развития ловкости, в контрольной группе в основном развитие ловкости находится на среднем уровне;

- в контрольной группе наименее развит компонент осознанности быстроты усвоения новых движений, в экспериментальной - осознанности выполнения движения и скорость реакции на сигнал;

- в контрольной группе наиболее развит компонент скоординированности физических действий, в экспериментальной – осознанность быстроты усвоения новых движений.

Результаты, полученные в ходе контрольного исследования, по окончании формирующего этапа эксперимента, определили актуальный уровень развития ловкости детей старшего дошкольного возраста, отдельных его компонентов и позволили продемонстрировать значительный рост в развитии ловкости воспитанников экспериментальной группы и незначительное увеличение развития ловкости дошкольников контрольной группы. Это говорит об эффективности проведенных мероприятий в процессе проведения формирующего этапа эксперимента по созданию педагогических условий развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, теоретически обоснованы и опытно-экспериментальным путем проверена, эффективность педагогических условий в развитии ловкости детей старшего дошкольного возраста: систематическое обогащение занятий физической культурой новыми постоянно усложняющимися упражнениями на развитие ловкости; организация ежедневных подвижных игр детей; вовлечение детей в спортивные соревнования и эстафеты с участием родителей. Это доказывает выдвинутую гипотезу и позволяет говорить о достижении поставленной цели и решении выделенных задач.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Артамонова Т.В. Развитие ловкости у детей дошкольного возраста: автореферат диссертация кандидата педагогических наук. Волгоградская гос. академия физической культуры. Волгоград, 1996. 22 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 2008. 288 с.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981. 95 с.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5- 7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2008. 128 с.
5. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. М.: Дрофа, 2014. 287 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Спорт, 2019, 194 с.
7. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. М.: Медицина, 2006. 128с.
8. Иванова Л.Ю. Вопрос актуальности развития ловкости детей старшего дошкольного возраста. // Молодой учёный. 2014. № 7. С.506-507.
9. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие для студентов пед. институтов. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008. 271с.
10. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в ДОУ. М.: Академия, 2009. 320 с.
11. Колосова Е.В. Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей. Учебно-методическое пособие. Саратов: ИЦ «Наука», 2018. 160 с.
12. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга. М.: Педагогика, 2006. 143 с.

13. Кравчук А.И. Теория комплексного физического воспитания детей // Дошкольное воспитание. 2013. № 12. С. 18–28.
14. Курамшин Ю.Ф., Григорьев В.И., Латышева Н.Е. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2004. 463 с.
15. Лесгафт П.Ф. О физическом образовании в профессиональной школе // О преподавании естественных наук в социальных учебных заведениях: сообщение проф. П.Ф. Лесгафта в общем собрании членов Комиссии по техническому образованию 18-го мая 1890 г.- СПб.: В. Демакова, 2006. 16 с.
16. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Спорт Академ Пресс, 2008. 542 с.
18. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста // Сост. Н.А. Ноткина, Л.А. Казьмина, Н.Н. Бойнович. СПб.: Акцидент, 1995. 35 с.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2008. 128 с.
20. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. М.: Просвещение, 2010. 143 с.
21. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 255 с.
22. Семенова Т.А., Планирование физкультурно-оздоровительной работы// Дошкольное воспитание. 2022. №2 с. 23-25.
23. Семенова Т.А. Проблема воспитания ловкости у детей дошкольного возраста как один из аспектов здоровьесберегающей педагогики // Детский сад от А до Я. 2012. №3. С. 83-88.
24. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и

упражнений, спортивные игры / Авт.-сост. О.М. Литвинова. Волгоград: Учитель, 2011. 238с.

25. Солодов А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Терра-спорт. Олимпия пресс, 2001. 406 с.

26. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2012. 368 с.

27. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. М.: ТЦ Сфера, 2006. 176с.

28. Туревский И.М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей: структура, онтогенез. тренировка: диссертация ... кандидата педагогических наук. Таганрог, 1980. 196 с.

29. Фарфель В.С. Движение развитие, здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1964 46 с.

30. Хухлаева Д.В. Теория и воспитания детей дошкольного возраста. М. Просвещение 1978, 65 с.

31. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. М.: Изд. центр "Академия", 1997. 184с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

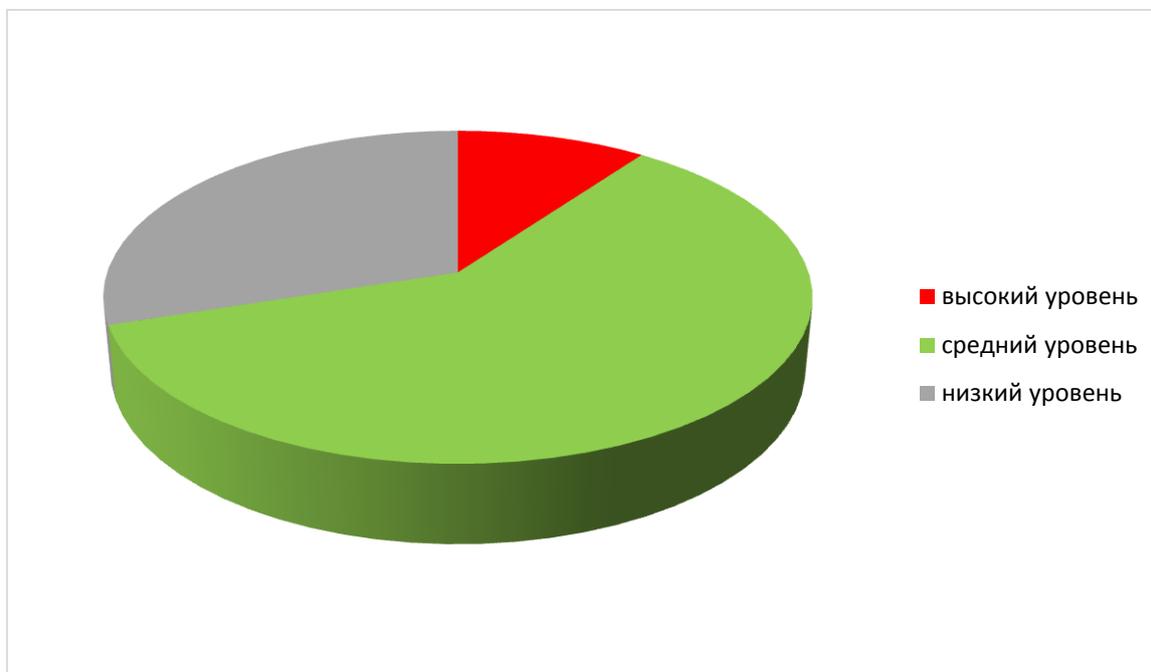


Рисунок 1. Констатирующий этап исследования контрольной группы

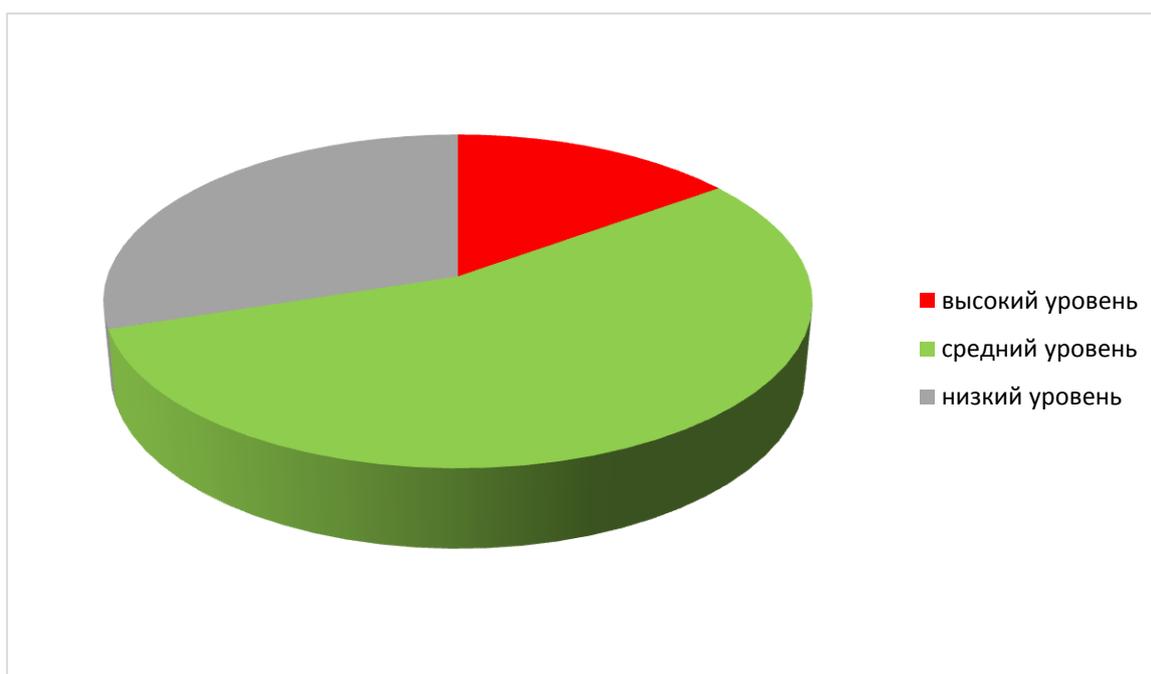


Рисунок 2. Контрольный этап исследования контрольной группы.

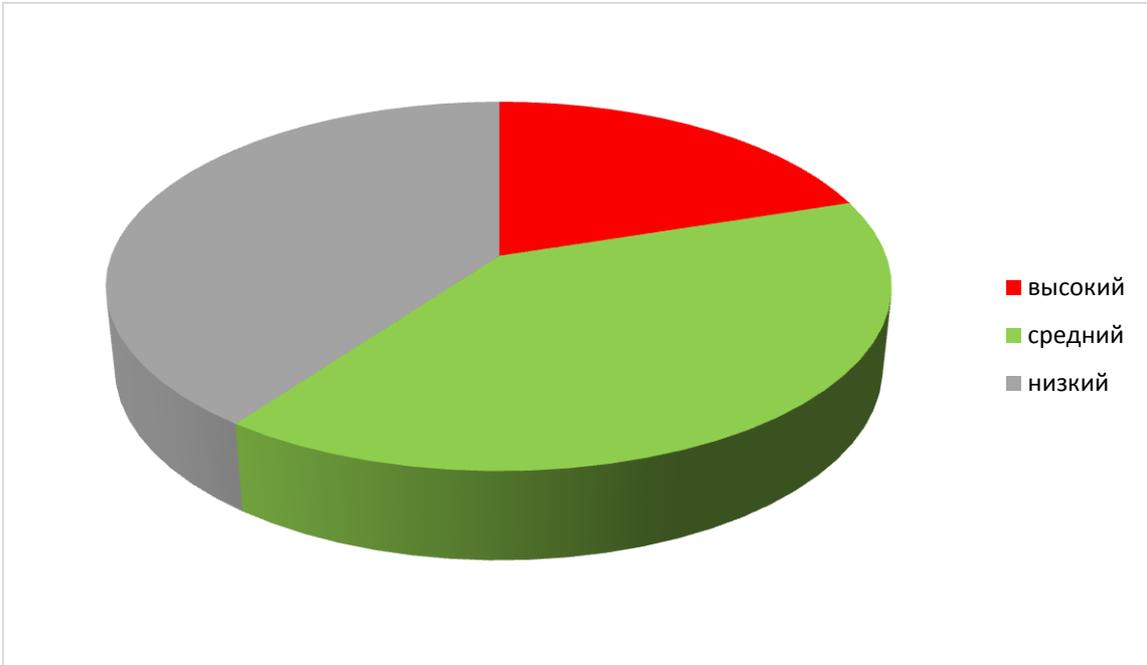


Рисунок 3. Констатирующий этап исследования экспериментальной группы.

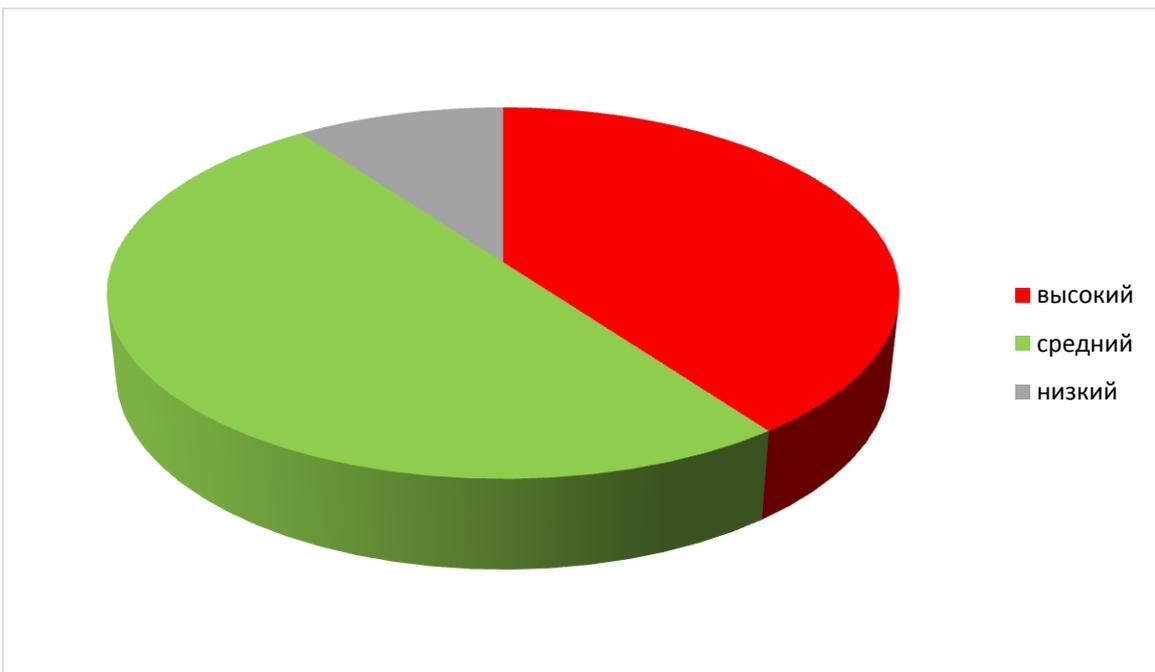


Рисунок 4. Контрольный этап исследования экспериментальной группы.

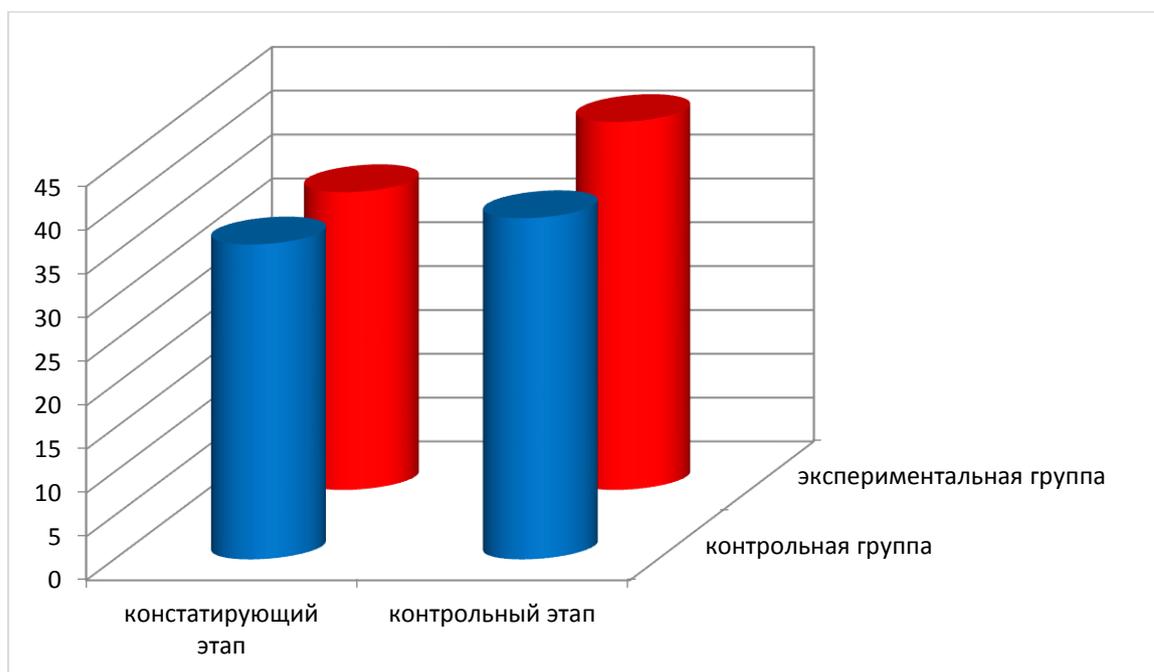


Рисунок 5. Осознанность выполнения физических упражнений и скорость реакции на сигнал

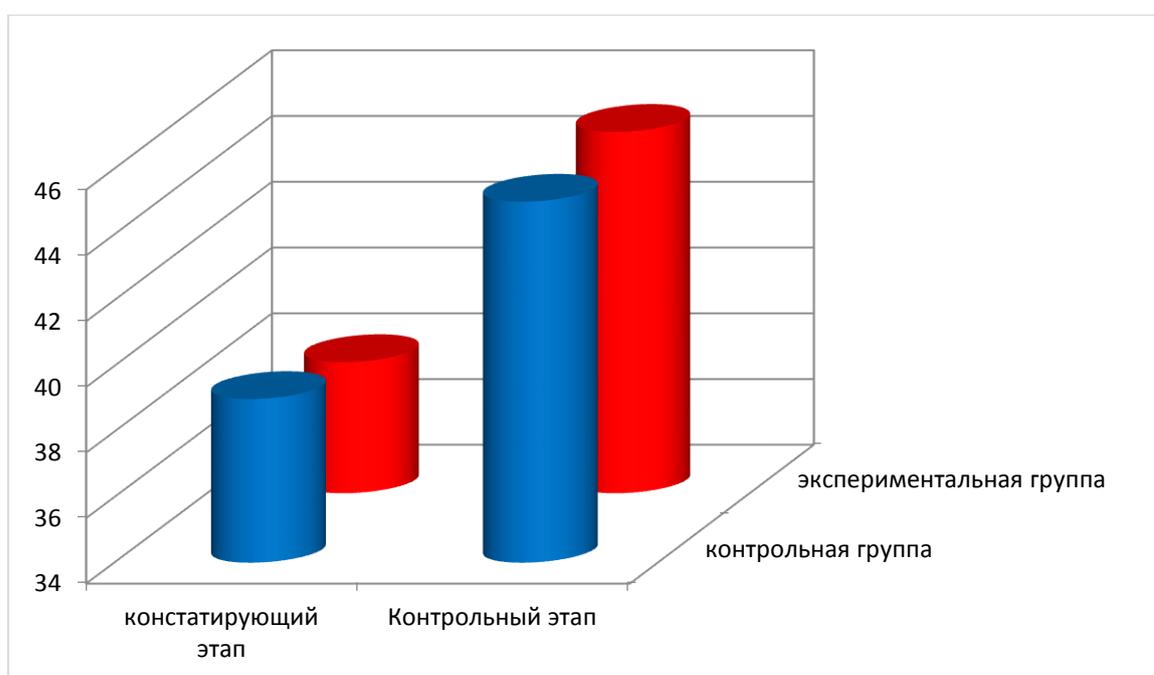


Рисунок 6. Скоординированность физических действий.

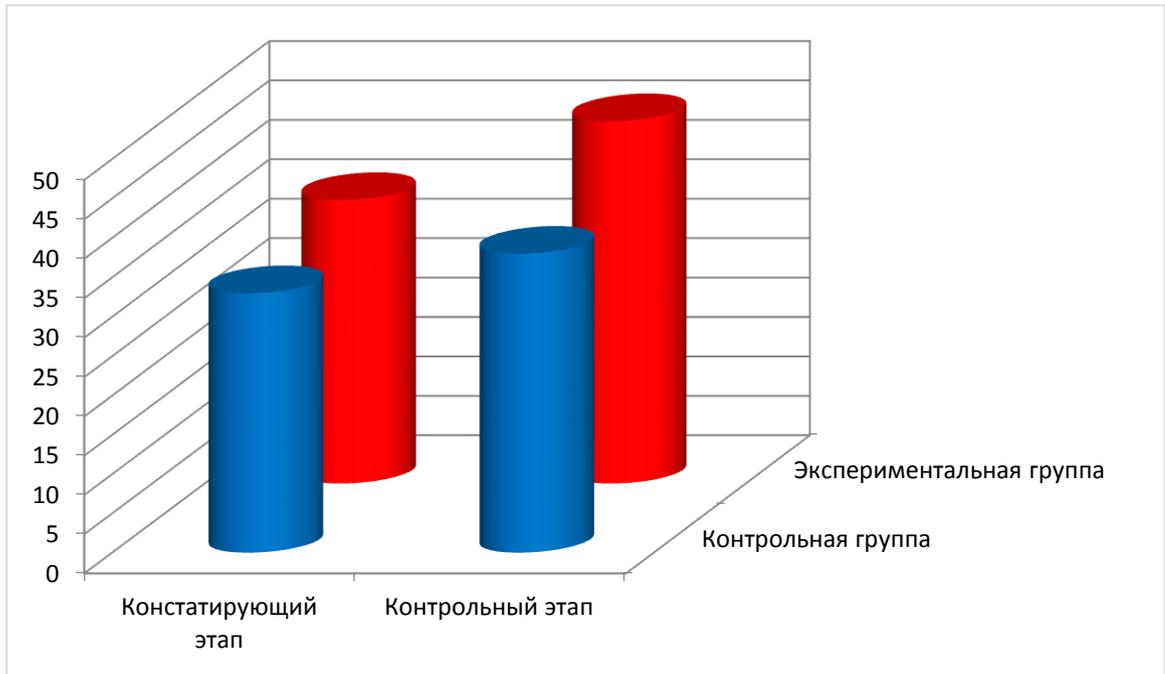


Рисунок 7. Осознанность быстроты усвоения новых движений.