

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

*На правах рукописи*



**Щепелев Александр Анатольевич**

**МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ С ДЕТЬМИ 5–7 ЛЕТ  
НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ  
ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Диссертация

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель –  
кандидат педагогических наук, доцент  
Правдов Дмитрий Михайлович

Тамбов – 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>5</b>
<b>ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>16</b>
1.1 Анализ проблемы организации и проведения занятий физической культурой и спортом с детьми дошкольного возраста.....	16
1.2 Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста как фактор успешности занятий легкой атлетикой.....	25
1.3 Интеграция образовательных областей программы детского сада в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности детей старшего дошкольного возраста.....	29
Заключение по первой главе.....	35
<b>ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>37</b>
2.1 Методы исследования.....	37
2.2 Организация исследования.....	42
<b>ГЛАВА 3 ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ...</b>	<b>44</b>
3.1 Анализ анкетирования специалистов по проблеме организации и проведения занятий легкоатлетическими упражнениями с детьми 5-7 лет в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в детских садах.....	44

3.2	Анализ участия детей дошкольного возраста в соревнованиях по легкой атлетике.....	50
3.3	Особенности кинематики движений детей 5-7 лет при выполнении легкоатлетических упражнений.....	54
3.4	Модель формирования легкоатлетической культуры личности дошкольника в процессе интеграции образовательных областей программы детского сада....	65
3.5	Методика проведения занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования.....	80
	Заключение по третьей главе.....	97
	<b>ГЛАВА 4 РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....</b>	<b>101</b>
4.1	Влияние экспериментальной методики занятий легкой атлетикой на физическую подготовленность детей 5-7 лет.....	101
4.2	Характеристика кинематических параметров выполнения легкоатлетических упражнений детьми до и после педагогического эксперимента.....	106
4.3	Достижение детьми целевых ориентиров дошкольного образования после педагогического эксперимента.....	125
4.4	Влияние экспериментальной методики на формирование у детей мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.....	130
	Заключение по четвертой главе.....	139
	<b>ВЫВОДЫ.....</b>	<b>141</b>
	<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>146</b>
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>151</b>

<b>СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ.....</b>	<b>153</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>155</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ А Анкета для специалистов по физической культуре и спорту.....	185
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Данные анкетирования специалистов по физическому воспитанию дошкольников.....	189
ПРИЛОЖЕНИЕ В Мнения специалистов о целесообразности начала занятий легкоатлетическими видами с детьми дошкольного возраста в системе дополнительного образования дошкольных организаций.....	190
ПРИЛОЖЕНИЕ Г Количество детей России, выполнивших нормативы ВФСК ГТО I ступени и, награжденных «Золотым знаком» отличия за период с июня 2016 по октябрь 2020 года.....	191
ПРИЛОЖЕНИЕ Д Данные об участии дошкольников в соревнованиях «Бегом по «Золотому кольцу»» (по протоколам соревнований <a href="http://goldenringrun.ru">http://goldenringrun.ru</a> ).....	196
ПРИЛОЖЕНИЕ Е Задачи, решаемые в образовательном процессе с детьми 5-7 лет в соответствии с целевыми ориентирами образовательных областей программы детского сада.....	197
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж Ошибки, выявленные в процессе педагогического тестирования у детей.....	202
ПРИЛОЖЕНИЕ И Оценка сформированности целевых ориентиров у детей ЭГ и КГ.....	209
ПРИЛОЖЕНИЕ К Копия титульного листа утвержденной Дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности для детей 5-7 лет «Интегрированная двигательно-познавательная легкая атлетика»	218
ПРИЛОЖЕНИЕ Л Акты внедрения.....	219

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В настоящее время легкая атлетика получила новый импульс в своем развитии. Введение ВФСК ГТО, первая ступень которого охватывает детей в возрасте от 6 до 8 лет, способствовало увеличению количества соревнований в различных регионах России с участием дошкольников, представляющих не только отделения спортивно-массового направления ДЮСШ, но и детских садов. В тоже время наблюдается тенденция роста числа детских садов, культивирующих в системе дополнительного образования занятия легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста, что свидетельствует о повышающейся роли и значимости ее в физическом воспитании дошкольников. Современные требования к системе физического воспитания детей дошкольного возраста, обуславливают необходимость разработки интегративных подходов организации образовательного процесса, причем не только в рамках образовательных областей программы детского сада, но и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (ДОФСН) [32; 72; 80; 148; 177]. Данное требование в полной мере актуально и по отношению к занятиям легкой атлетикой с детьми 5-7 лет [172; 197; 198; 211-225].

Решение проблемы организации и проведения занятий легкоатлетическими упражнениями в системе ДОФСН с детьми 5-7 лет может быть найдено на основе научно-методического обоснования и разработки методики, базирующейся на основе учета биомеханических особенностей выполнения движений, интеграции образовательных областей программы детского сада [30; 39-41; 51; 93-99; 172; 198].

**Степень научной разработанности темы исследования.** Анализ научно-методических источников, посвященных организации и проведению занятий легкой атлетикой с детьми дошкольного возраста позволяет констатировать недостаточное количество исследований в этом направлении. При этом накоплен богатый опыт реализации методик и технологий применения отдельных средств легкой атлетики в физическом воспитании детей [22; 44; 75; 76; 114; 133; 144; 164;

170]. В ряде исследований изучались проблемы формирования устойчивой потребности у детей в двигательной активности на основе занятий спортом [3; 32; 33; 175; 179 и др.]. В поле зрения ученых и практиков постоянно находятся вопросы, связанные с формированием физических и координационных способностей у детей дошкольного возраста [12; 13; 67; 83; 111], в анализируемых работах представлены основы отбора детей для занятий спортом [31; 60; 120; 180; 200 и др.].

Наряду с этим значительное место в исследованиях ученых и практиков занимают проблемы модернизации системы образования старших дошкольников в аспекте взаимосвязи умственного и физического воспитания в процессе занятий игровыми видами спорта [24-29; 37; 52; 101; 146; 160; 180 и др.].

В настоящее время в рамках дополнительного образования внедряются различные физкультурно-спортивные образовательные программы, которые в основном спортивно-ориентированы, и не отвечают требованиям интегративности с содержанием основной образовательной программы дошкольных организаций [69; 70; 71; 80; 105; 169; 202; 226]. Наблюдается раннее привлечение детей к занятиям спортом. В некоторых видах отбор в группы происходит в возрасте 4-6 лет [71; 83; 180; 200 и др.], а в легкой атлетике с 6-7 лет, что противоречит установленному нормативному возрасту для занятий в группе начальной подготовки (9-10 лет). Наличие имеющихся научных разработок, к сожалению, не позволяет в полной мере реализовать на практике потенциал элементов легкой атлетики как вида спортивной практики для детей старшего дошкольного возраста. В частности, остаются недостаточно разработанными вопросы организации и проведения занятий легкоатлетическими упражнениями с учетом биомеханики двигательных действий детей и применения тренировочных устройств и нестандартного оборудования для коррекции двигательных ошибок, а также обеспечивающие условия интеграции двигательной и познавательной деятельности детей в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в детских садах.

Проблемная ситуация исследования заключается в **противоречии** между

необходимостью создания условий для преемственности систем физкультурно-спортивного образования ДО и НОО, достижения детьми целевых ориентиров на выпуске из детского сада и готовности к обучению в школе и повышения уровня физической подготовленности детей к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО – с одной стороны, и отсутствием методики проведения занятий общеразвивающей направленности по легкой атлетике в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на основе интеграции образовательных областей основной образовательной программы ДО с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования, направленной на формирование целевых ориентиров дошкольного образования – с другой стороны.

Выявленное противоречие определяет проблему исследования, которая заключается в разработке методики проведения занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет в системе дополнительного образования в детском саду на основе интеграции образовательных областей программы дошкольного образования с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования, направленной на формирование целевых ориентиров ДО, отвечающей требованиям преемственности с НОО, осуществляющая переход к формированию универсальных учебных действий в школе.

**Объект исследования** – физическое воспитание детей 5-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

**Предмет исследования** – средства, методы и формы организации занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы дошкольного образовательного учреждения.

**Цель исследования** – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику занятий легкой атлетикой общеразвивающей направленности с детьми 5-7 лет в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на основе интеграции образовательных областей дошкольного образования с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования.

**Гипотеза исследования:** занятия с детьми 5-7 лет легкой атлетикой в системе дополнительного образования в дошкольных образовательных учреждениях будут эффективными, если: определены основные виды легкоатлетических упражнений, адекватные их возрастным особенностям развития и физической подготовленности; выявлены мотивы к занятиям; подбор упражнений осуществляется на учете биомеханических особенностей выполнения движений в беге, прыжках и метаниях; разработана модель формирования основ легкоатлетической культуры детей старшего дошкольного возраста; разработана и обоснована методика занятий на основе интеграции образовательных областей программы дошкольного образования с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования, направленная на формирование целевых ориентиров дошкольного образования.

Достижение поставленной цели осуществлялось решением **задач исследования:**

1. Выявить предпосылки для занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы.

2. Разработать модель формирования основ легкоатлетической культуры личности дошкольника.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей основной образовательной программы дошкольного образования с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования.

4. Определить влияние занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на достижение целевых ориентиров дошкольного образования и переход к формированию универсальных учебных действий в начальной школе.

Для решения представленных задач использовали следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов и программ; анкетирование; экспертная оценка; педагогическое тестирование; биомеханические методы, видеоанализ движений, педагогический эксперимент; методы математической статистики.



**Научная новизна** результатов исследования заключается в том, что:

– выявлены предпосылки для занятий легкоатлетическими упражнениями в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада;

– определены биомеханические особенности выполнения детьми легкоатлетических упражнений; раскрыты возможности легкой атлетики как вида двигательной активности, обеспечивающего интеграцию образовательных областей программы дошкольного образования в детском саду;

– разработана модель формирования основ легкоатлетической культуры личности детей 5-7 лет; разработаны тренировочные устройства и нестандартное оборудование для формирования основ техники выполнения легкоатлетических упражнений и коррекции двигательных ошибок, а также обеспечивающих условия для интеграции двигательной и познавательной деятельности детей;

– разработана и экспериментально доказана методика занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования, способствующая формированию целевых ориентиров дошкольного образования и переходу к формированию универсальных учебных действий в начальной школе;

– определено позитивное влияние занятий легкой атлетикой на достижение детьми целевых ориентиров дошкольного образования; получены данные, характеризующие мотивы детей к систематическим занятиям легкой атлетикой и участию их в соревнованиях.

**Теоретическая значимость исследования обоснована.** Заключается в дополнении и развитии теории и методики физического воспитания дошкольников, положениями и выводами диссертации, в которых:

– изложены теоретически обоснованные научные сведения о целесообразности использования упражнений легкой атлетики в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности детей

старшего дошкольного возраста с учетом биомеханических особенностей выполнения упражнений и интеграции содержания образовательных областей программы детского сада;

- получены научные данные о биомеханике бега, прыжков и метаний детей 5-7 лет и на их основе выработаны теоретические знания, обосновывающие тренировочные устройства и нестандартное оборудование для проведения занятий легкоатлетическими упражнениями;

- представлено описание содержания экспериментальной методики проведения занятий легкой атлетикой в дошкольных образовательных организациях на основе интеграции содержания образовательных областей программы дошкольного образования с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности детей 5-7 лет;

- объясняются пути позитивного воздействия соревновательно-игровых форм занятий легкой атлетикой общеразвивающей направленности на основе интеграции содержания образовательных областей программы дошкольного образования на мотивацию дошкольников 5-7 лет к систематическим занятиям физической культурой;

- конкретизированы средства, методы и формы организации игровых учебно-тренировочных занятий легкой атлетикой на основе интеграции содержания образовательных областей программы дошкольного образования с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования, обеспечивающие достижение целевых ориентиров образования в детском саду.

Разработаны теоретические положения занятий бегом, прыжками и метаниями с детьми старшего дошкольного возраста в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, которые базируются на интеграции двигательной и познавательной деятельности, связанной с освоением детьми содержания образовательных областей программы дошкольного образования. Полученные в результате исследований данные дополняют систему знаний теории и методики физического воспитания дошкольников и ее преемственности с системой подготовки в начальной школе.

**Практическая значимость исследования.** В результате исследования разработана эффективная методика занятий легкой атлетикой общеразвивающей направленности в системе дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста в детском саду. Выработаны практические рекомендации по организации игровых и соревновательно-игровых форм и методов проведения учебно-тренировочных занятий с детьми 5-7 лет на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования дошкольников. Рекомендации могут быть использованы в практике работы инструкторов по физической культуре дошкольных организаций, учителей физической культуры начальной школы, педагогов-тренеров по легкой атлетике спортивно-массового направления и педагогов дополнительного образования.

**Методологическую основу исследования** составляют:

– на философском уровне: о телесном и духовном в воспитании ребенка (Аристотель, Платон); о гармонии физического (телесного) и духовного в физическом воспитании (П.Ф. Лесгафт); о системности работы мозга (И.П. Павлов, И.М. Сеченов); о функциональных системах (П.К. Анохин, К.В. Судаков); о принципе доминанты в обосновании системы воспитания и обучения детей дошкольного возраста (И.А. Аршавский); о «модели потребного будущего» и многоуровневой системе управления произвольными движениями (Н.А. Бернштейн); фундаментальные принципы педагогики: единства обучения, воспитания и развития, природосообразности, гуманизма (Ж. Пиаже, К.Д. Ушинский, И.Г. Песталоцци и др.); концепция об игре как ведущей деятельности дошкольника (Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец); теория развивающего обучения (В.В. Давыдов); о зонах ближайшего развития (Л.С. Выготский).

– на общенаучном уровне: теории детского личностного развития (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн); положения об интегративной сущности физической культуры и спорта как социального явления и их роли в развитии личности и ее социализации (В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин,

Ю.М. Николаев, Е.А. Уваров); основах интеграции в системе образования (В.В. Кузин, Б.А. Никитюк, А.Я. Данилюк); интеграции двигательной и познавательной деятельности в физическом воспитании детей (С.В. Менькова, С.Б. Шарманова, Н.Ю. Трифонова, М.А. Правдов); о системно-деятельностном подходе к организации образовательного процесса с детьми (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский, Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, П.Я. Гальперин, С.Л. Рубинштейн и др.); о личностно-ориентированном (Е.В. Бондаревская, А.В. Мудрик, В.В. Сериков и др.), индивидуальном (Д.Б. Эльконин, В.С. Мерлин, Л.И. Лубышева) и дифференцированном подходах (О.В. Козырева, Е.А. Козин и др.).

– на конкретно-научном уровне: концепция спортивно-ориентированного физического воспитания (В.К. Бальсевич); положения гуманистической концепции спортивного воспитания детей дошкольного возраста (О.В. Козырева); теория развивающего обучения (А.Н. Леонтьев, В.В. Давыдов); положения теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста о первоначальном обучении физическим упражнениям (Н.В. Финогенова; А.А. Горелов, Д.М. Правдов, Л.Н. Волошина и др.); научное понимание этапности формирования двигательных действий (А.Н. Бернштейн, П.Я. Гальперин, М.М. Боген); взгляды на физкультурную деятельность как фактор гармонизации телесного и духовного на основе идеи единства и взаимообусловленности категорий социального и биологического (В.К. Бальсевич, В.И. Столярова, Ю.М. Николаева, Л.И. Лубышева).

– на технологическом уровне: технологии проведения физкультурно-оздоровительных занятий с дошкольниками (Е.Н. Вавилова, Л.Н. Волошина, М.А. Вершинин, Г.Л. Драндров, С.О. Филиппова, В.С. Якимович, М.А. Правдов и др.).

**Теоретическую основу исследования** составляют: современные концепции развития дополнительного образования; научные идеи теории физического воспитания и теории спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, Ю.Ф. Курамшин); теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста

(А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Э.Я. Степаненкова, Л.Д. Глазырина, Л.Н. Волошина, И.Е. Коновалов); теории и методики детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва (В.Г. Никитушкин, Ю.В. Верхошанский); научные исследования об интегральном воздействии физических упражнений на личность детей (С.О. Филиппова, М.А. Правдов, А.А. Горелов, Ю.К. Чернышенко, Л.И. Лубышева); работы об этапности физического развития в онтогенезе и зависимости средств воздействия в процессе физического воспитания и спортивной тренировки от возрастных особенностей занимающихся (И.А. Аршавский, А.А. Гужаловский, С.Б. Тихвинский); о сенситивности периода старшего дошкольного возраста для развития двигательной активности, физических и психических качеств и формирования интереса к занятиям физическими упражнениями (Н.А. Ноткина, Н.А. Гордова, Н.В. Полтавцева и др.); о системе спортизации процесса физического воспитания детей (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева).

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Предпосылками для занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с детьми 5-7 лет являются: требования ФГОС ДО к обеспечению условий интеграции образовательных областей программы ДО и формированию целевых ориентиров ДО; преемственности систем ДО и НОО, рост количества детей дошкольного возраста, участвующих в соревнованиях по бегу, прыжкам и метаниям; открытие в детских садах кружков по легкой атлетике и отсутствие методик, способствующих переходу к формированию универсальных учебных действий в школе.

2. Интеграция образовательных областей программы детского сада на занятиях легкой атлетикой с детьми 5-7 лет направлена на формирование легкоатлетической культуры личности дошкольников, которая определяется, как интегративное, динамическое и многокомпонентное образование, включающее в себя: мотивационно-ценностный; двигательно-интеллектуальный; соревновательный; художественно-эстетический; социально-коммуникативный;

познавательного-речевого компоненты и характеризуется стремлением детей к ведению здорового образа жизни, повышению физической подготовленности, участию в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности, мотивацией к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, достижению целевых ориентиров дошкольного образования.

3. Методика занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях представляет собой специально организованную деятельность в интегрированной двигательно-познавательной, предметно-пространственной среде, где содержание образовательных областей программы выступает в качестве дидактических двигательно-познавательных ориентиров и целей двигательной деятельности, направлена на формирование целевых ориентиров дошкольного образования, а учет биомеханических параметров движений обеспечивает условия формирования основ техники легкоатлетических упражнений на основе применения тренировочных устройств и нестандартного оборудования. Объем интегрированных занятий для детей 5-6 лет составляет 50 % от 36 часов на первом году обучения и 57,9 % от 38 часов, на втором году обучения для детей 6-7 лет. Методика реализуется в соревновательно-игровой и учебно-тренировочной формах работы, используются игровые двигательно-познавательные эстафеты и полосы препятствий (70-80 %).

4. Внедрение методики занятий легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста на основе интеграции образовательных областей программы детского сада способствует: повышению уровня физической подготовленности детей; формированию рациональной техники двигательных действий в беге, прыжках и метаниях; повышению мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями; достижению детьми целевых ориентиров дошкольного образования на выпуске из детского сада.

**Достоверность полученных результатов** обеспечена применением комплекса информативных и надежных методов исследования, широтой эмпирической базы, логикой построения и продолжительностью исследования, корректной интерпретацией полученных данных, апробацией результатов

исследования на научно-методических конференциях и в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, что подтверждено соответствующими актами внедрения.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** По теме диссертации опубликовано 23 печатных работ, 8 статей представлены в рецензируемых научных изданиях (1 Scopus).

Результаты исследований были представлены на 7 международных научно-практических конференциях: «Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых» (г. Шуя, 2018 г.); «Приоритетные направления развития науки и образования» (г. Чебоксары, 2018 г.); «Экспериментальные и теоретические исследования в современной науке» (г. Новосибирск, 2018); «Двигательная активность. Спорт. Личность» (г. Йошкар-Ола, 2018 г.); «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения» (г. Сургут, 2018 г.); «Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека» (г. Иваново, 2018 г.); «Шамовские педагогические чтения научной школы управления образовательными системами» (г. Москва, 2019 г.); на 2-х национальных конференциях: «Физическая культура и спорт: воспитание гражданина России» (г. Шуя, 2018 г.) и «Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса» (г. Шуя, 2020 г., 2021 г.).

Результаты исследования апробированы и внедрены в образовательный процесс дошкольных организаций МДОУ «ЦРР - детский сад № 2», МДОУ «ЦРР - детский сад № 6» г. Шуи, МДОУ № 29 г. Иваново, МБДОУ городского округа Ивантеевка Московской области «Детский сад общеразвивающего вида № 19 «Солнышко», о чем свидетельствуют акты внедрения.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация общим объемом 222 страниц, состоит из введения, четырех глав, выводов, заключения, практических рекомендаций, списка сокращений, списка литературы, приложений. Библиографический список содержит 236 источников, из них 7 на иностранных языках. В диссертацию включены: 33 таблицы, 28 рисунков и 10 приложений, в которых представлены результаты исследования и организационно-методический материал.

# **ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **1.1 Анализ проблемы организации и проведения занятий физической культурой и спортом с детьми дошкольного возраста**

Проблемы организации и развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста постоянно находятся в поле зрения ученых и практиков. По-прежнему актуальными остаются исследования, посвященные применению подвижных игр с детьми разного возраста и состояния здоровья [86; 111; 112; 166 и др.]. Раскрыты возможности подвижных игр как средства социально-личностного развития детей 5-6 лет и подготовки их к обучению в школе [64; 164]. В исследованиях отечественных и зарубежных ученых также подтверждают роль подвижных и спортивных игр как средства социализации дошкольников [37; 38; 86; 189; 230; 234].

Подвижная игра рассматривается как метод ранней физической подготовки дошкольников для занятий спортивной борьбой. При этом содержание рекомендованных подвижных игр, выстроено на двигательных действиях, относящихся к легкой атлетике. Среди комплекса упражнений физической культуры бег выделен как средство коррекции двигательной активности гиперактивных детей [157; 188; 197].

Внимание ученых привлекают проблемы касающиеся вопросов определения содержания, методов и подходов в обучении дошкольников двигательным действиям [22; 44; 66; 124; 170; 183], исследуются вопросы, касающиеся развития у детей способности воспринимать, точно оценивать величину и изменение параметров движения [139; 173]. В ряде работ определены основные компоненты обучения старших дошкольников способам передвижения



на лыжах [165], игре в футбол [70; 146; 155; 207]. Тренировка, как специфическая форма и метод организации и проведения занятий со старшими дошкольниками, проблемы и пути их решения освещены в разных видах спортивной подготовки [12; 127; 136; 179; 203; 208].

В целом комплексе работ разных авторов уделено внимание вопросам укрепления и сохранения здоровья детей средствами физической культуры, формирования осанки и профилактики ее искривления у дошкольников средствами хореографии и классического танца [73; 226; 227 и др.]. В современных исследованиях указывается, что важнейшим компонентом и обязательным условием эффективности, как традиционных, так и тренировочных форм проведения занятий с дошкольниками физическими упражнениями является здоровьесберегающая и здоровьеразвивающая предметно-пространственная, развивающая среда и создание игрового пространства с целью формированию активной позиции и физической культуры личности дошкольника [103; 136; 176; 177; 236].

В США, национальная ассоциация спорта и физического воспитания (NASPE) рекомендует проводить с дошкольниками не менее 120 минут физической активности в день. Однако в реальной практике зафиксирован низкий уровень двигательной активности дошкольников. С целью повышения физической активности детей, центрами по контролю и профилактике заболеваний пропагандируются простые средства и формы занятий физическими упражнениями, к которым относят не только игры, но и виды легкой атлетики [231-233].

В исследованиях зарубежных авторов показано, что увеличение количества и частоты перерывов в режиме дня для занятий физическими упражнениями и создание условий для интеграции двигательной и познавательной деятельности позитивно сказывается на физической подготовленности и здоровье детей [230]. Установлено, что дети, занимавшиеся по программе «Двигайся и учись», в которой интегрированы все аспекты учебной программы, продемонстрировали значительно более высокий уровень физической активности, чем дети,

занимавшиеся по традиционной схеме организации занятий. Доказано, что интеграция двигательной и познавательной деятельности способствует повышению физической активности дошкольников [131; 134; 235].

Анализ диссертационных работ в период с 2010 по 2020 годы по специальности 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (56 диссертационных исследований; 6 докторских и 50 кандидатских), связанных с физическим воспитанием дошкольников, позволяет констатировать, что изучение вопросов по внедрению средств легкой атлетики не проводилось. Две докторские диссертации посвящены совершенствованию системы адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития в специальных коррекционных учреждениях [113] и физического воспитания детей-сирот в учреждениях интернатного типа [108]. Теоретически и экспериментально обоснованы концептуальные, содержательные, функциональные и процессуальные компоненты системы формирования базовой личностной физической культуры ребенка в дошкольный период детства [58; 59; 73; 79; 91; 140; 154; 178; 197; 209; 217].

Интерес в плане нашей работы представляют результаты исследований, связанные с интеграцией двигательной и познавательной деятельности дошкольников [30; 39-41; 94-98; 113; 115; 138; 147]. Авторы ряда диссертационных работ доказывают, что создание условий для интеграции разных видов двигательной активности и физкультурно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования детей способствует оздоровлению, развитию творчества дошкольников и обеспечивает их социальный комфорт [207; 208; 226].

При этом, представленные методики и модели интеграции в рамках дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности не обеспечены интеграционными связями с содержанием основной образовательной программой дошкольного образования и с содержанием ее образовательных областей, на что направлено наше исследование в отличие от анализируемых работ.

Анализ содержания кандидатских работ и их специфики применения форм, средств и методов позволяет констатировать, что основным направлением этих исследований является поиск и разработка путей совершенствования адаптивной физической культуры дошкольников. В этом секторе научного поиска выполнено 22 работы, что составляет 44% от их общего количества. Работ, связанных с физическим воспитанием детей основной медицинской группы – 16 дисс. (32%), спортивной направленности – 8 (16%), детей-сирот – 3 дисс. (6%), с учетом гендерного разделения – 1 диссертация (2%).

Необходимо отметить, что исследований, направленных на решение проблем начальной ориентации детей к занятиям тем или иным видом спортивных упражнений постепенно увеличивается. Начиная с 2013 года, было защищено 11 диссертаций: 2013 г. – две; 2014 г., 2015 г. – по одной; и по две в 2017 г., 2018 г. и 2020 годах соответственно, в 2019 – одна. В частности в двух, анализируемых диссертационных работах представлены результаты: спортивной подготовки к занятиям теннисом старших дошкольников [42] и критерии отбора детей для занятий этим видом спорта на примере детей Вьетнама [200]. В одной работе раскрыто положительное влияние командных спортивных игр на развитие детей старшего дошкольного возраста [160].

В ряде исследований показана эффективность физкультурно-оздоровительных занятий коррекционной направленности в режиме дня дошкольников с заиканием [162]. Применение специальных упражнений из разных видов спортивной практики с детьми старшего дошкольного возраста с двигательной депривацией в развитии оказывает положительное влияние [190], в том числе в рамках начальной подготовки детей в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой [117].

В исследованиях, посвященных проблемам привлечения детей 5-7 лет к занятиям спортом и повышения уровня физической подготовленности детей в качестве средств для занятий физическими упражнениями в системе дополнительного образования используется футбол [207], художественная гимнастика [83], элементы спортивной гимнастики [81], детский фитнес [82],

спортивная акробатика [87] и др. Научно обосновано использование средств спортивных игр в практике физического воспитания дошкольников и доказано их положительное влияние на формирование двигательно-игрового опыта у детей дошкольного возраста [37; 72].

В некоторых работах раскрыто содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки дошкольников, где решается проблема формирования мотивации к занятиям спортом у детей за счет технологии игрового тренинга [101]. При этом в качестве средств (спортивных упражнений) используются, в том числе и естественные локомоции (бег, прыжки, метания и др.), проводимые в системе игровых состязаний.

Ретроспективный анализ диссертационных исследований показывает, что в качестве средств физического воспитания дошкольников, подготовки их к занятиям в спортивной практике применялись и другие виды спорта: единоборства (самбо, каратэ и др.), лыжная подготовка, шахматы, плавание [3; 25; 146; 165; 171 и др.]. При этом целенаправленных исследований на изучение специфики и особенностей формирования мотивации, содержания занятий, применения игровых технологий, тренировочных устройств, средств обучения, физической и технической подготовки на основе легкой атлетики, как вида спорта, не проводилось.

В публикациях, представленных на страницах научной электронной библиотеки eLibrary, за последние годы (2019 - 2020 гг.) появилось достаточно большое количество статей, в которых авторы обращаются к проблеме занятий детей старшего дошкольного возраста спортом. Вопросам организации системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в дошкольных организациях и спортивной подготовке детей посвящено 54,6 % статей, что также подтверждает актуальность настоящего исследования.

Определено, что 30,3 % работ связаны с формированием у дошкольников представлений, интереса и мотивации к занятиям спортом [101; 121; 156; 174 и др.], 14,5 % связаны с особенностями организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности дошкольников [103; 106 и др.], 11,8 % – использованию

средств восточных единоборств в подготовке старших дошкольников, по 9,2 % публикаций посвящены олимпийскому образованию старших дошкольников, а также о влиянии занятий спортом на социализацию и познавательное развитие детей. В перечне публикаций встречаются исследования, связанные с проблемами семейного физического воспитания и спорта – 6,6 %. Среди опубликованных научных статей представлен материал: о возможностях и особенностях использования инновационной предметно-развивающей среды в формировании готовности дошкольников к занятиям спортом, занятий футболом, подготовкой к выполнению норм ВФСК ГТО [2; 70; 77; 144; 146; 155; 163; 167; 207; 229]. Количество публикаций, посвященных занятиям художественной гимнастикой, составляет около 5,9 % [83; 171]. При этом исследований, связанных с легкоатлетической подготовкой детей старшего дошкольного возраста практически нет, за исключением авторской постановки вопроса.

Занятия легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста могут быть организованы лишь при учете возрастных особенностей их развития [9; 14; 31 и др.]. Формирование у детей 6-7 лет основных двигательных умений в беге, прыжках и метаниях и подготовка их к участию в соревнованиях для выполнения норм комплекса ВФСК ГТО напрямую обусловлено ростом и развитием всех систем организма.

Известно, что в период дошкольного детства происходит интенсивный процесс морфо-функциональных перестроек организма. Именно к 5-6 годам у детей формируются основные функционально-морфологические базисные компоненты, в том числе и двигательные, которые характеризуют и соотносят с понятием «школьной зрелости». При этом в разных исследованиях подтверждается тезис о том, что именно возрастной этап 5-7-ми лет, с позиций физиологии, является критическим и определяющим в раскрытии резервов организма в дальнейшей жизни [14; 31; 36; 72; 84; 85; 182].

Характеристика исследований, связанных с изучением анатомо-физиологических особенностей роста детей, позволяет констатировать, что антропометрические показатели у дошкольников 5-7 лет меняются очень быстро.

Этот период в жизни детей принято называть «полуростовым» скачком. У детей в этот период происходит увеличение тела в длину, при этом темпы роста верхних и нижних конечностей превосходят аналогичные данные параметров туловища, происходит окостенение хрящевой ткани [31].

На занятиях легкоатлетическими упражнениями со старшими дошкольниками, необходимо учитывать, что у детей в этот период рост скелета происходит быстрее, чем мышц. Поэтому физические нагрузки, которые планируют педагоги для занятий, должны быть адекватны возможностям детей [43; 46-49; 92; 173; 175]. В частности слабое развитие связок, сухожилий и фасций может стать причиной травм при выполнении быстрых ударных действий при «неправильном беге», беге в гору или с горы, при спрыгивании с высоких предметов и др.

Учеными отмечается ведущая роль в совершении двигательных действий со стороны мышечной системы, которая у детей 4-7 лет составляет примерно 25-27 % от веса тела. При этом степень развития отдельных мышечных групп неодинакова. В частности отмечается, что ускоренный рост мышц верхних конечностей характерен для детей в возрасте 5-6 лет. При этом мышцы брюшного пресса недостаточно развиты и ребенок не готов выдерживать большие напряжения, в том числе статического характера и с задержкой дыхания. Наряду с этим мышцы нижних конечностей и туловища развиты относительно хорошо. По-прежнему для мышц-сгибателей характерен повышенный тонус, по сравнению с их антагонистами. Это обстоятельство не дает в полной мере добиваться педагогам успеха в работе с детьми по освоению новых двигательных действий [31; 127; 135; 186].

Известно, что строение мышечной ткани у детей старшего дошкольного возраста отличается от взрослых тем, что капиллярная сеть у них значительно больше и разветвленнее. Поэтому кровоснабжение мышц дошкольников лучше, а обмен веществ в них происходит интенсивнее. Во многом, это обеспечивается активной работой сердца. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в среднем у 5-7-ми летних детей составляет 90–95 уд/мин, что примерно выше, чем у взрослых на

35–45 %. Отличительной чертой высоких показателей ЧСС у детей 5-6 лет является неустойчивый сердечный ритм, так как нервно-регуляторный аппарат их еще недостаточно сформирован. При этом двигательная активность, как проявление биологической потребности ребенка в процессе его роста, лишь способствует нормальному формированию и развитию функциональных систем организма, что важно в период подготовки к школьному обучению [31; 36; 183; 187].

Значительная роль в процессе выполнения движений отводится дыхательной системе, которая обеспечивает кислородом все органы и системы растущего ребенка. Особенностью дыхания детей старшего дошкольного возраста является переход от брюшного дыхания к смешанному с грудным. Происходит это за счет роста ребер и изменения их положения в формате грудной клетки. Выполнением активных движений руками в беге и других физических упражнениях создаются наиболее благоприятные условия роста и работы легких, что влечет за собой увеличение резервного объема вдоха [86; 160; 186; 187 и др.].

Важным в плане обучения детей легкоатлетическим упражнениям является развитие нервной системы. Мозг детей этого возраста приближается по своим размерам и весу у взрослых и составляет 90% от их аналогичных параметров. На этом этапе для высшей нервной деятельности детей 5-6 лет характерно оперирование не только наглядными образами, но и абстрактными понятиями, что очень важно при анализе собственных движений в процессе освоения новых и координационно-сложных [14; 20; 21; 66; 67; 84; 127; 173; 211; 215; 223; 235].

Установлено, что в этот период дошкольного детства активно развиваются координационные способности и формируются новые сочетания двигательных комбинаций. Обусловлено это тем, что в возрасте 6-ти лет двигательный анализатор (эфферентная часть) достигает взрослого уровня, а его афферентная часть завершает структурную дифференцировку. Шестилетние дошкольники уже могут вполне успешно анализировать движения и дифференцировать собственные пространственно-временные параметры двигательных действий. Это обстоятельство значительно расширяет возможности по применению

специальных методик обучения двигательным действиям, связанным с координацией движений. Дети 6-7 лет могут дифференцировать свои мышечные усилия и осуществлять двигательные действия более точно. У них значительно повышаются показатели в двигательных действиях, требующих сохранения равновесия, движения становятся более согласованными, в том числе в ходьбе и беге, прыжках и метаниях. В частности, в беге ярко проявляется фаза полета. В исследованиях ряда авторов, установлено, что у старших дошкольников значительно вырастают показатели быстроты, силы, гибкости и ловкости [14; 21; 61; 67; 78; 80; 167; 191; 199; 222; 229]. Именно это обуславливает возможность организации и проведения специальных занятий легкоатлетическими упражнениями.

Интенсивное морфо-функциональное развитие всех систем организма детей 5-7 лет оказывает положительное влияние на способность управления двигательными действиями. Хорошее развитие двигательных способностей у дошкольников во многом обусловлено и хорошо развитой двигательной памятью [81; 84; 111; 118; 130; 206]. Примером тому служат выступления дошкольников по программе в художественной гимнастике, танцах, где они запоминают и выполняют целый комплекс двигательных комбинаций. При этом, как отмечается, музыкальное сопровождение движений способствует лучшему их запоминанию.

Характерным для детей старшего дошкольного возраста является умение самостоятельно принимать решения в меняющихся ситуациях и прогнозировать двигательное будущее. При этом отмечается, что уже с пятилетнего возраста дошкольники способны одновременно совершать два вида движений. Особенно это заметно в подвижных играх. Именно в активных играх, связанных с координацией, развивается психика ребенка, формируются новые сочетания двигательных действий, приобретаются произвольные действия, закладывается базис культуры движений, развивается двигательное творчество [4; 26; 28; 52; 54; 112; 197; 202].

Как показывают результаты исследований, внимание старших



дошкольников еще недостаточно сформировано для длительной деятельности. Его объем, и устойчивость увеличиваются незначительно. При планировании занятий с детьми 5-7 лет необходимо учитывать данное обстоятельство, и занятия, направленные на освоение нового материала, не должны превышать 15-20 минут, а при продолжении их необходимы паузы для восстановления умственной работоспособности [1; 34; 43; 56; 74; 158; 162; 174; 206].

Данные исследований последних лет позволяют утверждать, что возраст 4-7 лет является одним из сенситивных периодов активного развития двигательной координации [31; 62; 111; 201]. В частности, это касается успешности выполнения таких заданий как сохранение статического и динамического равновесия, управление движениями в целом, ориентировки в пространстве. Для 5-7-летних детей характерно обогащение новым двигательным опытом. В этом возрасте они осваивают около 90 % от приобретаемых человеком в течение жизни всех двигательных умений [32; 37; 62; 89; 123; 169; 181; 195].

Таким образом, организация занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет в детском саду, с учетом особенностей их развития, в полной мере отвечает требованиям растущего организма дошкольников.

## **1.2 Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста как фактор успешности занятий легкой атлетикой**

Занятия с детьми легкоатлетическими упражнениями предполагают достаточную степень развития у дошкольников двигательных-координационных способностей. Анализ научно-методических работ позволяет заключить, что в возрасте 5-7 лет интенсивно совершенствуются координационные механизмы [67; 81; 84; 111; 118; 119; 130; 146; 206]. Именно данный возраст называется «золотым», по отношению к возможности повышения уровня развития ДКС [111]. При формировании ДКС главенствующую роль играют интеграционные механизмы и координационные функции ЦНС. Именно это обстоятельство определяет возможность на более высоком уровне согласовывать разные

движения в двигательные комбинации, которые необходимы при занятиях легкой атлетикой (бегом, прыжками и метаниями).

Обращаясь к определению понятия КС можно констатировать, что наиболее приемлемой считается трактовка, под которой понимается способность оптимально регулировать двигательные действия, быстро и точно решать различные двигательные задачи, выполнять движения в условиях дефицита времени [111].

Наряду с этим имеются и иные подходы к определению КС. В частности, исследованием развития ловкости занимался основоположник российской биомеханики Н.А. Бернштейн, который определил координацию движений как способность преодолевать избыточные степени свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил [15].

Наряду с этим, несколько иное определение с позиций управления двигательным актом, координационные способности определяются, как способность согласовывать двигательные действия для того, чтобы обеспечить высокий уровень эффективности управления движениями в соответствии с поставленной целью и с учетом взаимодействия с другими уровнями координационной деятельности человека [84].

Координация движений представляет собой приспособление организма человека к окружающей среде при согласовании собственных усилий в соответствии с параметрами пространства и времени [118].

В исследованиях авторов, занимающихся двигательной координацией, указывается на то, что с одной стороны, это способность координировать движения, согласовывать, соподчинять и организовывать их в единое целое для построения и воспроизведения новых двигательных действий. С другой стороны - это способность изменять, переключаться и перестраивать параметры ранее освоенного двигательного действия в другое действие при возникающей необходимости в соответствии с требованиями меняющихся условий [111; 118; 206].

Данные научных исследований позволяют заключить, что координационные

способности для детей 5-7 лет в аспекте занятий легкой атлетикой являются основой для освоения двигательных действий. Именно они характеризуют способность и определенный уровень готовности каждого ребенка к оптимальному способу управления и регулирования двигательными действиями. В научно-методических работах по данной тематике приводится четыре группы таких свойств. Первую группу свойств характеризуют: правильность и точность (адекватность выполнения по отношению к достижению цели и дозирование мышечных усилий по ходу движений). Для второй характерными признаками является быстрота и своевременность, т.е. скорость овладения новыми двигательными действиями и реагирования на внешнюю обстановку в сложных условиях. Для третьей группы свойственны рациональность и экономичность. Четвертую группу свойств характеризуют: находчивость, стабильность и инициативность (устойчивость к сбивающим факторам, умение находить лучший вариант решения двигательной задачи) [81; 111; 118].

Для рациональной организации процесса обучения дошкольников легкоатлетическим упражнениям и проведения тренировок, необходимо учитывать, что двигательно-координационные способности классифицируются по ряду характерных признаков. В классификации исследователями выделены восемь критериев, по которым они сгруппированы: реакции и регламентированное изменение двигательных действий в соответствии с изменением параметров двигательной ситуации; быстрота ориентации в пространстве; сохранение равновесия при выполнении статических поз и положений различной сложности в условиях ограниченной опоры, а также при передвижении в сложных двигательных ситуациях; быстрота перестройки двигательных действий; точность дифференцирования двигательных действий; рациональное выполнение двигательных действий, как правыми, так и левыми звеньями ОДА; воспроизведение ритмической структуры двигательных действий; произвольное расслабление мышц [111; 118; 119].

Среди них выделяют как сложные, так и элементарные. Поэтому необходимым условием на занятиях легкой атлетикой с дошкольниками является

подбор специальных тренировочных средств. При этом представляется логичным обучать детей сначала элементарным двигательным действиям как компонентам структуры бега, ходьбы, прыжков и метаний. Именно в процессе их выполнения и развивается способность точно воспроизводить пространственно-временные параметры движений [7; 170; 211; 215; 223].

Подбор средств для развития сложных двигательно-координационных способностей обусловлен необходимостью создания условий, связанных с внезапным изменением обстановки и требованием быстро перестроить свои двигательные действия. Эта способность может проявляться и тренироваться в подвижных и спортивных играх с прыжками и метанием, в том числе в специальных легкоатлетических эстафетах и на полосах препятствий.

В научно-методической литературе для развития ДКС рекомендуется использовать упражнения, которые должны быть доступными для выполнения и в то же время отличаться повышенной трудностью, необычностью и новизной. Кроме того эти упражнения можно варьировать в разных формах выполнения. К ним предъявляются требования, касающиеся условий выполнения, которые обеспечивают возможность самооценки и контроля ребенком своих движений, их параметров путем «включения или выключения» в работу отдельных анализаторов [53; 55; 146; 148]. В этом отношении двигательные действия и отдельные движения, входящие в систему легкоатлетических упражнений, в полной мере отвечают предъявляемым требованиям. Их применение рассматривается не только как естественные локомоции в общей системе двигательной активности и жизнедеятельности дошкольников, но и как учебно-тренировочное средство, как в игровой, так и в состязательной деятельности. Это подтверждается данными ряда исследователей, которые указывают на роль координации в проявлении быстроты, силы, выносливости, особенно на начальном этапе развития [14; 61; 80; 226].

Известно, что для целенаправленного развития КС одним из важных сенситивных периодов является возраст от 5 до 7 лет [111]. В этой связи целенаправленное применение средств легкой атлетики может создать

значительный положительный эффект в их развитии.

Занятия легкой атлетикой способствуют не только развитию координационных способностей, но и всего комплекса физических качеств. Освоение легкоатлетических упражнений обеспечивает формирование у детей точности движений в пространстве и во времени, позволяет дифференцировать мышечные усилия, обучает экономному и рациональному использованию энергетических сил. Применение разнообразных вариантов легкоатлетических упражнений на занятиях с дошкольниками имеет большое психологическое значение. Это позволяет избежать однообразия и монотонности на занятиях и способствует повышению эмоционального фона детей.

### **1.3 Интеграция образовательных областей программы детского сада в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности детей старшего дошкольного возраста**

Система дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обеспечивает условия для развития творческих способностей детей, углубления и расширения практического применения приобретенных знаний и умений в основной образовательной деятельности по образовательным областям ФГОС ДО [70; 80; 105; 149; 151; 169; 202; 216; 226]. Содержание выстраивается на: соответствии требованиям ООП ДО; учете интересов детей; добровольности их выбора вида физкультурно-спортивных занятий; двигательной подготовленности и одаренности; возрастных особенностях развития; сопряженности, преемственности, интегративности решения воспитательно-образовательных задач; игровой деятельности; направленности на развитие творческой личности; нормировании нагрузки и отдыха [51; 70; 80; 151; 194; 203; 226]. При этом реализуемая система дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в ДО не характеризуется признаками интегративности по отношению к содержанию образовательных областей ООП ДО.

В документах, регулирующих основные направления развития системы образования, а также физической культуры и спорта, в том числе в сфере организации физкультурно-спортивной работы с детьми дошкольного возраста ставится задача по укреплению здоровья и повышению их физической подготовленности [149; 150; 152; 162; 190]. Однако задачи по созданию условий при проведении занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на основе интеграции с ОО ООП ДО не реализуются. В данном аспекте занятия легкой атлетикой расширяют возможности по созданию целостного образовательного пространства в ДО и могут стать двигательной базой для интеграции, направленной на достижение детьми комплекса целевых ориентиров образования в детском саду.

Целевые ориентиры программы ДО являются базой преемственности дошкольного и начального общего образования, их достижение обеспечивает формирование у детей предпосылок к учебной деятельности в школе и в дальнейшем универсальных учебных действий и достижение личностных, предметных и метапредметных результатов, как по предмету физическая культура, так и по другим предметным областям школьной программы [172].

Анализ систем дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по разным видам спорта в детских садах показывает, что для них характерен ряд функций. К ним относятся: социально-адаптивная функция, которая обеспечивает возможность получить новый социально значимый опыт взаимодействия, испытать ситуацию успеха и победы в соревнованиях, научиться самоутверждаться среди сверстников; коррекционно-развивающая функция направлена на развитие как физических, интеллектуальных, так и творческих способностей каждого дошкольника; воспитательная функция в процессе занятий легкой атлетикой обеспечивается педагогическими условиями, в том числе содержанием и методикой тренировочных занятий и направлена на формирование социально значимых качеств личности, формирование у них коммуникативных навыков, воспитание социальной ответственности и дисциплинированности,

коллективизма и патриотизма. Занятия по легкой атлетике не только должно характеризоваться подобным функционалом, но и должно иметь ключевую функцию - интеграции содержания двигательной активности с содержанием ОО ООП детского сада.

В нашем исследовании интеграция образовательных областей программы детского сада в процессе занятий легкой атлетикой направлена на достижение целостности образовательного процесса и единства всех компонентов системы в развитии ребенка старшего дошкольного возраста. По сути это интеграция двигательной и познавательной деятельности детей, характеризующаяся сближением, объединением в целое, взаимным приспособлением содержания различных разделов программы ДО при достижении внутреннего (ценностно-ориентационного) единства, на более высоком и качественном уровне. Результатом интеграции двигательной и познавательной деятельности детей является формирование легкоатлетической культуры личности дошкольника.

Авторы исследований, посвященных разработке технологий интеграции двигательной и познавательной деятельности детей, подчеркивают, что решение проблемы соединения различных разделов образовательной программы ДО в процессе двигательной активности не всегда характеризуется признаками интегративности. Не всегда соединение может стать интегративным процессом [147]. Причинами этого являются недостатки в развитии двигательной сферы, неуверенность в выполнении движений, плохая координация и др. Поэтому легкоатлетические упражнения, как естественные локомоции, в большей степени отвечают требованиям для проведения занятий на основе интеграции ОО ООП ДО.

Кроме того, достижение детьми целевых ориентиров ООП ДО на основе интеграции требует выстраивание материала по степени сложности внутри каждой образовательной области с учетом развития детей. Поэтому методика занятий легкой атлетикой на основе интеграции ОО ООП должна быть гибкой в зависимости от педагогических условий ее внедрения, может варьироваться в соответствии с условиями детского сада, уровнем знаний, степенью

сформированности двигательных умений у каждого ребенка, педагогическим мастерством педагогов и тренеров.

Выстраивая систему дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике в детском саду, необходимо опираться на нормативно-правовую базу. К таким документам относятся: устав ДОО, образовательная программа детского сада, положение о кружковой работе, программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике (цель и задачи, предполагаемый конечный результат), план учебно-тренировочной работы на год, список детей, расписание занятий, материалы для контроля за результативностью работы [68]. Качество процесса подготовки дошкольников в кружке по легкой атлетике должно определяться комплексом параметров. К ним относят: уровень сбережения здоровья; удовлетворенность всех участников образовательного процесса его результативностью; соответствие образовательного процесса государственным стандартам; технологичностью и преемственностью, ориентированностью на особенности возрастного развития детей; уровнем освоения образовательной программы [45; 50; 79; 89; 103; 161; 170; 230]. При этом интеграция ОО ООП ДО (двигательной и познавательной деятельности) детей выступает как средство достижения данных параметров.

Анализ публикаций, связанных с проблемами организации различных форм ФСД в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности дошкольников показывает, что исследования в этой сфере проводятся. Однако основной спектр поисковой работы ученых и практиков в большей степени связан с проблемами интеллектуального, социально-коммуникативного, речевого развития детей, а также детей с недостатками в развитии и с отклонениями в состоянии здоровья [4; 100; 128; 188]. При этом исследований, ориентированных на базовую спортивную подготовку, связанных с организацией двигательной активности здоровых детей, недостаточно, а основанных на интеграции ОО ООП ДО практически нет.

В рамках дополнительного образования физкультурно-спортивной



направленности старших дошкольников разными авторами рассматриваются такие средства как: футбол [70], ритмопластика [119], аквааэробика [169], игры и танцы [105] и др. Кроме того, изучались условия позитивного взаимодействия дошкольников и родителей в процессе танцевально-игрового творчества в учреждениях дополнительного образования [105], разработано содержание программы дополнительного образования, направленной на развитие физических качеств и укрепление здоровья у детей дошкольного возраста [80].

В исследованиях рассматриваются вопросы спортизации детей [110; 205]. Авторами представлен проект спортивной деятельности в образовательном процессе дошкольной организации. Спортизация обеспечивается применением спортивных технологий, проведением соревнований и внедрением элементов спорта в образовательный процесс дошкольников и в целом, направленностью на формирование спортивной культуры личности детей. Данный процесс характеризуется смещением акцентов с обучения физическим упражнениям на сбалансированное развитие двигательного и интеллектуального компонентов личности дошкольников средствами физкультурно-спортивной деятельности [204; 205].

Рассматриваемые авторами формы и содержание спортивного воспитания дошкольников подразумевают решение комплекса задач спортизации [110; 205]. На этих занятиях детей обучают элементам спорта и формируют основу спортивной культуры. С ними проводятся тренировки, соревнования, разные физкультурно-массовые мероприятия («Малые Олимпийские игры», спортивные развлечения, дни здоровья, спортивные праздники), организуется работа кружков и спортивных клубов по разным видам спорта. Данный подход в полной мере соответствует идее организации занятий легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности ДО [143; 145]. Спортизация с этих позиций выглядит, как процесс, который включает в себя воспитание, образование, тренировку средствами легкой атлетики. Она также направлена на формирование основных компонентов легкоатлетической культуры личности дошкольника.

В настоящее время система дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в ДО активно развивается и направления ее развития весьма разнообразны. Во многом они определяются запросами родителей и возможностями ДО [142]. Практически каждый детский сад создает необходимые условия для занятий физической культурой и спортом. При этом спортивное направление в области легкой атлетики методически недостаточно разработано. Отсутствуют программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по проведению занятий легкой атлетикой, не разработаны методики формирования двигательных умений в беге, прыжках и метаниях, базирующихся на учете биомеханических особенностей построения движений.

Создавая и разрабатывая содержание структурных компонентов системы ФСД для дошкольников в рамках дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике, не следует форсировать на первом этапе подготовки узкую спортивную специализацию, необходимо опираться на всестороннюю подготовку, условно специализированную [89].

Важным в этом плане является опыт подготовки легкоатлетов в школе В.И. Алексеева (г. С-Петербург), где учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике, строился на совместных занятиях высококвалифицированных спортсменов и новичков, в том числе детей старшего дошкольного возраста. Причем в большей степени это касалось общефизической подготовки и проведения совместных игр, а также состязательных мероприятий, особенностью которых было применение, например бега с форой для маленьких по отношению к взрослым спортсменам [23; 88].

Потребность в организации системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике в ДО обусловлена рядом факторов. Прежде всего, это то, что при поступлении в школу и в дальнейшем при выборе занятий тем или иным видом спорта, значительная часть детей оказывается неготовой к прохождению первичного отбора в ДЮСШ, так как их относят к категории малоперспективных [42; 90; 106]. В этом плане создание в детских садах условий для занятий легкоатлетическими упражнениями

будет способствовать решению данной проблемы, а также формированию у детей старшего дошкольного возраста предпосылок к занятиям спортом [114, С. 63 - 69].

Учитывая то, что для детей 5-7 лет характерен недостаточный уровень осознания своих потребностей, наличие нестойких интересов и неопределенность способов их удовлетворения, одной из важнейших задач системы занятий легкой атлетикой является формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям [101; 121; 174; 175].

Таким образом, в старшем дошкольном периоде детства происходят значительные изменения не только в становлении личности ребенка, его физическом развитии, но и активно формируется двигательный базис, интенсивно накапливается индивидуальный двигательный опыт. Это происходит в том случае, если биологическая программа его развития удовлетворена социальной программой, в том числе условиями, которые создают для него взрослые в виде педагогических методик и технологий.

### **Заключение по первой главе**

В настоящее время в теории и методике физического воспитания детей старшего дошкольного возраста накоплен богатый опыт организации и проведения занятий различными видами двигательной активности, в том числе на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности детей. При этом исследований по интеграции содержания ОО ООП ДО в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в детских садах на занятиях легкой атлетикой с детьми 5-7 лет с применением специальных тренировочных устройств не проводилось.

Организация занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет в детском саду с учетом особенностей их психофизического развития в полной мере отвечает требованиям растущего организма дошкольников.

Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного

возраста является важным фактором успешности занятий легкоатлетическими упражнениями.

Занятия легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста на основе интеграции ОО ООП детского сада обеспечивают условия для: целостности образовательного процесса в ДО; преемственности с содержанием физического воспитания в начальной школе и переходу в дальнейшем к формированию познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий.

Целевые ориентиры программы ДО являются мостом преемственности дошкольного и начального общего образования. Занятия легкой атлетикой на основе интеграции ОО ООП дошкольного образования могут способствовать достижению целевых ориентиров, обеспечат условия для формирования у детей предпосылок к учебной деятельности в школе и благотворному развитию универсальных учебных действий, достижение личностных, предметных и метапредметных результатов, как по предмету физическая культура, так и по другим предметным областям школьной программы.

В настоящее время, реализуемая система дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в ДО не характеризуется признаками интегративности по отношению к содержанию образовательных областей ООП ДО.

## ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования

**Анализ научно-методических источников и нормативно-правовых документов** состоял в изучении проблем в сфере: организации системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в детских садах; использовании технологий спортивизации и интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников; развитию у них сенсорной и моторной сфер; исследовании структуры двигательных действий в беге, прыжках и метаниях. Анализировались работы, посвященные физическому развитию, физической подготовленности, особенностям биомеханики двигательной активности дошкольников, а также средства, формы и методы новых педагогических технологий. Изучали: федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», законы, регламентирующие образование в РФ, Указы президента РФ, Министерства спорта РФ, приказы о награждении знаками ВФСК ГТО и др.

**Педагогические наблюдения** проводили с целью: изучения особенностей построения занятий физическими упражнениями; организации двигательной активности в системе дополнительного образования; средств, форм и методов обучения движениям; применения новых технологий физического воспитания; организации физкультурно-спортивной работы.

Организацию педагогических наблюдений осуществляли на базах четырех детских садов: МДОУ «ЦРР - детский сад №2» (г. Шуя), МДОУ «ЦРР - детский сад №6» (г. Шуя), МДОУ №29 (г. Иваново), МБДОУ городского округа Ивантеевка Московской области «Детский сад общеразвивающего вида №19 «Солнышко». В исследовании участвовали 258 дошкольников 5-7 лет. Педагогические наблюдения осуществляли по видеозаписям, а также по протоколам наблюдений.

**Анкетирование** проводили с инструкторами по физическому воспитанию ДО и с тренерами-педагогами ДЮСШ. Цель – выяснить необходимость разработки методики занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (Приложение А). Кроме этого, проводили анкетирование родителей и интервьюирование детей по проблеме формирования мотивации к занятиям легкой атлетикой (Приложение Г).

**Тестирование развития физических качеств.** Использовали тесты: бег 10 м с хода (с), бег «змейкой» (с), бег 30 м (с), бег 3x10 м (с), бег 500 м (с); динамометрия (кг), прыжок в длину с места (см), прыжок вверх (см), прыжок в длину с разбега (см), метание набивного мяча двумя руками снизу и из-за головы (м), метание мешочка с песком (м), наклон вперед из положения сидя (см). Также контрольные испытания I ступени комплекса ВФСК ГТО: смешанное передвижение 1000 м (мин., с); подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см); метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).

#### Двигательно-познавательные тесты.

1. «Прохождение интегрированной полосы препятствий». Детям предлагалось выполнить ходьбу, бег, прыжки, метания и запомнить рисунки по спортивной тематике на карточках или предметы, расположенные по ходу движения. Выполняется на 20 метровой площадке. Движение начинается с ходьбы с перешагиванием 5 барьеров, возле 1-го (на земле справа), 3-го (на земле слева) и 5-го (над барьером) расположены карточки с изображением мяча, обруча, скакалки. Далее ребенок бежит 5 м и выполняет прыжок в длину. В яме с песком лежит карточка с изображением секундомера. После этого ребенок выполняет 4 прыжка вверх из отдельных обручей (или обозначенных на земле кругов диаметром 1 м), касаясь поочередно правой и левой рукой, подвешенных над ними кубиков с изображением животных (лисы, медведя, зайца, волка). На следующем этапе выполняется метание мяча. Мячи лежат на карточках с

изображением птиц (лебедя и грача). После выполнения задания ребенок бежит к финишу. По ходу движения ребенку предлагается запомнить 10 дидактических знаков и символов. По окончании проведения эстафеты фиксируется время выполнения и определяется количество знаков, которые правильно запомнил ребенок.

2. «Восстанови картинку по памяти». Ребенок встает на линию старта и по команде бежит к противоположной стороне площадки (10 м) на которой расположен большой куб, составленный из четырех малых картонных кубов (вес 500-600 г. со стороной 50 см). На кубе изображен спортсмен, либо спортивный атрибут или легкоатлетический инвентарь. Ребенку предлагается поочередно сбегать за каждым кубиком, перенести и выстроить на память на линии старта (финише) исходное изображение. Фиксируется время выполнения (с).

3. «Двигательное задание на соответствие». Переноска кубиков с изображением спортивного инвентаря проводится на площадке либо в зале. Ребенок стоит на линии старта, вдоль которой лежат 5 перевернутых картинок с изображением легкоатлетического инвентаря или вида легкой атлетики. Напротив, через 10 м, вдоль линии, также на расстоянии 0,5 м друг от друга расположены 5 картинок, изображение которых соответствует одной из тех, что лежит на линии старта. Задача выбрать из предложенных атрибутов по два соответствующих друг другу и принести к линии финиша. По команде ребенок берет одну из картинок на старте и бежит за другой, выбирая соответствующую ей по смыслу. Например, на линии старта ребенок взял картинку с изображением прыгуна в длину, а на противоположной стороне, он должен взять картинку с изображением сектора для прыжков в длину. При возвращении ребенок огибает змейкой пять стоек. Фиксируется время и правильность соответствия выбранных картинок.

4. Экспертная оценка выполнения двигательных действий осуществлялась на основе видеозаписей 5-ю тренерами по легкой атлетике, стаж работы которых в среднем составлял 16,5 лет. Согласованность мнений экспертов определяли по коэффициенту конкордации (0,77 – 0,85 при  $P < 0,05$ ).

Максимальная экспертная оценка выполнения двигательных действий составила 10 баллов. Таблица оценок представлена в приложении Е.

**Педагогический эксперимент** проводили в два этапа. Первый естественный (констатирующий); второй формирующий (сравнительный). Цель первого эксперимента - определение содержания и методики проведения занятий легкой атлетикой на основе интеграции ОО ООП детского сада (с 2016 по 2020 гг.). Цель второго педагогического эксперимента - проверка эффективности методики. Педагогический эксперимент проводили на базе МДОУ «ЦРР - детский сад №2» и МДОУ «ЦРР - детский сад №6» г. Шуи Ивановской обл., с 2018 по 2020 год. В исследовании участвовали 54 ребенка 5-7 лет. На начало педагогического эксперимента детям было 5-6 лет и из них были сформированы КГ и ЭГ по 27 человек (по 14 мальчиков и 13 девочек в каждой группе). В течение 2-х лет, в ходе педагогического эксперимента в ЭГ реализовывалась методика занятий легкой атлетикой на основе интеграции содержания ОО ООП ДО. С КГ занятия проводились в том же объеме на основе оздоровительного бега и подвижных игр. Физкультурно-оздоровительную работу в обеих группах осуществляли специалисты по ФВ высшей квалификационной категории.

**Биомеханические методы исследования.** Для оценки кинематических параметров движений детей в структуре двигательных действий использовали комплекс биомеханических методик.

**Гониометрия** - исследование подвижности в плечевом суставе. Для этого был использован ортопедический ортез, фиксирующий подвижность в локтевом суставе. На дистальном конце манжета в специальное отверстие вставляется фломастер перпендикулярно оси предплечья, либо ребенок удерживал его в руке. Предварительно у детей измеряли расстояние от оси плечевого сустава до места крепления фломастера, которое принималось за радиус окружности. Ребенок рисовал дугу (траекторию) движения на ватмане из крайнего верхнего положения до отведения руки назад. Относительно центра окружности измерялся угол сектора, который соответствовал амплитуде дуги при движении руки в плечевом суставе (Рисунок 1).



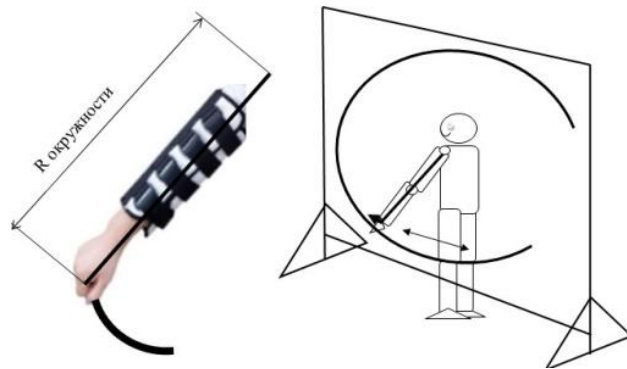



Рисунок 1 – Методика измерения угла в плечевом суставе

Для измерения быстроты начала движений использовали миллихронометр (Таблица 1).

Таблица 1 – Методика регистрации ВДР у дошкольников

Методика проведения тестирования	Миллихронометрирование.
Для оценки быстроты начала движений использовали электронный миллихронометр (точность до 0,001 с.). Состоит из хлопушки и двух контактных площадок. Фиксировалось время на звуковой сигнал.	
Контактные пластинки крепятся на запястье. По команде экспериментатора, ребенок выполняет сгибание и разгибание предплечья.	
Ребенок встает боком к гимнастической стенке с опорой на одну ногу, удерживаясь одной рукой за рейку на удобной для него высоте. Контактные пластинки крепятся на голеностопе.	
А - ребенок садится на мат и выполняет падение на спину, угол в тазобедренном суставе $90^{\circ}$ .	В - наклон вперед из положения стоя. Контакты миллихронометра крепились на груди и на спине испытуемого.
	

Методика проведения тестирования	Миллихронометрирование 2
<p>Контакт миллихронометра крепится на лучезапястном суставе руки ребенка. Далее испытуемый занимал исходное положение для метания - рука согнута в локтевом суставе. Провода от миллихронометра находятся в натянутом положении. В качестве цели был использован обруч диаметром 90 см (согласно нормативным требованиям ВФСК ГТО). При метании в вертикальную цель обруч крепился на стене, на высоте 2 м от пола. Перед метанием ребенку давалась установка на точное попадание в обруч.</p>	 <p>The diagram shows a stick figure of a child standing and preparing to throw. The child's right arm is bent at the elbow, with the hand near their head. A small box labeled 'хронометр' (chronometer) is attached to the child's right wrist. An arrow points from the chronometer box to the wrist. In the background, a ring (target) is mounted on a wall. An arrow points from the ring to the child's hand, indicating the target direction.</p>

Учитывая то, что ВДР включает в себя как латентное время реагирования, так и моторный период, в нашем исследовании можно говорить, что полученные с помощью этой методики экспериментальные данные характеризуют быстроту движений, выполняемых соответствующими звеньями тела. Вследствие того, что данные движения в суставах являются отдельными компонентами структуры двигательных действий в беге, прыжках и метаниях, можно полагать, что по мере естественного роста и формирования основ техники двигательных действий их вклад будет меняться.

**Видеосъемка.** Использование видеосъемки позволило определить межзвенные углы звеньев тела при движениях ребенка в беге, прыжках, метании, а также кинематических характеристик движений, временные интервалы между фазами движений [63; 141; 147].

**Статистическую обработку результатов исследования** осуществляли с использованием прикладных программ STATISTICA 10. Определяли достоверность различия средних арифметических значений двух выборок с помощью T - критерий Стьюдента и критерий Хи-квадрат Пирсона, степень взаимосвязи определяли на основе корреляционного анализа.

## 2.2 Организация исследования

База исследования. Исследование проводили на базе четырех детских садов: МДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №2» г.о. Шуя, МДОУ «Центр

развития ребенка – Детский сад №6», г.о. Шуя, МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №29», г. Иваново, «МБДОУ городского округа Ивантеевка Московской области «Детский сад общеразвивающего вида №19 «Солнышко» г. Ивантеевка. В целом материал работы основывается на обследовании 258 детей 5-7 лет и анкетирования их родителей.

Организация исследования. Исследования проводили с июля 2016 по ноябрь 2020 гг., и включали четыре этапа.

Первый этап – с июля 2016 г. по январь 2017 г. – включал изучение проблемы в научно-методических источниках, постановку цели и задач, определение объекта и предмета исследования.

Второй этап – с февраля 2017 г. по август 2018 г., включал опрос и анкетирование педагогов-тренеров по легкой атлетике, инструкторов по физической культуре дошкольных организаций, родителей детей, занимающихся легкой атлетикой спортивно-массового направления; анализ протоколов соревнований по легкой атлетике детей дошкольного возраста; разработка модели формирования основ легкоатлетической культуры дошкольников, содержания Программы по легкой атлетике и методики интегрированных занятий легкой атлетикой и ее апробации в системе дополнительного образования детей 5-7 лет в ДО.

Третий этап – период с сентября 2018 г. по июнь 2020 г. – был посвящен проведению педагогического эксперимента (за исключением с апреля по июнь 2020 г., когда ДО были закрыты в связи с пандемией).

Четвертый этап – период с июля 2020 г. по ноябрь 2020 г. включал статистическую обработку данных педагогического эксперимента; анализ полученных результатов и их интерпретация; оформление работы.

### **ГЛАВА 3 ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **3.1 Анализ анкетирования специалистов по проблеме организации и проведения занятий легкоатлетическими упражнениями с детьми 5-7 лет в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в детских садах**

Анкетирование проводилось с целью выяснения особенностей проведения занятий легкоатлетическими упражнениями с детьми 5-7 лет в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в ДО, а также для обоснования и разработки методики занятий легкой атлетикой в условиях детского сада на основе интеграции содержания ОО ООП ДО и проверки ее эффективности. В анкетировании приняли участие 394 чел., из них 98 инструкторов по физической культуре и 38 тренеров-преподавателей (педагогов дополнительного образования ДО), а также 258 родителей.

Установлено, что все инструкторы физической культуры ДО считают возможным организацию занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет. Большинство тренеров-преподавателей (98%) и родителей (95%) также поддерживают данное мнение. Они считают, что легкоатлетические упражнения необходимо применять не только в играх, но и целенаправленно обучать детей 5-7 лет основам техники. По мнению специалистов, педагогов и родителей для занятий легкой атлетикой подходят естественные виды локомоций (ходьба, бег, прыжки и метания). Большинство из них (95,2%) считают занятия легкой атлетикой необходимым условием для полноценного развития ребенка (Приложение Б) [137].

По мнению 75,4% респондентов, для качественного освоения детьми умений правильного бега, прыжков и метаний в рамках выделенных занятий по

образовательной области «Физическое развитие» объема часов недостаточно. Считают, что нужны дополнительные занятия в форме тренировок (88,8%). При этом 76,5% указывают на необходимость научно-методического обоснования и разработки программ и методик занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в ДО. Часть респондентов (23,6%) указали, что программа занятий легкой атлетикой в их детских садах реализуется в виде кружковой работы. Все опрошенные указали на необходимость разработки специальных упражнений для обучения детей бегу, прыжкам и метаниям, обоснованным с позиций биомеханики движений детей.

Абсолютное большинство (98,4%) отметили, что дети любят выполнять бег и беговые упражнения, позитивное отношение у них возникает также при выполнении прыжков в длину с места и при метании в цель (90,5%). Детям нравится также метать на дальность, прыгать в длину с разбега, так ответили 77,7% и 76,5% специалистов соответственно. По результатам опроса специалистов выявлено, что с детьми необходимо заниматься бегом на выносливость (98%), который, по их мнению, стоит на первом месте в рейтинге упражнений (Приложение В), оказывающих позитивное влияние на развитие организма детей, затем идет спринтерский бег (92%), третье место респонденты отдали метанию мяча на дальность и в цель (86%). Таким видам, как «прыжки в длину с разбега» (77%) и в высоту (68%) соответственно отдано четвертое и пятое места. При этом большинство (98 %) указали, что обучение необходимо начинать со сложнокоординационных упражнений, начиная с прыжков в длину с места толчком двумя ногами и метания в цель.

Установлено, что 98,4% опрошенных педагогов используют на физкультурных занятиях упражнения в смешанном передвижении (бег, переходящий в ходьбу и обратно). Согласно их наблюдениям дети 5-7 лет могут, пробегать дистанцию от 60 до 200 м не останавливаясь, и не перестраиваясь на ходьбу. Также они указали, что дошкольники 5-ти лет способны поддерживать высокий темп движений на дистанции до 150 м, 6-ти лет до 200 м и 7-ми лет до 300 м, что также доказано практикой проведения соревнований «Бегом по

«Золотому кольцу»». Респонденты считают, что началом для занятий легкой атлетикой общеразвивающей направленности может считаться возраст 5 лет. Значимой разницы между ответами инструкторов по физической культуре и педагогов дополнительного образования для занятий отдельными видами легкоатлетических упражнений не выявлено (Приложение Б).

Бег и ходьба являются естественными локомоциями для детей и составляют основу двигательных действий в тесте «смешанное передвижение» первой степени комплекса ВФСК ГТО. Специалисты (59 %) указали на востребованность разработки специальной методики подготовки детей к данному испытанию. При этом 21,9 % считают, что такой методики разрабатывать нет необходимости, а 18,9 % затруднились ответить на данный вопрос. По мнению специалистов, для подготовки детей к выполнению норматива «смешанное передвижение на 1000 м» необходимо использовать чередующиеся отрезки дистанции. На начальном этапе подготовки – ходьба от 10 м и бег 20 м с постепенным увеличением длины отрезков для бега при сохранении длины отрезков для ходьбы (10 м – ходьба и 25-30 м бег) (Таблица 2).

Таблица 2 –Схема подготовки детей 5-7 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО в смешанном передвижении по мнению специалистов

Отрезки дистанции	Кол-во смен вида движения	Двигательные действия и интенсивность их выполнения			
		Бег		Ходьба	
		м	V (м/с)	м	V (м/с)
0-100 м	4	60	2,2-2,5	40	2
100-200 м	5	70	3,5-3,6	30	0,8-1,2
200-300 м	5	60	2,5-2,7	40	0,8-1,4
300-400 м	4	70	3,5-3,7	30	0,5-0,8
400-500 м	6	50	2,2-2,5	50	0,8-1,4
500-600 м	6	60	3,5-4,0	40	0,5-0,8
600-700 м	5	50	2,5-2,7	50	0,8-1,4
700-800 м	8	70	1,5-1,7	30	1,5-2,1
800-900м	6	60	2,5-2,7	40	0,8-1,4
900-1000 м	6	70	2,5-2,7	30	1,5-2,1
всего	55	620	-	380	-

В зависимости от индивидуального функционального состояния и физической готовности ребенка длина тренировочных отрезков меняется. По мере

тренировок интенсивность бега, по их мнению, должна меняться от малой (30–35 % от максимальной скорости) до высокой (75–80 % от максимальной скорости). При этом ходьба на отрезках выполняется в темпе, который позволяет ребенку чувствовать себя комфортно, и он успевает набраться сил для перехода на выполнение бега.

В плане обучения движениям из арсенала легкой атлетики, по мнению анкетированных специалистов, первоочередное внимание следует уделять сложно-координационным двигательным действиям – прыжкам в длину с разбега. Во-вторых – метанию мяча на точность и на дальность. Далее идут: прыжки в длину с места и вверх, бег на скорость (10 и 30 м) и бег на выносливость (от 90 до 300 м). При этом указывается, что для развития выносливости необходимо выделять отдельные дни в графике тренировочных занятий.

Согласно данным анкетирования большинство опрошенных (98,4%) считают возможным проведение как личных, так и командных соревнований по легкоатлетическим видам среди детей старшего дошкольного возраста. Среди них выделяются такие виды состязательных упражнений как: «Бег на скорость от 10 до 30 м», «Челночный бег 3x10 м», «Бег на выносливость до 300 м», «Смешанное передвижение 1 км», «Эстафета до 400 м», «Прыжки в длину с места», «Прыжки вверх толчком двух ног», «Прыжки в длину с разбега», «Метание мяча на дальность», «Метание мяча на точность».

По мнению опрошенных, частота проведения соревнований по легкой атлетике с дошкольниками может варьироваться от 2-х до 3-х стартов в год. При этом в программу соревнований, по их мнению, могут входить от одного (бег на выносливость) до четырех легкоатлетических видов (скоростные, скоростно-силовые и координационные). Указывается на необходимость проведения соревнований среди дошкольников в игровой форме по упрощенным и адаптированным правилам. Должны быть соблюдены правила, при которых каждый участник соревнований должен быть награжден как минимум дипломом (грамотой) за участие.

По мнению специалистов для развития физических качеств у детей 5-7 лет

необходимо распределить объем специальных упражнений в течение учебного года так, как представлено в Таблице 3.

Специалисты считают, что основными методами для развития выносливости являются: «игровой» (98,4%); «непрерывный переменный» (76,5%); «непрерывный равномерный» (59,5%); для развития быстроты и координационных способностей: «игровой» (98,4%), «интервальный» (88,8%) и «повторный» (76,5%). При этом они рекомендуют использовать следующее соотношение данных методов: при воспитании выносливости – «игровой» – 60%; «непрерывный переменный» – 20%; «непрерывный равномерный» – 20%.

Таблица 3 – Мнения специалистов о приоритетности развития физических качеств у детей 5-7 лет и объем рекомендованных средств

Физические качества, способности	5 лет	6 лет	7 лет
Координационные способности	35 %	25 %	25 %
Быстрота	30 %	25 %	25 %
Выносливость	15 %	30 %	25 %
Сила	10 %	10 %	10 %
Гибкость	10 %	10 %	15 %

При развитии скоростных способностей – «игровой» – 50 %, «повторный» – 35 % и «интервальный» – 15 %.

В соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.1.3049-13 кружковые занятия легкой атлетикой проводились с детьми 5-7 лет не менее 2-х раз в неделю до 20 минут. Время на обучение легкоатлетическим упражнениям увеличивать по мере взросления детей (от 30% до 40%) (Таблица 4).

Таблица 4 - Направленность занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет в ДО

Направленность занятий легкой атлетикой	Возраст (лет)			Среднее значение
	5	6	7	
На обучение легкоатлетическим двигательным действиям	30 %	35 %	40 %	35 %
На развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения легкоатлетических двигательных действий	45 %	35 %	20 %	33,3 %



Направленность занятий легкой атлетикой	Возраст (лет)			Среднее значение
	5	6	7	
На сопряженное развитие физических качеств и обучение легкоатлетическим двигательным действиям	25 %	25 %	30 %	26,6 %
На подготовку к выступлению на соревнованиях	-	5 %	10 %	5 %

Специалисты считают, что занятия легкой атлетикой по своей форме и характеру должны быть игровыми, а также интегрированы с содержанием ОО ООП детского сада. Среди таких форм они выделили: «Игровая тренировка», «Тренировка на основе легкоатлетических подвижных игр», «Тренировки по общей физической подготовке (ТОФП)», «Соревновательно-игровая тренировка» и «Соревновательная».

Большинство (96 %, 121 чел.) считают, что для обеспечения целостности образовательного процесса и преемственности ООП ДО и программы по легкой атлетике в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в детском саду, занятия должны выстраиваться на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности и указали на необходимость разработки специальной методики на основе интеграции содержания ОО ООП ДО. Аналогичной точки зрения придерживаются и большинство родителей. Из 258 человек 87,6 % считают, что занятия легкой атлетикой должны носить игровой характер, а по содержанию интегрированы с ОО ООП детского сада.

Таким образом, проведенный анкетный опрос инструкторов физической культуры, педагогов-тренеров дополнительного образования, а также родителей детей 5-7 лет позволяет констатировать актуальность проблемы совершенствования средств, форм и методов целенаправленного формирования и коррекции двигательных действий в беге, прыжках и метаниях. Специалисты и родители указывают на необходимость научно-методического обоснования и разработки методики специальных тренировочных занятий по легкой атлетике с детьми 5-7 лет в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на основе интеграции содержания ОО ООП ДО.

### **3.2 Анализ участия детей дошкольного возраста в соревнованиях по легкой атлетике**

Важнейшей задачей современного развития физкультурно-оздоровительного и спортивного направления в нашей стране является повышение массовости занятий физической культурой и спортом [114; 153; 189; 193]. При этом успешность решения этой проблемы во многом определяется последовательной и систематической работой на ее начальном этапе, в том числе на этапе дошкольного детства. Анализ деятельности спортивных школ показывает, что чаще всего дети, включенные в группы начальной подготовки, прекращают свои занятия, так как у них отсутствует интерес и трудолюбие к систематической двигательной активности, они имеют крайне малый двигательный опыт, не способны воспринимать и усваивать новые двигательные действия. При этом конкуренция практически во всех видах спорта постоянно нарастает, а сами виды спортивных состязаний молодеют. Тренеры все чаще обращают внимание на детей дошкольного возраста как потенциальный резерв для отбора в группы начальной подготовки [114]. В поиске талантов и одаренных детей лидерами являются представители художественной гимнастики, единоборств, спортивных игр, плавания и тенниса. Легкой атлетике уделяется недостаточное внимание в плане популяризации ее среди детей дошкольного возраста и привлечения их к систематическим занятиям бегом, прыжками, метанием и др.

В последнее время в нашей стране стали проводиться официальные соревнования по бегу на дистанции от 20 до 300 м среди дошкольников 4-7 лет. Примером подобных соревнований являются забеги, проводимые в рамках проекта «Бегом по «Золотому кольцу»». Он популяризируется как индивидуальный чемпионат, в котором участвуют взрослые и дети разного возраста, начиная с 4-х лет [[www.russiarunning.com](http://www.russiarunning.com)] (Приложение Е).

Анализ участия детей 4-6 лет в этих соревнованиях свидетельствует о том, что юные спортсмены в основном выступают в забегах на 300 м.

Представительство девочек (44,4 %) незначительно меньше, чем мальчиков (55,6 %) (Рисунок 2).

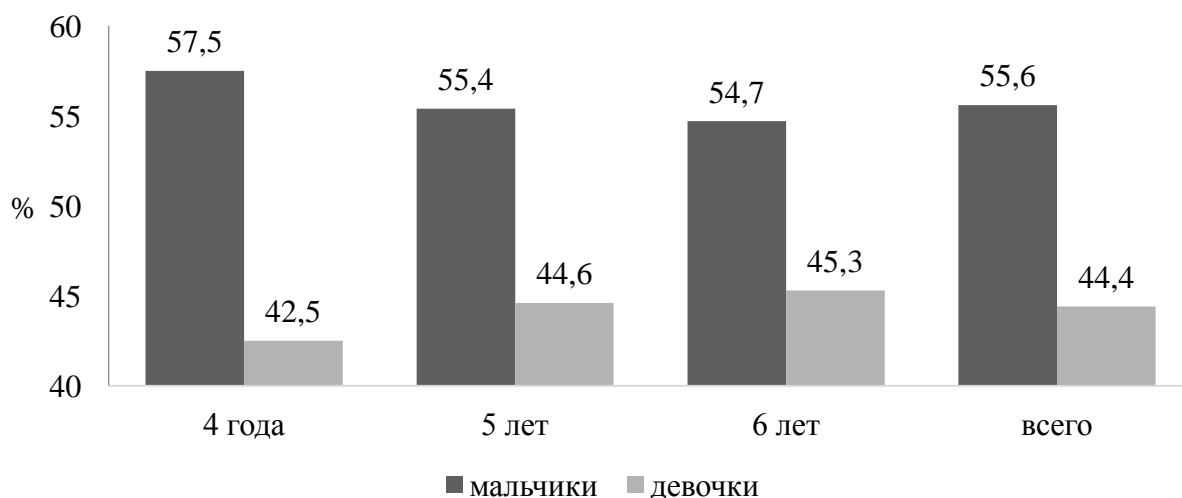


Рисунок 2 – Данные об участии детей 4-6 лет в соревнованиях «Бегом по «Золотому кольцу»» в беге на 300 м за 2018 год

Анализ результатов детей 4-6 лет в забеге на 300 м проведен на основе протоколов соревнований, проводимых в России в рамках проекта «Бегом по «Золотому кольцу»» (Таблица 5).

Таблица 5 – Данные по скорости бега на дистанции 300 м у детей 4-6 лет

возраст	пол	Кол-во	Среднее значение (с.)	Max (с.)	Min (с.)	V (м/с)
4 года	Д	52	114,7±2,3	157	87	2,62±0,16
	М	77	117,6±2,1	162	79	2,55±0,12
5 лет	Д	94	102,6±1,8	203	77	2,92±0,17
	М	118	97,9±2,1	490	66	3,06±0,18
6 лет	Д	108	90,5±1,9	162	66	3,31±0,19
	М	126	85,3±1,9	210	62	3,51±0,18

Средние значения времени преодоления дистанции 300 м свидетельствуют о том, что лучшие результаты характерны для старших дошкольников. У мальчиков и девочек 6-ти лет минимальное время, затраченное на преодоление дистанции, составляет соответственно 62 и 66 с. Зафиксировано, что максимальная скорость пробегания дистанции 300 м у группы детей 4-6 лет,

составляет у мальчиков 3,05 м/с, а у девочек этот показатель ниже - 2,86 м/с (Таблица 6).

Таблица 6 – Данные по скорости бега на различных дистанциях у детей и взрослых

Дистанция (м)	возраст	Мальчики, юноши		Девочки, девушки	
		м/с	км/час	м/с	км/час
300	4-6	3,05±0,21	10,98	2,86±0,15	10,29
400		3,01±0,22	10,84	2,91±0,17	10,44
600	8-10	3,58±0,21	12,8	3,44±0,16	12,24
3000	18-25	3,26±0,18	11,73	2,73±0,14	9,81
10000		3,21±0,21	11,55	2,71±0,16	9,75

В сравнении со взрослыми участниками соревнований юношеских групп на 600, 3000 и 10000 м данный показатель достоверно различается ( $p < 0,05$ ). Аналогичная картина характерна и для группы девушек по отношению результатов в беге на 300 и 600 м. При этом показатели скорости бега девочек 4-6 лет выше, чем у девушек на дистанциях 3000 и 10000 м. Очевидно, что подобное сравнение имеет лишь поверхностный аспект и не может интерпретироваться, как способность дошкольников принимать участие в беговых дисциплинах, превышающих допустимые для организма нормы адаптации. Однако, как показывает практика, дети дошкольного возраста могут преодолевать и большие дистанции при соблюдении принципа сочетания ходьбы и бега.

Мощным толчком в развитии детской легкой атлетики является ВФСК ГТО. Анализ данных, представленных на сайте ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru/document>) в разделе Приказы «О награждении знаками отличия» показано, что, начиная с 2016 года неуклонно растет число занимающихся физической подготовкой и награжденных золотыми знаками детей, отнесенных к первой ступени комплекса (6-8 лет) (Приложение Д и Таблица 7).

Таблица 7 – Количество детей 6-7 лет, награжденных «Золотым знаком» отличия ВФСК ГТО

Администр. группы	2016		2017		2018		2019-2020	
	Кол-во детей 6-8 лет	% детей 6-7 лет	Кол-во детей 6-8 лет	% детей 6-7 лет	Кол-во детей 6-8 лет	% детей 6-7 лет	Кол-во детей 6-8 лет	% детей 6-7 лет
Республики	291	0	866	0,8	1262	0,9	3800	0,6
Края	57	0,7	1597	1,1	1772	1	5374	1,1
Области	699	1	4476	1,1	7143	1,8	26242	1,7
Города	280	1,3	1425	1,1	2323	1,5	7896	1,6
Авт. обл.	101	0	297	0,3	318	1,3	1610	0,9
Всего по РФ	1428	3	8661	4,4	12818	6,5	44922	5,9

С июня 2016 г. по октябрь 2020 г. включительно, детей, награжденных «Золотым знаком» отличия выросло в 31,5 раза (с 1428 до 44922 чел.). Анализ статистических данных участия детей 6-7 лет, выполнивших нормативы на «Золотой знак», также свидетельствует об увеличении их количества за данный период (Рисунок 3).

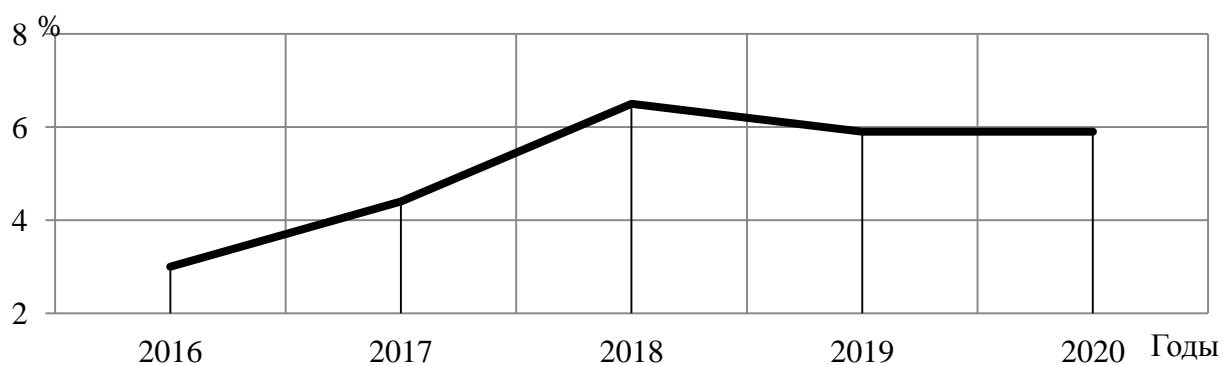


Рисунок 3 – Количество детей 6-7 лет, выполнивших нормативы на «Золотой знак» ВФСК ГТО с 2016 по 2020 г.

В основном в соревнованиях комплекса ВФСК ГТО по РФ принимают участие школьники 1-2 классов (первая ступень комплекса ВФСК ГТО). При этом количество детей 6-7 лет неуклонно растет. Данный факт свидетельствует о популярности не только соревнований, проводимых в рамках ВФСК ГТО, но и об адекватности тестов, относящихся к легкой атлетике, которые входят в систему

нормативных требований возрастным особенностям развития дошкольников данного возраста.

Таким образом, можно констатировать, что в настоящее время наблюдается рост числа детей дошкольного возраста, участвующих в соревнованиях по легкой атлетике. При этом специальной программы развития легкой атлетики среди детей дошкольного возраста нет [114]. Отсутствуют методические рекомендации подготовки дошкольников к участию в соревнованиях по легкой атлетике в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности ДО. Необходимо разрабатывать новый формат проведения соревнований по легкой атлетике в беге, прыжках и метаниях с учетом особенностей психофизического развития дошкольников и специфики влияния соревнований на ребенка.

### **3.3 Особенности кинематики движений детей 5-7 лет при выполнении легкоатлетических упражнений**

Результаты наблюдений за движениями детей и данные хронометража позволяют заключить, что характер и количество двигательных действий руками в зависимости от плоскости их выполнения могут быть отнесены к смешанному типу. К числу движений, выполняемых в сагиттальной плоскости, отнесены движения руками при ходьбе и беге, бросках мяча; в горизонтальной плоскости – движения, выполняемые в играх за столом, рисовании, перекладывании игрушек; во фронтальной плоскости движения выполняются в основном в процессе организованной двигательной активности, и количество их ограничено.

Анализ движений рук у детей при ходьбе и беге показывает, что дошкольники выполняют действия, в основном, в таких направлениях как снизу - вверх, правой рукой в левую сторону, а левой в правую сторону (по диагонали, вдоль туловища). Эта характеристика движений негативно сказывается при выполнении данных локомоций. Согласно результатам гониометрии установлено, что с возрастом подвижность в суставах снижается. Результаты измерений у детей 5-7 лет представлены в Таблице 8.

Таблица 8 – Данные по измерениям амплитуды движений рукой в плечевом суставе

Возраст	Кол-во детей	рука	Сагиттальная плоскость
5-6	78	правая	185,4±16,4 <sup>0</sup>
		левая	186,6±16,3 <sup>0</sup>
7	58	правая	177,4±18,1 <sup>0</sup>
		левая	172,4±14,3 <sup>0</sup>

Установлено, что дошкольники 5-7 лет в процессе своей двигательной активности не используют анатомический потенциал движений в суставах и выполняют движения руками в разных плоскостях пространства, ограниченного размерами - от 45,4<sup>0</sup> до 93,5<sup>0</sup>. В связи с этим, можно заключить, что средства, виды и формы организации двигательной активности детей не обеспечивают необходимые условия для полноценного функционирования звеньев ОДА ребенка. Поэтому целенаправленное использование упражнений из арсенала легкой атлетики, в полной мере может обеспечить нивелирование огрехов в двигательном развитии дошкольников.

С целью обоснования применения специальных упражнений для занятий легкоатлетическими упражнениями было определено начала движений отдельными звеньями ОДА у детей 5-7 лет. Установлено, что у дошкольников 5-ти лет среднестатистические значения двигательной реакции при сгибании и разгибании правой руки в локтевом суставе достоверно различаются с аналогичными данными у детей 6-7 лет ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о задержке в запуске двигательной программы действия у младших по возрасту детей (Таблица 9).

У детей 5 и 7-ми лет ВДР достоверно не различается, меньшие значения ВДР правой рукой у детей 6-7 лет по сравнению с 5-тилетними свидетельствуют о сформированности в большей степени элементарных двигательных программ, чем у младших дошкольников.

Таблица 9 – Данные ВДР при сгибании и разгибании руки в локтевом суставе у детей 5-7 лет в сагиттальной плоскости

Возраст	Кол-во детей	рука	ВДР ( $X \pm m$ )		p
			Сгибание руки в локтевом суставе	Разгибание руки в локтевом суставе	
5	78	правая	0,261±0,01	0,261±0,01	> 0,05
		левая	0,252±0,04	0,229±0,03	> 0,05
6	76	правая	0,225±0,02	0,260±0,02	> 0,05
		левая	0,257±0,03	0,256±0,03	> 0,05
7	84	правая	0,253±0,03	0,252±0,03	> 0,05
		левая	0,249±0,04	0,237±0,04	> 0,05

Подобная картина характерна и для выполнения задания левой рукой. Кроме того, отмечено, что результаты ВДР правой рукой у большинства детей достоверно ниже, чем при движении левой рукой ( $p < 0,05$ ). Это подтверждают результаты ранее проводимых исследований, в которых возраст детей 5-7 лет относят к сенситивному периоду в развитии скоростных способностей [53; 85; 111; 147; 175]. Очевидно, что активная работа рук в сагиттальной плоскости у детей в таких упражнениях, как бег, быстрая ходьба, игры и др. способствует развитию быстроты движений отдельных звеньев (сгибания и разгибания предплечья). При этом актуализируется возможность применения специальных упражнений, направленных на совершенствование движений рук в беге, прыжках и метаниях при формировании рациональной техники двигательных действий, входящих в систему базовых легкоатлетических упражнений.

Результаты ВДР у детей при сгибании и разгибании руки в плечевом суставе в сагиттальной плоскости представлены в Таблице 10.

Установлено, что у детей 5-7 лет при опускании, как правой, так и левой руки ВДР на звуковой сигнал достоверно меньше, чем при ее поднимании ( $p < 0,05$ ). При этом у детей 7-ми лет результаты достоверно меньше, чем у детей 5-ти лет ( $p < 0,05$ ) при всех вариантах выполнения движений, за исключением соотношения результатов дошкольников 6 и 5 лет, у которых отсутствуют достоверно значимые различия.



Таблица 10 – Данные ВДР у детей 5-7 лет при сгибании и разгибании руки в плечевом суставе в сагиттальной плоскости

Возраст	Кол-во детей	рука	ВДР ( $X \pm m$ )		p
			Сгибание (поднимание вверх) (с)	Разгибание (опускание вниз) (с)	
5	78	правая	0,342±0,01	0,312±0,02	> 0,05
		левая	0,354±0,01	0,321±0,02	> 0,05
6	76	правая	0,342±0,01	0,313±0,01	> 0,05
		левая	0,345±0,02	0,321±0,02	> 0,05
7	84	правая	0,256±0,02	0,215±0,02	> 0,05
		левая	0,261±0,02	0,238±0,02	> 0,05

Таким образом, при выполнении движений, обусловленных требованиями со стороны сил гравитации, как при противодействии ей, так и использовании ее в целях более быстрого начала двигательного действия у дошкольников разного возраста фиксируются достоверно значимые результаты ВДР. С возрастом, по мере накопления двигательного опыта, результаты ВДР значительно улучшаются. Известно, что к семи годам данные показатели достигают по некоторым видам движений уровня скорости «запуска» двигательных программ как у взрослых [147].

ВДР у детей при выполнении маховых движений ногами. Анализ результатов ВДР при выполнении махов ногами позволяет констатировать, что достоверно значимой разницы между средними значениями у детей 5 и 6 лет не зафиксировано, как при выполнении движений вперед, так и назад правой ногой ( $p > 0,05$ ) (Таблица 11).

Таблица 11 – Данные ВДР при выполнении маховых движений ногами вперед и назад (с)

Возраст	Кол-во детей	рука	ВДР ( $X \pm m$ )		p
			Мах ногой вперед	Мах ногой назад	
5	78	правая	0,384±0,04	0,395±0,04	> 0,05
		левая	0,398±0,04	0,408±0,04	> 0,05
6	76	правая	0,321±0,04	0,362±0,04	> 0,05
		левая	0,332±0,04	0,379±0,04	> 0,05
7	84	правая	0,311±0,03	0,316±0,03	> 0,05
		левая	0,319±0,03	0,325±0,04	> 0,05

Напротив, достоверно значимая разница обнаружена при сравнении подобных движений у детей 5 и 7 лет.

Подобная картина характерна и при сравнении данных, полученных при тестировании маховых движений левой ногой. При этом отмечено, что при всех видах движений левой ногой, результаты ВДР хуже, чем правой. Однако достоверно значимой разницы между средними значениями внутри каждой возрастной группы не зафиксировано.

У старших по возрасту детей ВДР меньше, что свидетельствует о более высокой степени сформированности движений, проявляемых в системе двигательных действий. Особенностью показателей ВДР является то, что оно выступает критерием оценки сформированности двигательных умений. Показатели ВДР, характерные для детей 7-ми лет подтверждают то, что у них в большей степени сформированы двигательные действия, и они могут и умеют управлять собственными движениями в одноопорном положении и сохранять равновесие. Этот факт важен в качестве обоснования в подборе специальных упражнений для тренировки детей, как в циклических локомоциях - беге, ходьбе, так и ациклических и смешанных видах легкой атлетики - прыжки, метания (с места и с разбега).

Сравнительный анализ результатов ВДР при выполнении движений звеньями рук и ногами позволяет сделать вывод о том, что у детей разного возраста присутствует двигательная асимметрия в проявлении быстроты реагирования на сигнал (Рисунок 4).

Отмечено, что при сгибании правой руки в локтевом суставе, ВДР меньше, чем левой – на 3,4 %, а при разгибании – на 12,3 %. Ребенок в этих случаях реагирует быстрее. При этом, когда в работу вовлечены более крупные группы мышц, сгибание и разгибание рук в плечевом суставе и сгибание и разгибание ног (мах вперед и назад - соответственно) результаты наоборот больше при движениях правыми сегментами тела, т.е. хуже, чем при действиях левыми частями.

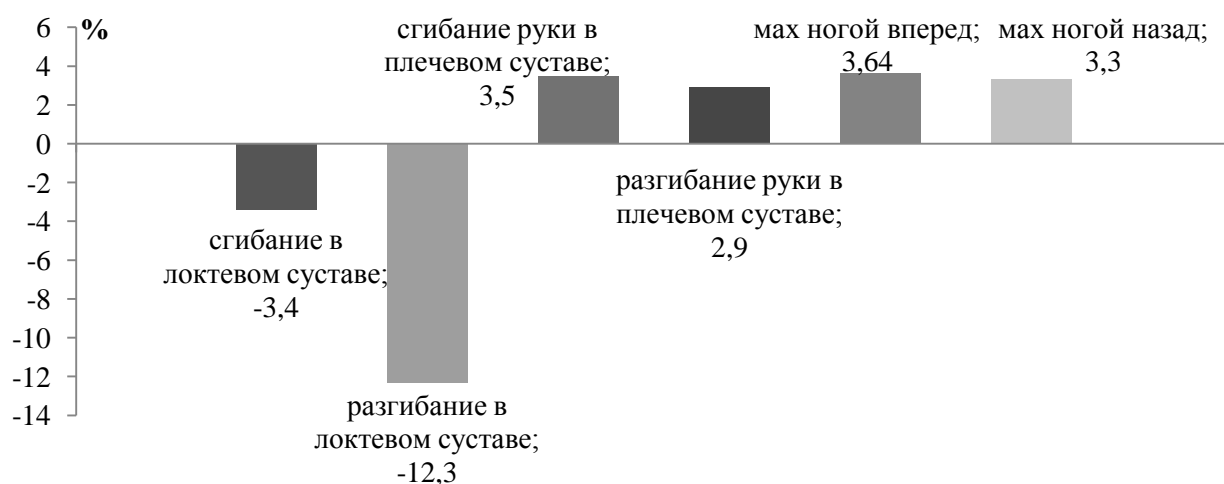


Рисунок 4 – Показатели двигательной асимметрии в проявлении быстроты реагирования на сигнал у детей 5 лет

Иная картина наблюдается при анализе соотношений результатов ВДР при движениях, совершенных правыми и левыми сегментами тела у детей 6 лет. Отмечено, что при сгибании правой руки в локтевом суставе, ВДР больше, чем левой на 14,2 %, а при разгибании, наоборот меньше на 1,53 % (реакция быстрее) (Рисунок 5).

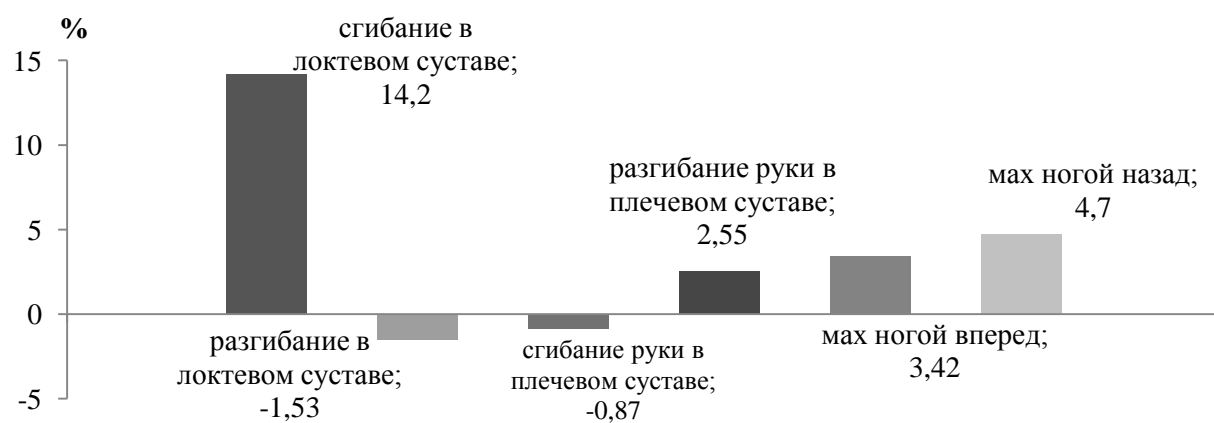


Рисунок 5 – Показатели двигательной асимметрии в проявлении быстроты реагирования на сигнал у детей 6 лет

Дети этого возраста быстрее реагируют на сигнал к движению, когда выполняют сгибание правой руки в плечевом суставе, чем левой (на 0,87 %). Однако, как и у дошкольников 5-ти лет, результаты наоборот больше при движениях правыми сегментами тела, т.е. хуже, чем при действиях левыми

частями тела, когда в работу вовлечены крупные группы мышц, при разгибании руки в плечевом суставе и сгибании и разгибании ног (мах вперед и назад - соответственно).

Анализ разницы результатов ВДР правыми и левыми звеньями тела у детей 7-ми лет свидетельствует так же о наличии асимметрии в быстроте реагирования на сигнал соответствующим движением. Определено, что при сгибании правой руки в локтевом суставе, ВДР меньше, чем левой на 1,6 %, а при разгибании - на 5,9 %. Дети 7-ми лет в этих случаях реагируют и действуют правым предплечьем быстрее (Рисунок 6).

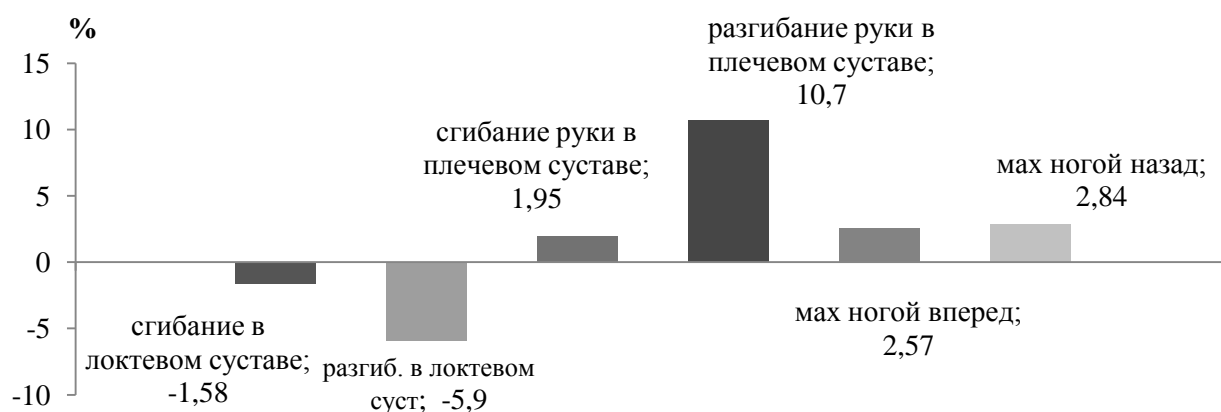


Рисунок 6 – Показатели двигательной асимметрии в проявлении быстроты реагирования на сигнал у детей 7-ми лет

Однако, как и у детей 5 и 6 лет, когда в работу вовлечены крупные группы мышц, при сгибании и разгибании рук в плечевом суставе и сгибании и разгибании ног, результаты больше при движениях правыми сегментами тела, т.е. хуже, чем при действиях левыми частями ОДА.

Таким образом, результаты ВДР руками и ногами позволяют оценить особенности формирования структуры двигательных действий при выполнении детьми естественных локомоций в ходьбе и беге. Поэтому для формирования двигательной программы бега необходимо создать условия по нивелированию асимметрии в разнице результатов ВДР отдельными звеньями ОДА. В частности это относится к движениям правой и левой ногами, что позитивно скажется на

формировании рациональной техники беговых шагов и прямолинейности бега.

ВДР у детей при выполнении движений туловищем. Учитывая, что при выполнении многих легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метаний и др.) их эффективность определяется положением туловища в пространстве, были определены особенности ВДР при движениях туловищем.

Установлено, что наклон вперед из положения стоя дети выполняют быстрее и время достоверно меньше, чем при выполнении наклона назад из исходного положения сидя ( $p < 0,05$ ) (Таблица 12). У дошкольников 5 и 6 лет, 6 и 7 лет, показатели ВДР при выполнении наклона вперед из положения сидя достоверно различаются ( $p < 0,05$ ).

Таблица 12 – ВДР при наклоне туловища вперед и назад у дошкольников 5-7 лет

Возраст	Кол-во детей	ВДР ( $X \pm m$ )		p
		Разгибание в тазобедренном суставе из исх. пол. сед (падение на спину)	Наклон вперед из исх. пол. стоя	
5	78	0,516 $\pm$ 0,02	0,471 $\pm$ 0,02	< 0,05
6	76	0,430 $\pm$ 0,02	0,351 $\pm$ 0,02	< 0,05
7	84	0,359 $\pm$ 0,02	0,342 $\pm$ 0,02	< 0,05
P (5-7 лет)		< 0,05	< 0,05	

При этом аналогичное сравнение данных при наклоне туловища вперед позволяет констатировать, что подобная зависимость характерна по отношению лишь к группе детей 5-ти лет. Между значениями ВДР у 6-ти и 7-милетних дошкольников достоверно значимой разницы не зафиксировано ( $p > 0,05$ ).

У детей при выполнении разгибания туловища и наклона назад из исходного положения «сед» ВДР больше, чем при выполнении задания вперед из положения стоя. Этот факт свидетельствует о более длительной перестройке двигательной программы. Выполнение движений, в которых участвуют крупные группы мышц, происходит с большей длительностью латентного периода и с поздним началом моторной фазы.

С целью получения моделируемого образа двигательного действия был произведен расчет, согласно параметрам ВДР, интегрированного вклада движений отдельными звеньями ОДА в их общую структуру двигательных

действий по каждому возрасту и представлена обобщенная модель. Результаты представлены в Таблице 13 и на Рисунке 7.

Таблица 13 – Вклад ВДР отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата в общую структуру виртуальной модели двигательного действия

Вид движения	5 лет	%	6 лет	%	7 лет	%
Сгибание руки в локтевом суставе (с)	0,256	8,69	0,241	9,14	0,251	10,84
Разгибание руки в локтевом суставе (с)	0,245	8,34	0,258	9,79	0,244	10,55
Сгибание руки в плечевом суставе (поднимание вверх) (с)	0,348	11,82	0,343	13,02	0,258	11,14
Разгибание руки в плечевом суставе (опускание вниз)	0,316	10,73	0,317	12,02	0,226	9,76
Мах ногой вперед (с)	0,391	13,29	0,326	12,36	0,315	13,6
Мах ногой назад (с)	0,401	13,62	0,37	14,04	0,32	13,83
Разгибание в тазобедренном суставе из исх. пол. сед (падение на спину) (с)	0,516	17,52	0,43	16,31	0,359	15,51
Наклон вперед из исх. пол. стоя	0,471	15,99	0,351	13,32	0,342	14,77
Общее время (%)	2,944	100	2,636	100	2,315	100

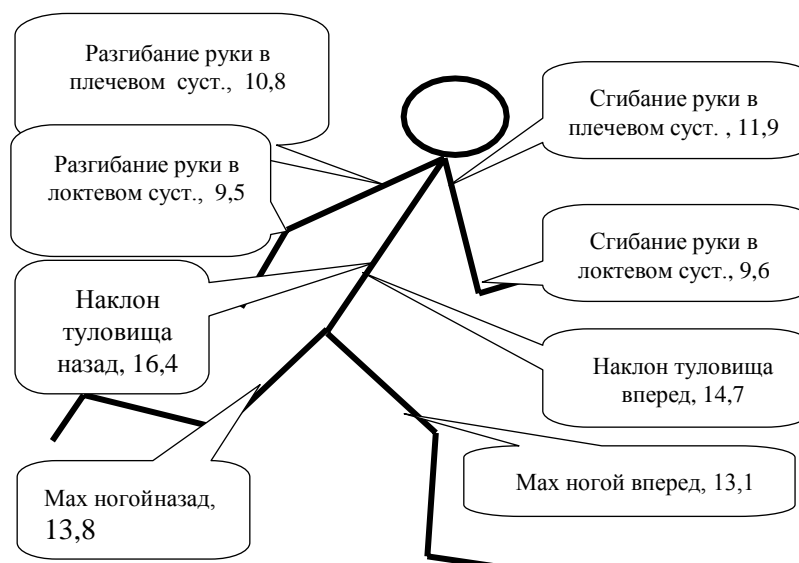


Рисунок 7 – Обобщенная модель виртуального двигательного действия у детей 5-7 лет на основе учета показателей ВДР отдельными звеньями тела

Обобщенная модель позволяет выстроить общие подходы к подбору средств и методов развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей у дошкольников в процессе формирования двигательных умений, связанных с легкой атлетикой. Учитывая специфику легкоатлетических

упражнений, в частности в прыжках в длину и в высоту с разбега, где требуется принятие особой группировки, а именно, поднятия ног к груди и встречного наклона туловищем вперед, данная особенность ВДР является критерием для оценки потенциальных возможностей детей к успешному выполнению подобных упражнений.

Опираясь на данные ВДР детей, при выполнении движений туловищем, можно индивидуально подбирать специальные подводящие упражнения, которые обеспечат эффективность формирования отдельных фаз структуры двигательных умений из арсенала легкой атлетики. К семи годам у дошкольников значения ВДР при выполнении движений руками, ногами и туловищем приобретают картину, характерную для взрослых, где показатели ВДР при движении руками вверх имеют меньшие значения, чем при махах ногой вперед и наклоне туловища. Становление системы движений и ее структуры в плане освоения компонентов техники бега, прыжков и метаний можно характеризовать не только объемом движений, совершаемых ребенком, но и временными параметрами движений, в которых задействованы различные звенья опорно-двигательного аппарата (руки, ноги, туловище). Применение специальной методики занятий физическими упражнениями, направленной на совершенствование быстроты движений, и предварительная установка на организацию собственных действий, способствует улучшению результатов ВДР. Учитывая данные, полученные в исследованиях других авторов [25; 51; 60; 102; 115; 147], которые указывают на позитивное влияние специальных занятий, интегрирующих двигательную и познавательную деятельность детей на формирование двигательных программ, целесообразным можно считать применение комплекса специальных игровых легкоатлетических упражнений для формирования багажа двигательных умений у дошкольников 5-7 лет.

Для выяснения особенностей проявления ВДР как компонента в системе движений при метании, были проведены два вида экспериментов. В первом случае метание мяча (вес 150 г.) выполнялось вперед на дальность, а во втором - в цель (Таблица 14).

Таблица 14 – ВДР у детей 5-7 лет при выполнении метания на дальность и в цель

Возраст	Кол-во детей	рука	ВДР ( $X \pm m$ )		p
			на дальность (с)	в вертикальную цель (с)	
5	78	правая	0,466±0,03	0,483±0,02	> 0,05
		левая	0,544±0,02	0,569±0,05	> 0,05
		p	< 0,05	< 0,05	
6	76	правая	0,443±0,03	0,445±0,04	> 0,05
		левая	0,485±0,03	0,513±0,02	> 0,05
		p	> 0,05	< 0,05	
7	84	правая	0,424±0,03	0,469±0,03	> 0,05
		левая	0,461±0,03	0,518±0,03	> 0,05
		p	> 0,05	> 0,05	
p (между 5 и 7 летними детьми пр.р.)			> 0,05	> 0,05	
p (между 5 и 7 летними детьми лев.р.)			< 0,05	> 0,05	

Установлено, что результаты ВДР внутри каждой возрастной группы между метанием на дальность и метанием в вертикальную цель, как правой, так и левой рукой достоверно не различаются ( $p > 0,05$ ). При этом аналогичная картина характерна и при сравнении результатов между действиями, совершаемыми правой и левой рукой у детей 6-ти лет при метании на дальность, а при метании в цель у дошкольников этого возраста зафиксированы существенные различия (правая рука -  $0,445 \pm 0,04$  и левая рука -  $0,513 \pm 0,02$ ) ( $p < 0,05$ ). Результаты ВДР при метании на дальность правой рукой у детей 5-7 лет достоверно не различаются ( $p > 0,05$ ) (5 лет –  $0,466 \pm 0,03$ ; 6 лет –  $0,443 \pm 0,03$ ; 7 лет –  $0,424 \pm 0,03$ ). Напротив, при метании левой рукой данные достоверно различны ( $p < 0,05$ ) (5 лет –  $0,544 \pm 0,02$ ; 6 лет –  $0,485 \pm 0,03$ ; 7 лет –  $0,461 \pm 0,03$ ).

Сравнительный анализ результатов ВДР у детей 5-7-милетнего возраста при метании в вертикальную цель свидетельствует о том, что двигательная задача, связанная с прицеливанием и внесением необходимых корректив в двигательную программу действия требует от них большего времени на принятие решения и как следствие ведет к увеличению латентного периода времени реакции. Особенно ярко это проявляется при выполнении задания не доминантной рукой.

Таким образом, полученные данные позволяют констатировать о необходимости постановки педагогической задачи, суть которой сводится к разработке специальной методики формирования структуры движений в метаниях с учетом особенностей ВДР отдельными звеньями ОДА.



### **3.4 Модель формирования легкоатлетической культуры личности дошкольника в процессе интеграции образовательных областей программы детского сада**

Анализ научно-методических источников, данные анкетирования специалистов и результаты предварительных экспериментов позволили разработать модель формирования легкоатлетической культуры личности дошкольника (ЛаКЛиД).

Для разработки модели формирования ЛаКЛиД в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в детском саду, мы опирались на концептуальные положения развития физической культуры личности, разработанные ведущими учеными [13; 58; 59; 91; 154; 178].

ЛаКЛиД является одним из компонентов физической культуры личности и спортивной культуры в частности. По определению В.И. Столярова понятие спортивная культура определяется как «...позитивное ценностное отношение социального субъекта к спорту, социальная деятельность и ее результаты по усвоению, сохранению, реализации и развитию тех его разновидностей, сторон, функций, компонентов и т.д., которые данным субъектом рассматриваются как ценности» [178, С.18]. В качестве ценностей для человека выступают социальные идеалы, смыслы, символы, нормы, образцы поведения. Именно они определяют направленность его поведения и жизнедеятельность в сфере спорта.

Учитывая то, что спортивная культура является частью общей культуры, авторы указывают ее ориентацию по отношению не только к обществу в целом, группе, но и что самое важное к личности отдельного человека [178; 209]. В этой связи, спортивная культура личности рассматривается как позитивное отношение к ценностям и нормам спортивной культуры, принятых человеком, которые становятся частью его мировоззрения. Учитывая то, что легкая атлетика является частью спорта вообще, очевидно, что мы вправе говорить и о спортивной культуре в каждом виде спорта, в том числе и в легкой атлетике – «легкоатлетической культуре», а проецируя ее на личность, можно говорить в частности и о «легкоатлетической культуре личности». Понятие «легкоатлетическая культура» по отношению к детям старшего дошкольного

возраста может трактоваться как положительное отношение к спортивно-оздоровительным занятиям легкоатлетическими упражнениями, в том числе социально-коммуникативная, познавательно-творческая и игровая деятельность и ее результаты по усвоению, сохранению, реализации и развитию всех компонентов легкой атлетики, формируемых у дошкольников в качестве духовных и двигательных ценностей.

Занятия легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста в этой связи выступают в качестве пути формирования не только основ легкоатлетической культуры личности дошкольника, но и его спортивной культуры в целом, а также базовой личностной физической культуры вообще. При этом по отношению к детям старшего дошкольного возраста в научно-методической литературе процесс формирования базовой личностной физической культуры дошкольника рассматривается в тесной связи с целостным развитием ребенка, при обеспечении интеграции процессов физического, двигательного, психологического, интеллектуального, социального развития, физической подготовки [65; 209].

Опираясь на имеющиеся исследования, легкоатлетическую культуру личности дошкольника можно трактовать как качество личности, характеризующееся заботой о своем здоровье и совершенствовании своего двигательного, социально-коммуникативного, интеллектуального, эстетического развития. Основными показателями легкоатлетической культуры личности, как характеристики ребенка являются: базовые знания в области физического совершенствования средствами легкоатлетических упражнений, двигательные умения и навыки в беге, прыжках и метаниях, способность и желание к ведению здорового образа жизни, социально-психологические установки, ориентированные на занятия легкоатлетическими упражнениями. В свете идеи интеграции образовательных областей программы детского сада на занятиях легкой атлетикой с детьми 5-7 лет, легкоатлетическая культура личности дошкольников определяется как интегративное, динамическое и многокомпонентное образование, включающее в себя: мотивационно-ценностный; двигательно-интеллектуальный; соревновательный; художественно-эстетический; социально-коммуникативный; познавательно-речевой компоненты

и характеризуется стремлением детей к освоению ценностей здорового образа жизни, повышению физической подготовленности, участию в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности, мотивацией к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, достижению целевых ориентиров дошкольного образования.

Формирование легкоатлетической культуры личности дошкольников - это процесс осознанного приобщения личности к ценностям физической и спортивной культуры посредством занятий легкой атлетикой.

Педагогическими условиями для формирования легкоатлетической культуры личности детей дошкольного возраста являются: единство практической деятельности детей и взрослых (педагогов и родителей) по освоению легкоатлетических двигательных действий, обеспечивающих необходимый уровень двигательной активности, расширение двигательного арсенала, повышения общей и специальной физической подготовленности дошкольников; общие и специальные знания и представления о роли и влиянии занятий легкоатлетическими упражнениями на укрепление здоровья; воспитание положительной мотивации к занятиям легкой атлетикой.

Формирование легкоатлетической культуры личности тесно связано с организацией всей системы образования в детском саду, в том числе в системе дополнительных форм физкультурно-спортивного образования.

Рассматривая ценностный потенциал легкой атлетики как вида спортивной культуры, можно выделить два взаимообуславливающих уровня ценностей. К первому относятся общественные ценности в сфере легкой атлетики, а именно то, что создано для физического совершенствования, оздоровления и здорового образа жизни средствами этого вида спорта. Второй, личностный уровень характеризуется степенью освоения ценностей в двигательном компоненте легкой атлетики, в уровне усвоения знаний в этом виде спортивной деятельности, в потребности, желании и мотивации к систематическим занятиям легкоатлетическими упражнениями. В модели формирования ЛаКЛиД четыре блока: целеполагания, содержательный, процессуальный и оценочно-результативный (Рисунок 8).

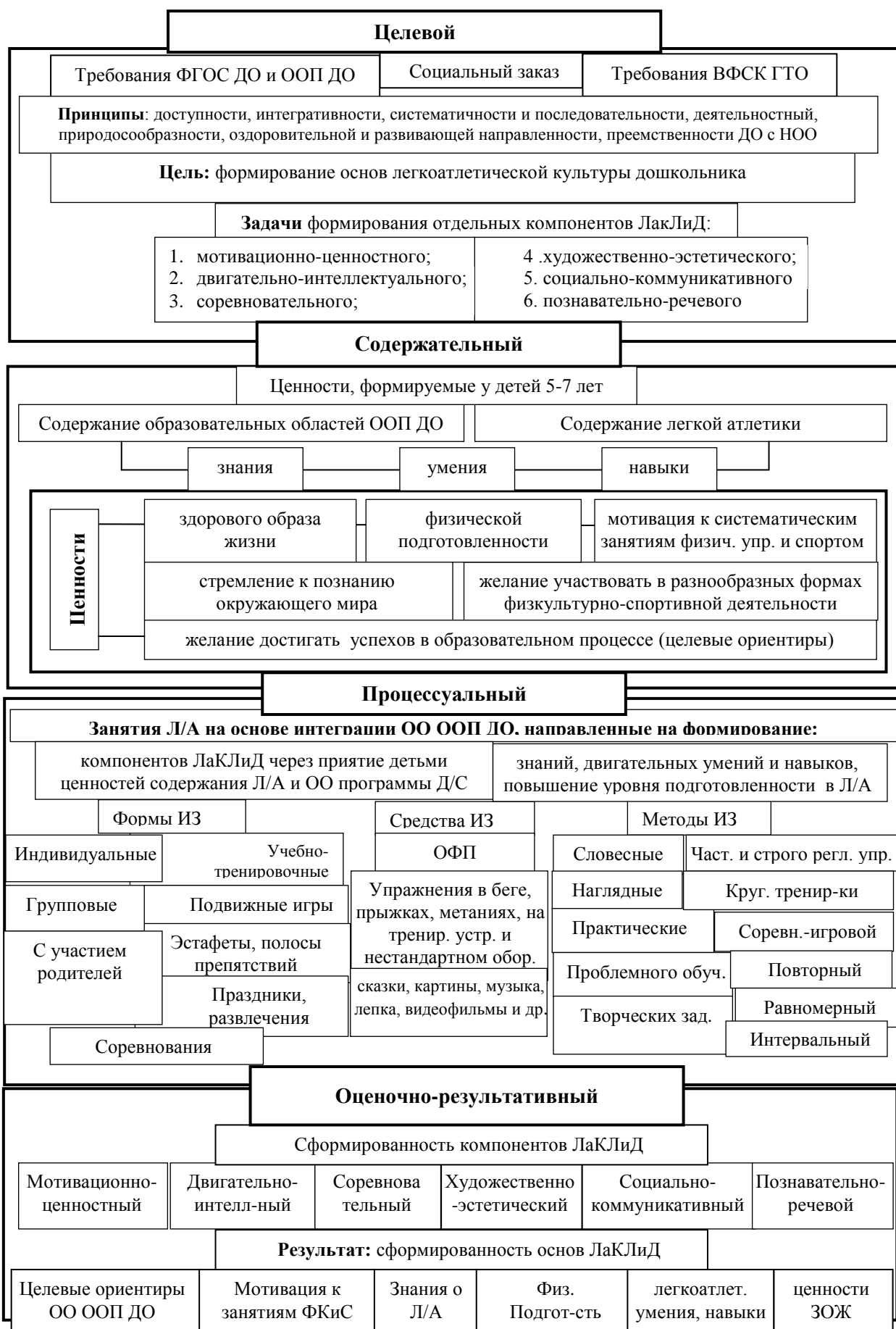


Рисунок 8 – Модель формирования легкоатлетической культуры детей 5-7 лет

В целевом блоке модели представлена цель – формирование легкоатлетической культуры детей 5-7 лет в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности ДО. Она обусловлена социальным заказом общества и государства по формированию гармонично развитой личности дошкольника, в том числе Законом о ФК и спорте в РФ, ФГОС ДО и ООП ДО, Федеральным стандартом по виду спорта «Легкая атлетика» и нормативными требованиями ВФСК ГТО.

Учитывая, что цель модели - педагогическая, то и задачи, которые направлены на ее достижение, носят педагогический характер. Педагог, который решает их в своей практической деятельности и тем самым добивается реализации представленной модели в системе интегрированных физкультурно-спортивных занятий легкой атлетикой.

Достижение цели исследования (формирование ЛаКЛиД) обеспечивается через решение шести частных задач. К ним относятся задачи формирования отдельных компонентов основ легкоатлетической культуры личности дошкольников: мотивационно-ценностного; двигательного-интеллектуального; соревновательного; художественно-эстетического; социально-коммуникативного и познавательно-речевого. С учетом специфики современных процессов, происходящих в дошкольном образовании, в рамках исследования были определены принципы формирования легкоатлетической культуры личности дошкольников:

- доступности двигательной и познавательной деятельности, согласно которому, содержание обучения выстраивалось с учетом того, какой материал они могли понять и освоить, с учетом степени развития их двигательных и познавательных способностей;

- развивающей направленности, обеспечивает раскрытие потенциальных двигательных и умственных возможностей и задатков детей;

- интеграции двигательной и познавательной деятельности (интегративности);

- систематичности и последовательности, предполагает освоение

образовательного материала от простого к сложному, логическое построение содержания и проведение занятий с опорой на повторение и закрепление пройденного как двигательного, так и интеллектуального компонентов развития ребенка;

– природосообразности развития ребенка в процессе онтогенеза, учета сенситивных периодов в воспитании физических качеств и формирования двигательных умений;

– оздоровительной направленности, обеспечивающий возможность подбора содержания упражнений для достижения оздоровительного эффекта, укрепления и сохранения здоровья, формирования гигиенических навыков, потребности в систематических занятиях физической культурой, создание здоровьеразвивающей двигательно-познавательной среды;

– деятельностный, направлен на обеспечение детям возможности осуществлять выбор и разные виды двигательно-познавательной деятельности при освоении содержания образовательных областей программы детского сада.

Одним из важных принципов является принцип преемственности, на основе которого выстраивается взаимосвязь содержания образовательных программ дошкольного и начального общего образования, не только в области физического воспитания детей при подготовке к обучению в школе, но и по другим направлениям образовательно-воспитательного процесса. Принцип преемственности обеспечивает направленность занятий легкой атлетикой на решение задач, ориентированных не только на период старшего дошкольного возраста, но и ближайшие годы обучения ребенка в начальной школе.

Целевые ориентиры программы ДО являются базой для преемственности дошкольного и начального общего образования. Их достижение обеспечивает формирование у детей предпосылок к учебной деятельности в школе и в дальнейшем универсальных учебных действий и достижение личностных, предметных и метапредметных результатов, как по предмету физическая культура, так и по другим предметным областям школьной программы.

Наряду с данными принципами, в модели формирования легкоатлетической

культуры личности дошкольника использовались:

- принцип вариативности средств, форм и методов;
- достаточности и адекватности; от известного к неизвестному, от простого к сложному;
- непрерывности и комплексности педагогических воздействий на личность дошкольника;
- связи обучения с жизнью; сотрудничества и открытости; командности; дифференцированного, индивидуального и личностно-ориентированного подходов.

Личностно-ориентированный подход направлен на развитие запросов, желаний, интересов, склонностей ребенка и предполагает развитие личности в деятельности, в которой педагог относится к ребенку как к личности, как к сознательному ответственному субъекту собственного развития и воспитания.

В отличие от личностного подхода, применение индивидуального подхода направлено на последовательное оказание поддержки и помощи дошкольнику для осознания им себя личностью, определении его возможностей с учетом природных задатков и склонностей.

Дифференцированный подход использовали при организации групп детей, составленных с учетом степени развития тех или иных физических качеств, сформированности двигательных умений, наиболее значимых для учебно-тренировочного процесса на каждом занятии или их серии.

Основными задачами, представленными в целевом блоке являются формирование отдельных компонентов легкоатлетической культуры личности дошкольников: мотивационно-ценностного; двигательно-интеллектуального; соревновательного; художественно-эстетического; социально-коммуникативного и познавательно-речевого.

Учитывая интегративность подхода к организации образовательного процесса в ДОО, основными структурными компонентами ЛаКЛиД определены: мотивационно-ценностный, двигательно-интеллектуальный, художественно-эстетический, социально-коммуникативный, познавательно-речевой, которые

**представлены в содержательном блоке модели** и отражают интегративную взаимосвязь с образовательными областями программы детского сада.

Представленные компоненты легкоатлетической культуры личности дошкольников, по своему содержанию соотнесены с ценностями, которые формируются у дошкольника в ходе интегративных занятий легкой атлетикой: ценности здорового образа жизни; физической подготовленности; желание участвовать в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности; мотивацией к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, как индивидуально, так и в команде сверстников и взрослых; стремление к познанию окружающего мира достижение успехов в образовательном процессе (целевых ориентиров дошкольного образования).

Они отражены в содержательном блоке модели и выступают необходимым условием формирования компонентов легкоатлетической культуры.

Занятия легкой атлетикой направлены на приобщение детей к ценностям физической культуры и превращение их в достояние личности каждого ребенка.

**Двигательно-интеллектуальный компонент** легкоатлетической культуры личности дошкольников в виде ценностей определяется знаниями детей о легкоатлетических упражнениях, выполнение которых позволяет ребенку решать умственные задачи, узнавать и познавать новое. В процессе интегрированных занятий легкоатлетическими упражнениями у дошкольников формируются знания о здоровье, органах и системах организма, привычки к ведению здорового образа жизни. В ходе занятий дошкольники получают знания и представления об осанке, сне, питании, режиме отдыха и двигательной активности, закаливании. Детей знакомят с правилами личной гигиены. Учат, как правильно выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, формируют элементы техники легкоатлетических движений, знакомят с правилами самостоятельных занятий.

Одной из важных ценностей, формируемых у детей, являются знания о физических возможностях, умения применять легкоатлетические упражнения для повышения уровня физической подготовленности.



**Социально-коммуникативный компонент** в виде ценностей отражается: в системе знаний и умений соблюдать правила поведения среди своих сверстников и взрослых; в умении знакомиться, разговаривать, дружить, помогать, договариваться со сверстниками, например, об очередности выполнения действий при выполнении упражнений в легкой атлетике; проявляет себя терпимым и доброжелательным партнёром. Формируемые в рамках этого компонента ценности проявляются в том, что ребенок знает и умеет, как ухаживать за своей спортивной формой, одеждой, устранять недостатки в своём внешнем виде, готов выполнять обязанности дежурного на занятии по легкой атлетике.

Признаками сформированности ценности является также проявление трудолюбия, например, помощь в процессе подготовки мест для занятий легкой атлетикой, на спортивной площадке, в спортивном зале, на стадионе. Дошкольник может планировать свой труд и выбирать необходимый спортивный инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой и играми.

Дети знают, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья и соблюдают правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой, на спортивной площадке, в физкультурном зале, на улице.

Ребенок может самостоятельно придумать разнообразные сюжеты для игр с элементами легкой атлетики и придерживается в игре замысла, готов к импровизации и новому подходу роли в игре. Может моделировать предметно-пространственную игровую среду для занятий легкой атлетикой.

Ценности легкоатлетической культуры личности, формируемые в рамках **художественно-эстетического компонента**, отражаются в знаниях и умениях детей: создавать индивидуальные и коллективные рисунки, декоративные, предметные и сюжетные композиции о спорте и легкой атлетике и использовать для этого разные материалы и способы создания изображения.

Занятия легкой атлетикой, проводимые под разные музыкальные сопровождения формируют ценности, которые отражаются в умении детей выразительно и ритмично выполнять ходьбу, бег, прыжки, двигаясь в соответствии с разнообразным характером музыки, инсценировать песни,

придумывать варианты образных движений, используя легкоатлетические упражнения в играх. Дети могут определять характер музыкального произведения и различать его части, уметь петь песни индивидуально и коллективно, знают слова и мелодию Государственного гимна РФ.

Ценности, которые отражаются в мотивации детей **к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом** формируются в процессе всех форм и видов легкой атлетики. К ним относятся несколько групп мотивов. Оздоровительный мотив определяется тем, что ребенок осознает положительное влияние занятий легкой атлетикой на организм, помогают ему стать здоровым и не болеть. Соревновательный мотив отражается в желании и стремлении детей побеждать на соревнованиях, добиваться лучших результатов в беге, прыжках, метаниях. Эстетический мотив проявляется в стараниях детей выполнять движения правильно и красиво, поддерживать аккуратность во внешнем виде, следить за чистотой и опрятностью одежды, в том числе спортивной формы, вести себя достойно в соответствии с правилами соревнований и культуры поведения в обществе.

Двигательный мотив, обусловлен желанием детей научиться новым движениям, совершенствовать ранее изученные двигательные действия, быть сильнее, быстрее, уметь играть, бегать, прыгать, метать, участвовать в соревнованиях и побеждать.

Коммуникативный мотив формируется в командных и групповых занятиях легкой атлетикой. У детей формируется желание помочь своей команде добиться успеха, например, в эстафетах, как действиями, так и словами, поддерживая товарищей. Желание общаться с друзьями, делиться своими успехами и сопереживать за друзей.

Познавательный мотив отражается в проявлении желания детей узнать о том, как занятия легкой атлетикой влияют на организм, способствуют познанию окружающего мира, развивают его способности.

Творческий мотив проявляется в стремлении детей придумывать новые движения, сюжеты сказок и двигательные образы для их героев.

Психологический мотив отражается в том, что ребенок в процессе интегрированных занятий погружен в интересную двигательно-познавательную среду, в которой ему приходится запоминать, быть внимательным, проявлять смекалку, думать и решать несложные и посильные двигательные и умственные задачи. Все это проявляется в желании еще и еще раз выполнить то или иное задание, где нужно проявить свою память, внимание, мышление и получить за это похвалу взрослых и педагога.

Мотив одобрения деятельности особенно важен для формирования у детей ценностей, связанных с мотивацией к систематическим занятиям физическими упражнениями. Детям очень нравится, когда их хвалит тренер за успехи на занятиях, за то, как они бегают, прыгают, метают мяч, за то, что хотят знать о легкой атлетике, спорте, организме, здоровом образе жизни, двигательной активности. Формирование этой ценности является одним из главных направлений на занятиях легкой атлетикой.

Мотив одобрения деятельности тесно связан с мотивом повышения престижа, желанием самоутвердиться, также с мотивом удовлетворить желание родителей и заниматься легкой атлетикой. Дети хотят быть лучше других ребят на соревнованиях по легкой атлетике, чтобы хвалили и уважали за их достижения, как сверстники, так и взрослые.

Игровой мотив на занятиях легкой атлетикой является важнейшим в процессе формирования ценностей легкоатлетической культуры личности дошкольника. Игровые формы организации занятий увлекают детей, поддерживают интерес, способствуют формированию потребности, привычки и, в конечном итоге, и самой ценности для ребенка - систематически заниматься физическими упражнениями и спортом.

Воспитательный мотив связан с внутренней самоорганизацией, умением и желанием ребенка учиться, выполнять задания тренера, стремиться их правильно выполнить, даже когда трудно.

Культурологический мотив, отражается в формировании ценности изучать и приобщаться к культурным ценностям легкой атлетики, через нее к ценностям

спортивной и физической культуры в целом.

**Познавательнo-речевой компонент** легкоатлетической культуры личности дошкольника. Он раскрывается в ценностях, которые формируются у детей на интегрированных занятиях через: продуктивную деятельность (конструктивная деятельность); понимание элементарных математических представлений и целостной картины мира; коммуникацию; чтение художественной литературы, слушание песен, рассказов о спорте, театрализация сказок и др.

Постепенное усвоение знаний, правил поведения, соблюдение и выполнение норм здорового образа жизни входят в сознание ребенка как естественные, приятные и обязательные нормы, становятся ценностями легкоатлетической культуры личности дошкольников.

**Процессуальный блок.** В нем представлены интегрированные по своему содержанию формы, средства и методы проведения занятий, направленные на формирование компонентов легкоатлетической культуры личности детей, создание педагогических условий, обеспечивающих принятие дошкольниками ценностей легкоатлетической культуры.

Процессуальный блок характеризуется реализацией процессов интегрирования содержания занятий легкой атлетикой с содержанием образовательных областей программы детского сада через методику их проведения, которые направлены на формирование легкоатлетической культуры личности дошкольников в целом и ее компонентов в частности.

Основными разделами легкоатлетической подготовки по формированию компонентов легкоатлетической культуры личности дошкольника, выстроенные на основе интеграции с ОО ООП ДО являются: теоретическая, ОФП, формирование основ техники в беге, прыжках и метаниях.

Задачи методики:

- способствовать формированию компонентов легкоатлетической культуры личности дошкольников;
- повысить уровень физической подготовленности детей;
- формировать основы техники выполнения легкоатлетических

двигательных действий в беге, прыжках и метаниях;

- формирование основ знаний в области легкой атлетики и развитие ценностного отношения к ведению здорового образа жизни;
- способствовать формированию интереса и желания детей к участию в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности;
- формировать мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создать условия по формированию у детей стремления к познанию окружающего мира и достижению успехов в образовательном процессе (целевых ориентиров дошкольного образования).

В рамках теоретического раздела детей знакомят с историей легкой атлетики, основными видами легкоатлетических упражнений, правилами соревнований, с двигательным режимом, влиянием занятий на здоровье.

В практический блок включены занятия по физической, технической, соревновательно-игровой подготовке, а также направленные на участие в соревнованиях по легкой атлетике, в том числе в мероприятиях, посвященных выполнению нормативов ВФСК ГТО 1-ой ступени.

В качестве основных форм проведения занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет выделены: индивидуальные, групповые, в том числе с участием родителей в дошкольной организации и дома. Основная часть занятий проводится в форме подвижных легкоатлетических игр и игровых двигательно-познавательных тренировок.

Разработка и реализация индивидуальных физкультурно-спортивных образовательных маршрутов по легкой атлетике в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в детском саду предполагает использование комплекса средств. Для этого используются такие упражнения как ходьба, бег, прыжки, метания или их сочетания, а также комбинирование.

Проектирование индивидуальных и групповых маршрутов занятий легкой атлетикой строится на обеспечении условий, которые способствуют развитию

всех компонентов двигательной и познавательной сферы дошкольника через включение его в активную, творческую двигательно-познавательную деятельность [4; 16; 21; 51; 105; 219].

Проектирование образовательного маршрута детей в легкой атлетике выстраивается с учетом их склонностей, интересов, уровня развития способностей, а также имеющихся трудностей. Например, в начале, определяются те двигательные действия (бег, прыжки, метания), в которых ребенок наиболее успешен. Развивая его способности в конкретном виде легкоатлетических упражнений, педагог постепенно создает условия для включения детей в выполнение других двигательных действий, оказавшихся в начале, наиболее сложными для выполнения ребенком. При этом также учитываются особенности освоения детьми образовательных областей программы детского сада.

Индивидуальный тренировочный маршрут дошкольника по легкой атлетике представлен шестью базовыми компонентами. К ним относятся:

- информационный (данные о физическом развитии, физической подготовленности, степени развития координационных способностей; состояние здоровья, психофизиологические особенности, рекомендации врача, психологов и специалистов детского сада, рекомендации родителей о ребенке);
  - целевой (определение задач индивидуального физкультурного развития);
  - содержательный (средства, формы и методы, содержание программного материала занятий легкой атлетикой);
  - технологический (педагогические технологии занятий легкой атлетикой с учетом индивидуальных особенностей ребенка);
  - диагностический (определение системы индивидуальных достижений в легкой атлетике);
- результативным (ожидаемые результаты).

Преимуществом индивидуальной формы организации занятий является возможность выбора методов, средств, приемов и содержания обучения в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями ребенка.

Групповые маршруты занятий легкой атлетикой проектируются по

принципу удовлетворения потребностей всей группы дошкольников. Групповой маршрут выстраивается на основе диагностики проблем в физической подготовленности и развитии одного или нескольких компонентов легкоатлетической подготовленности или с целью удовлетворения и поддержания интереса воспитанников в области физической культуры и спорта. Разработка групповых маршрутов ДОФСН в легкой атлетике связана с необходимостью организации подвижных игр, эстафет, развлечений и соревнований, которые требуют коллективного взаимодействия.

Для эффективной реализации маршрутов, взаимодействие с педагогами и родителями должно быть направлено на развитие всех компонентов легкоатлетической культуры личности дошкольников в условиях семьи и в самостоятельной двигательной активности в группе. С этой целью необходимо, наблюдая за детьми, определить у них интерес и предпочтения к тем или иным видам легкоатлетических упражнений, а также признаки двигательной одаренности.

Таким образом, индивидуальные и групповые маршруты сопровождения обеспечивают индивидуализацию образовательного процесса, предполагают активное взаимодействие ребенка с взрослыми и другими детьми в физкультурно-спортивной среде. Педагогические условия обеспечивают эффективность реализации структурно-функциональной модели формирования основ легкоатлетической культуры личности дошкольников посредством индивидуализации образовательного процесса (проектирование индивидуальных и групповых маршрутов сопровождения детей). Эффективность функционирования структурно-функциональной модели занятий легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в детском саду обеспечивается соблюдением педагогических условий и принципов, требований нормативно-правовых документов и санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

**В оценочно-результативном блоке** в соответствии целью и задачами модели формирования легкоатлетической культуры личности дошкольников отражены ожидаемые результаты. Содержание этого блока направлено на обеспечение оценки и измерение показателей сформированности всех компонентов легкоатлетической культуры, в том числе ценностей, которые выступают в качестве личностных для дошкольников.

Критериями оценки сформированности легкоатлетической культуры личности у дошкольников являются: степень повышения физической подготовленности детей; сформированность основ техники выполнения легкоатлетических двигательных действий в беге, прыжках и метаниях; знания в области легкой атлетики и развитие ценностного отношения к ведению здорового образа жизни; желание детей к участию в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности; уровень мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; стремление к познанию окружающего мира и достижению успехов в образовательном процессе (целевых ориентиров дошкольного образования).

### **3.5 Методика проведения занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования**

Экспериментальная методика занятий ориентирована на решение комплекса образовательных, воспитательных и оздоровительных задач: совершенствование жизненно важных умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метаниях; обучение легкоатлетическим двигательным действиям; развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, в укреплении здоровья, в физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и



физической подготовленности.

Преимущественный характер в системе занятий по легкой атлетике отводится интегрированным занятиям (ИЗ) с обязательным стимулированием интереса к занятиям и формированием осознанной активности и инициативности дошкольников.

В качестве исходных постулатов организации условий для проведения ИЗ и выстраивания структуры компонентов тренировочно-образовательного процесса, программный материал ОО ООП был распределен по всем видам легкоатлетических упражнений (Рисунок 9).

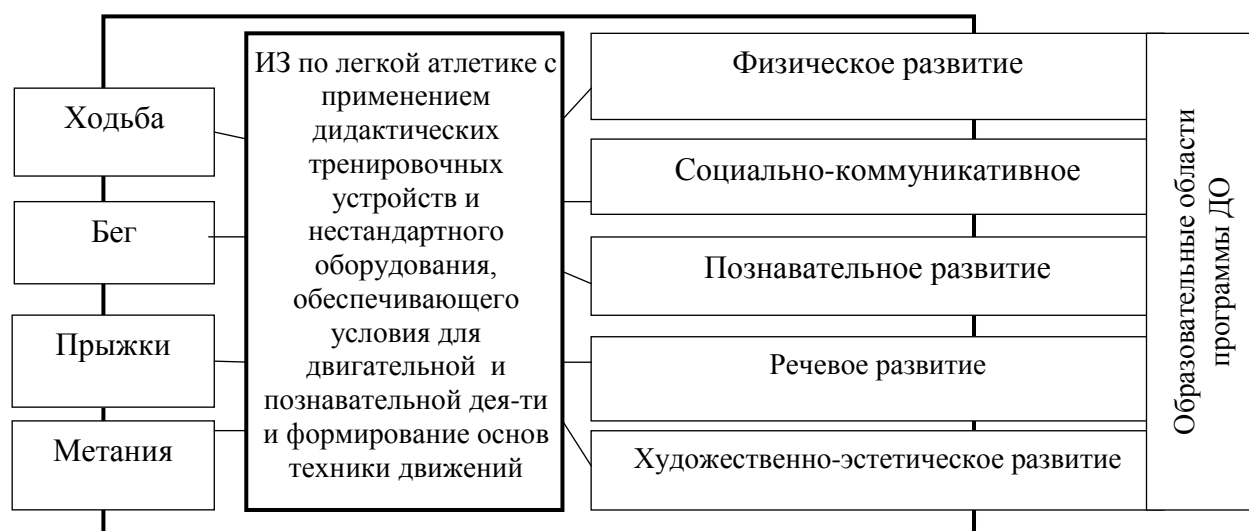


Рисунок 9 – Схема интеграции содержания занятий по легкой атлетике с содержанием разделов образовательных областей программы ДО

Интеграция содержания занятий по легкой атлетике выстраивалась с учетом целевых ориентиров развития детей по ООП ДО. В частности, по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с критериями ФГОС ДО ребенок должен: проявлять интерес к занятиям легкой атлетикой; испытывать потребность в двигательной активности; у него должны быть развиты физические качества и способности; владеть основными видами движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), у него должны быть сформированы начальные представления о влиянии занятий легкой атлетикой на здоровый образ жизни.

Специфика методики занятий заключается в том, что при ее разработке использовали программный материал образовательных областей ООП ДО (в соответствии с ФГОС ДО), который распределен в соответствии с темами недели, что обеспечило расширение требований стандарта.

Содержание образовательной области «Познавательное развитие», реализуемое через интеграцию программных разделов легкой атлетики, направлено на формирование интереса к новым знаниям о мире спорта, инвентаре, видах движений. В результате дети должны самостоятельно применять усвоенные знания и способы деятельности для решения новых двигательно-познавательных задач, в процессе деятельности и в зависимости от изменений внешней обстановки ребенок может преобразовывать способы их решения средствами легкой атлетики, любит экспериментировать с собственным арсеналом легкоатлетических движений. Наряду с этим дети готовы транслировать и отображать свои двигательные замыслы при рисовании, лепке, при игре с куклами и др. У детей должны быть сформированы представления о легкой атлетике как о спорте граждан нашей страны, жителей родного города.

В качестве показателей для оценки целевых ориентиров при интеграции образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» с легкой атлетикой предлагается использовать следующие характеристики поведения детей: дошкольник может планировать свои действия при проведении занятий и вне их на основе представлений о плохом и хорошем; свободно вступает в контакт, как с детьми, так и с взрослыми, управляя своим поведением, меняя манеру общения в зависимости от ситуации во время осуществления различных видов выполнения упражнений, при проведении игр и других видов двигательной деятельности; откликается на эмоции близких людей и друзей в ходе занятий. Занимаясь легкой атлетикой, дети ценят как собственные достижения, так и радуются успехам других, соблюдают правила поведения при проведении занятий и в ходе участия в спортивно-массовых мероприятиях по легкой атлетике, проводимых в детском саду и вне его.

Показателями речевого развития дошкольников на занятиях легкой

атлетикой являются характеристики, связанные с тем, что дети используют как вербальные, так и невербальные средства общения, владеют диалогической речью, умеют договариваться, обмениваются спортивным инвентарем, распределяют действия при сотрудничестве. У детей в процессе занятий легкой атлетикой развиваются все компоненты речи (лексика, грамматический строй, диалогическая и монологическая форма связной речи), которую они должны использовать в различных формах и видах занятий легкой атлетикой. Для детей характерным признаком речевого развития является также проявление интереса и потребности в чтении книг о спорте и легкой атлетике.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие», реализуемая через систему интегрируемых с легкой атлетикой занятий, направлена на воспитание у дошкольников эмоционально-словесного отношения к произведениям изобразительного искусства, музыкальным произведениям, связанным со спортивной практикой. В качестве характерных проявлений для оценки данного аспекта развития детей выделяют то, какие эстетические переживания демонстрирует ребенок, как на языке искусства он передает своё представление о спорте, соревнованиях, в целом о двигательной деятельности, связанной в частности с легкой атлетикой. Например, это фиксируется по его сопереживанию к поведению героев сказок, историй, мультфильмов, где они демонстрируют свою силу, ловкость, быстроту и другие двигательные способности.

Процесс реализации модели, направленной на формирование легкоатлетической культуры у детей 5-7 лет в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и специальной методики занятий данным видом спорта базируется на индивидуальном и дифференцированном подходах. Учебно-тренировочные занятия организуются не реже 2- раз в неделю (20 мин.) с акцентом на отдельные виды легкоатлетических упражнений.

Методологической базой двигательного-познавательной интеграции детей дошкольного возраста являются понятия о «схеме тела» и модели потребного

будущего, ориентированного на стимулы и сигналы внешней образовательной среды. Для ребенка в качестве внешних сигналов выступают объекты познания как цели двигательного-познавательной деятельности [55; 88; 103; 136; 147]. В качестве объектов внешней среды на занятиях используется различный дидактический материал, который рекомендован по пяти ОО ООП детского сада (физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие).

Развитие двигательной сферы детей старшего дошкольного возраста средствами легкой атлетики обусловлено последовательностью и систематичностью их применения в режиме жизнедеятельности. При этом упражнения из арсенала легкой атлетики в режиме дня детского сада, их содержание, объём и интенсивность выполнения, определяются не только нормативными документами, регламентирующими процесс физического воспитания, но и большим количеством факторов, относящихся к природной программе развития организма.

Развивающая двигательно-познавательная предметно-пространственная среда для занятий легкой атлетикой и педагогическая методика имеют особое значение для развития творческих способностей дошкольников. Создание условий, мотивирующих детей к двигательной активности по решению различных по сложности двигательных, познавательных и двигательно-познавательных задач средствами легкой атлетики (упражнениями), обеспечивает реализацию их творческого потенциала.

В исследованиях ученых и практиков показано, что в основе развития творческих способностей детей лежит ориентация на создание универсальных моделей творчества [51; 105; 194], которые и должны служить основой для разработки методики содержания занятий физическими упражнениями с дошкольниками, что в полной мере относится и к занятиям легкой атлетикой.

В программу занятий легкой атлетикой включены праздники, развлечения, досуги и соревнования по видам легкой атлетики, троеборью и ВФСК ГТО. Среди

форм проведения выделены спортивные досуги и развлечения: «Прыгуны и бегуны», «Юные легкоатлеты», «Метатели», «Легкоатлетические эстафеты», «Легкая атлетика в ДОО», «Легкоатлетический час дошкольника», «Осенний кросс в ДОО», «Весенний кросс в ДОО», «Легкоатлетические игры», спортивные праздники «Легкоатлетическое троеборье», «Все на старты по легкой атлетике». Кроме того с детьми проводились беседы, чтение, викторины, просмотр фото и видеофильмов о легкой атлетике.

Экспериментальная методика строится на принципе калейдоскопа движений. Суть этого принципа заключается в использовании набора движений, выполняемых ребенком разными частями тела с изменением положений тела и его частей в пространстве для создания новых композиций двигательных действий для решения двигательных задач различной сложности.

В качестве критерия оценки двигательного творчества ребенка выступает не только результат – решение двигательно-интеллектуальной или интеллектуально-двигательной задачи, но и в большей степени процессы, актуализирующие творческую продуктивность ребенка по созданию (творению) новых двигательных комбинаций и интеллектуальных продуктов.

В диссертационном исследовании были разработаны методические подходы, которые характеризуются возможностью создания условий для освоения ребенком пространства и формирования у него умений в этом пространстве комбинировать различные двигательные действия из арсенала движений легкой атлетики в сочетании с необходимостью решения интеллектуально-двигательных задач (Рисунок 10).

Варианты комбинирования движений разными частями тела были разработаны при выполнении ходьбы, бега, прыжков и метаний. Они выступали в качестве подводящих упражнений и по своей структуре были схожи с основными легкоатлетическими упражнениями.



Рисунок 10 – Схема реализации методики формирования движений из арсенала легкой атлетики у детей 5-7 лет

В процессе занятий использовали разные виды метаний с попаданием в определенную дидактическую цель, в качестве которой выступает различный дидактический инвентарь и оборудование (специальные карточки, расположенные на полу либо подвешенные в пространстве зала) (Рисунок 11).



А

В

Рисунок 11 – Метание в цель мяча с проговариванием слогов и слов

Например, вариант «А» ребенок выполняет бросок в кегли и называет слоги. Вариант «В» - для дифференциации звуков в словах. Ребенок бросает мяч в «колодец» и называет слова с буквами в начале, в середине и в конце слова. Например, «Шубка; каШа» и др.

Кроме этого использовали пазлы с рисунками прыгуна, бегуна, спортивного инвентаря (свистка, секундомера, барьера и др.). Ребенок, попадая в каждый пазл, затем собирал из них картинку и др. В практике проведения занятий используются картинки не только с изображением спортивного инвентаря и оборудования, но и изображения предметов, животных, явлений природы, времен года, взаимоотношений людей и др., дидактический материал из методического обеспечения других образовательных областей. Выполняя эти задания, ребенок не только решает двигательную, но и интеллектуальную задачу.

В ходе занятий применяли тренировочные устройства для выполнения метаний мячей, обеспечивающие интеграцию двигательной и познавательной деятельности. Для метания в цель использовались мячи разной величины и обручи соответствующего размера. Ребенок определял соответствие и выполнял метание. Например: большой по размеру мяч (диаметром 10 см) необходимо метнуть в большой обруч (диаметр – 100 см), средний мяч (диаметр – 5 см) – в средний (диаметр – 90 см), маленький в малый обруч (диаметр – 50 см). В дальнейшем менялось расстояние до цели, расположение обручей в ряду (например, малый, большой, средний и др.), а также их высота от пола (площадки) и положение (вертикальное и горизонтальное) (Рисунок 12).

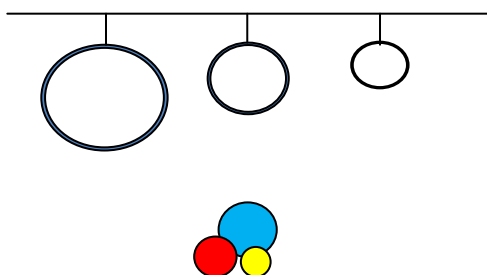


Рисунок 12 – Тренировочное устройство для метания в цель в соответствии с величиной предмета, цвета и веса

Кроме этого использовали задания на выполнение метаний предметов по цветовому сочетанию и по весу. Например, детям предлагалось выбрать из трех мячей разного веса (100 г., 200 г. и 300 г.) и одинакового размера метнуть мяч в обруч соответствующего размера (тяжелый в большой обруч и т.д.).

Для обучения метанию с разбега шары подвешивались к шнуру на кольцах и крепились к кольцам на коротком поводке (Рисунок 13).

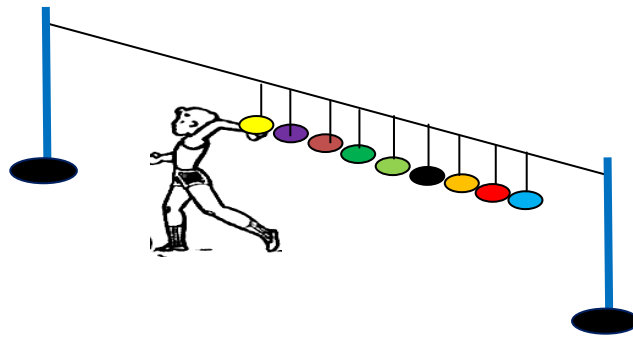


Рисунок 13 – Тренировочное устройство для обучения метанию мяча

Основной шнур поднимался выше роста ребенка, а шары на поводке ребенок мог достать, подняв слегка согнутую вверх руку. Ребенок брал первый шар, делал 3-5 беговых шагов и бросал мяч вперед-вверх. По мере освоения движений, дальний конец шнура поднимался на 0,5 – 1 м выше, так чтобы он был под углом 30–35°.

С целью формирования прямолинейности бега у детей, а также для поддержания игрового характера занятий, использовались тренировочные устройства (Рисунок 14).

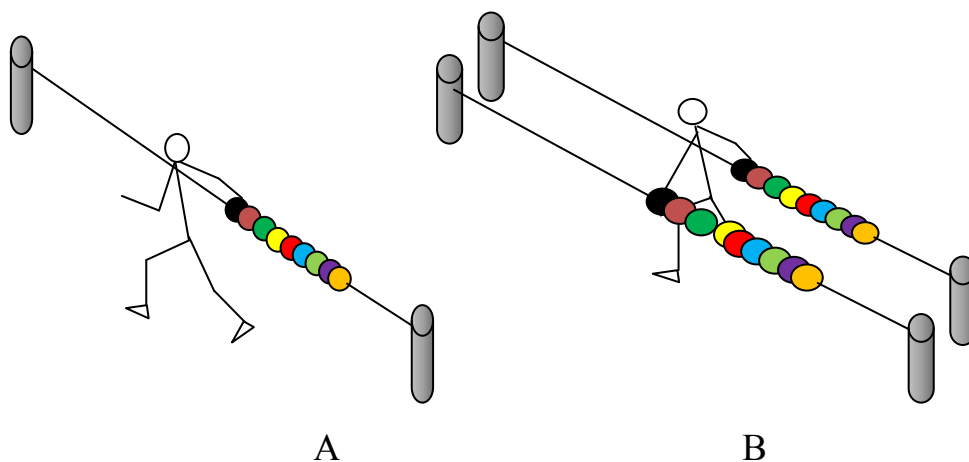


Рисунок 14 – Тренировочное устройство для занятий бегом с детьми 5-7 лет



Для его изготовления требуется 10 метровая полихлорвиниловая веревка, на которую нанизаны пластмассовые шары. Шары должны свободно скользить по шнуру. Шнур вместе с шарами крепится между стоек на высоте полусогнутых рук ребенка (для формирования умения удерживать руки при беге в согнутом состоянии) либо над головой (для формирования умения выполнять метательное движение). Ребенок, захватив один шар, бежит к противоположной стойке и выбегает за нее. Второй ребенок берет другой шар и также перемещает его к противоположной стойке и т.д.

Используется два варианта тренировочного устройства – «А» для перемещения шара одной рукой и «В» – двумя руками. Организация занятий с применением тренировочного устройства, может быть, как индивидуальная, так и в команде детей, в форме эстафет (при наличии нескольких устройств). Желательно использовать шары разного цвета. На каждом шаре нанесен либо номер, либо рисунок животного, предмета, буква и др. По окончании эстафеты дети рассказывают, что они делали и что было изображено на шаре, затем вместе с педагогом сочиняют короткую сказку. Например, для обучения счету в прямом и в обратном порядке, на каждый шар наносится цифра от 1 до 10. Первый ребенок, после команды «Марш» громко называет свою цифру «1» и бежит к противоположной стойке, перемещая шар по шнуру, затем второй ребенок и т.д. После этого эстафета проводится с противоположной стороны и выполняется счет в обратном порядке (от 10 до 1).

Тренировочное устройство «тоннель» использовалось для формирования умения удерживать беговой наклон туловища и прямолинейность бега. Для его изготовления использовались пластмассовые дуги (Рисунок 15).

Высота тоннеля устанавливается таким образом, чтобы, когда ребенок пробегал под дугами, то ему надо наклониться вперед, чтобы не задеть колокольчики, которые на них подвешены.

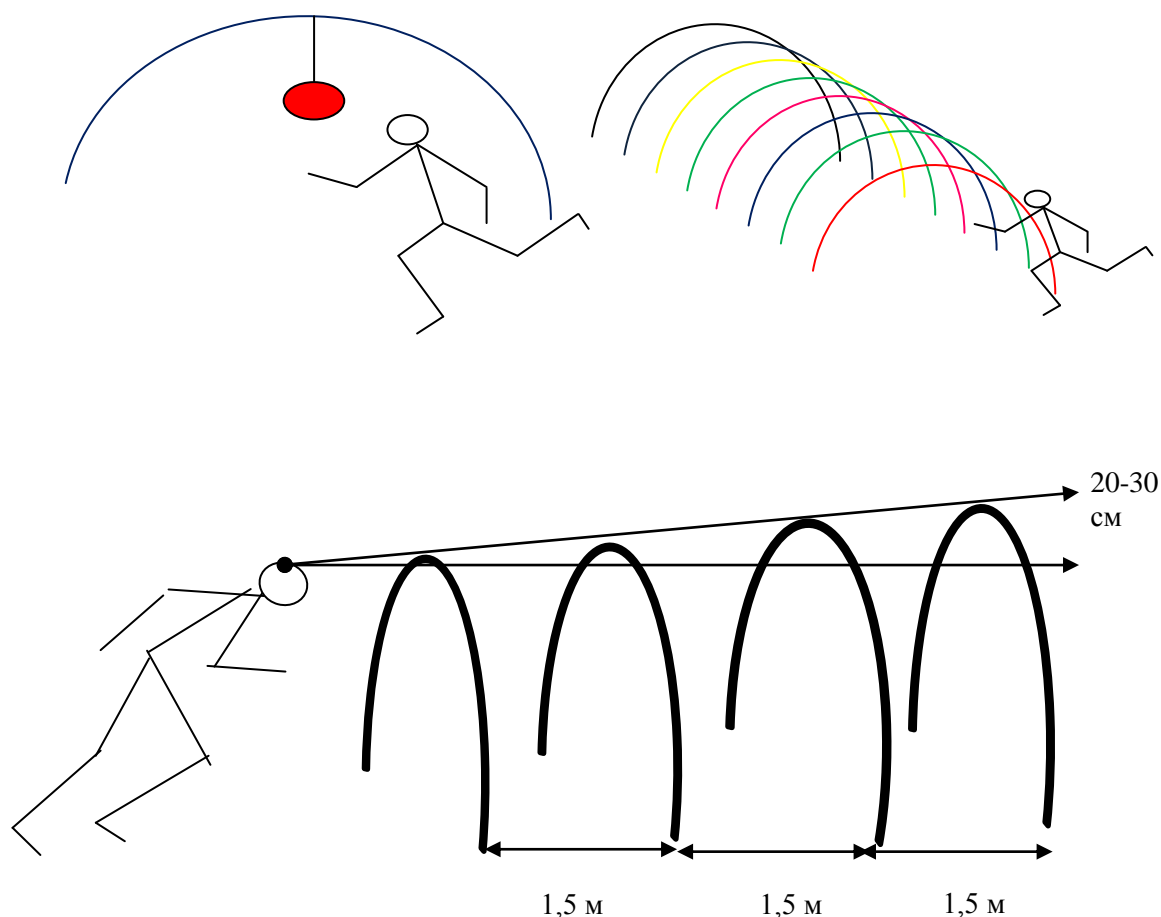


Рисунок 15 – Тренировочное устройство для формирования бегового наклона

В зависимости от задач занятия использовалось от 5 до 10 дуг, которые располагались на расстоянии одного бегового шага (80–150 см) друг от друга. Ширина тоннеля (расстояние между стойками дуги) составляет 1,5 – 1,8 м. Высота дуги в верхней точке должна быть ниже роста ребенка на 10–15 см. Использовались разные варианты тоннеля от малой высоты с постепенным ее повышением на последних 4–5 дугах. В этом случае начальная высота дуг (1–4) может быть ниже роста ребенка на 20–25 см, с последующим их (5–7 дуги) повышением до высоты ниже роста 15–13 см и далее (8–10 дуги) – в рост ребенка.

Одна из главных задач реализации методики заключается в формировании основ техники двигательных действий в беге, прыжках и метаниях. При этом коррекция ошибок может осуществляться за счет применения метода

расчлененного выполнения упражнений. Для этого детей знакомят с их возможностями выполнять движения отдельными частями тела (стопой, голенью, бедром, кистью, предплечьем, плечом, головой, туловищем), а также при их сочетании и при различном положении тела в пространстве. Например, в метаниях мешочка с песком: метание (подбрасывание) тыльной стороной кисти, бросок мешочка предплечьем при разгибании руки в локтевом суставе, подбрасывание мешочка при захлестывании голени, бедром вверх и др. варианты, которые выполняются в положениях стоя, сидя, лежа на спине, боку, животе.

Например, при подбрасывании мешочка с песком вверх, расположенного на дистальном конце бедра, обеспечиваются условия для формирования бегового шага (подъем до необходимого угла в тазобедренном суставе). Подобного рода упражнения выполняются также с применением тренировочных устройств (Рисунок 16).

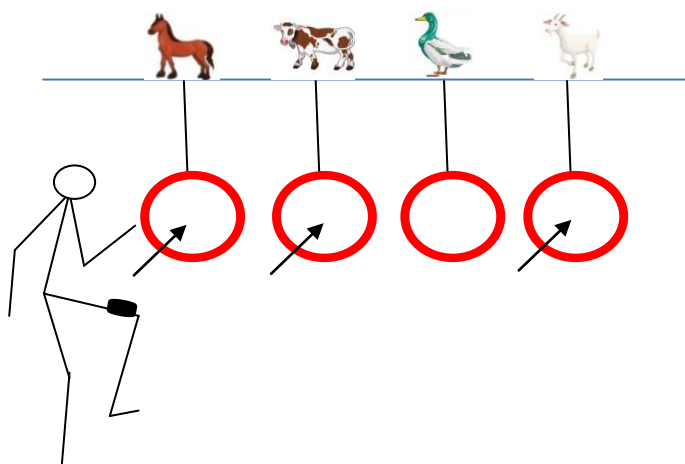


Рисунок 16 – Метание бедром в цель с решением познавательной задачи

В этом примере двигательная задача (попадание мешочком в обруч) интегрирована с задачей по классификации животных и птиц, по какому либо признаку (млекопитающие, количество ног, рога и др.). Ребенку ставится задача метать только в те обручи, у которых есть общие признаки.

Кроме этого для реализации методики использовались и другие тренировочные устройства, оснащенные дидактическим материалом (Таблица 15).

Таблица 15 – Тренировочные устройства для интеграции двигательной и познавательной деятельности детей

Вид	Схема тренировочного устройства	Характер интегрированного задания
Прыжки		На натянутом тросе подвешены пластмассовые шары разного цвета. Высота шаров регулируется по высоте ребенка. Ребенок на линии старта делает мах руками назад, затем вверх, захватывает шар, и в прыжке проталкивает его вперед. Упражнение выполняется поточно.
Бег		Формирование ритмической структуры бега. Ребенок бежит по квадратам, касаясь подвешенных предметов поочередно правой и левой рукой. Площадка также используется для обучения игре в шашки и шахматы. Рассказывают, считают.
Метания		Тренировочное устройство для бросков, ловли и метания мяча двумя руками вверх (обручи, подвешены в пространстве зала). Каждый обруч имеет свой цвет. Дети выполняют задание и играют «Съедобное несъедобное», загадывают загадки, придумывают рассказ и др.
		Ребенок старается попасть мячом так, чтобы он пролетел через все три фигуры. Под каждой фигурой закреплена буква (цифра, рисунок, символ и т.п.). Называет слово, форму фигур и их цвет. Придумывает рассказ или загадку со словом «дом» или другими словами, или складывает, считает, проговаривает.
Метания		Ребенок бросает мяч в вертикальную цель (обруч, квадрат, треугольник и др.) стараясь попасть в горизонтальную цель (обруч, квадрат, треугольник и др.). В горизонтальной цели лежит слово, которое он старается прочитать, или пазлы какой либо фигурки, которые надо сложить по образцу.

В процессе занятий детям предлагалось выполнить подготовительные и подводящие упражнения для развития силы мышц рук и туловища, например с

роликом в сочетании с произношением слогов и слов, а на гимнастической скамейке для закрепления прямого и обратного счета (Рисунок 17).



Рисунок 17 – Упражнения для развития силы рук, спины и брюшного пресса в интеграции с произношением слогов и слов, прямого и обратного счета

При выполнении этих упражнений ребенок складывал слоги в слова и закреплял умение считать в прямом и обратном порядке.

Содержание занятий на формирование у детей основ техники бега, прыжков в длину с разбега и высоту, а также метаний, на первом году обучения распределено по отношению к ИЗ (61 % из них 30,5 % ИЗ). На втором году 57,9 % и 36,8 % – ИЗ. Объем ИЗ на 1-ом году составил 50 %, а на 2-ом – 57,9 % от их общего количества (Таблица 16).

Таблица 16 – Соотношение видов подготовки на занятиях легкой атлетикой на основе интеграции ОО ООП детского сада детей 5-7 лет

Интеграция содержания		Общее количество часов (в том числе с применением методики интеграции – ИЗ)				
Образовательные области программы ДО (развитие)	Разделы подготовки по легкой атлетике	1-й год		2 год		
		Всего час. (%)	ИЗ час. (%)	Всего час. (%)	ИЗ час. (%)	
Физическое Социально-коммуникативное Познавательное Речевое Художественно-эстетическое	Теоретическая	2 (5,6)	1 (2,8)	2 (5,3)	1 (2,65)	
	ОФП	8 (22,2)	4 (11,1)	6 (15,8)	3 (7,9)	
	Формирование основ легкоатл. двигат. действий	Беговая	6 (16,6)	3 (8,3)	6 (15,8)	2 (5,2)
		Прыжковая	8 (22,2)	4 (11,1)	8 (21,05)	6 (15,8)
		Метательная	8 (22,2)	4 (11,1)	8 (21,05)	6 (15,8)
	Соревновательно-игровая	2 (5,6)	1 (2,8)	4 (10,5)	2 (5,25)	
	Контрольные испытания	2 (5,6)	1 (2,8)	4 (10,5)	2 (5,25)	
Всего		36 (100)	18 (50)	38 (100)	22 (57,9)	

С учетом требований СанПиН 2.4.1.3049-13 «один час» занятий кружковой работы проводился во второй половине дня. Занятия проводились в дни, когда нет физкультурных занятий по расписанию, т. е. 2 раза в неделю (по 20 мин.).

В ходе занятий использовались игровые формы, эстафеты и полосы препятствий (70–80 %), а содержание образовательных областей ООП ДО использовалось в качестве дидактических ориентиров для двигательного-познавательного развития детей.

**Интегрированные эстафеты.** Примером проведения занятий легкоатлетическими упражнениями являются эстафеты на основе интеграции с художественно-эстетическим, социально-коммуникативным и речевым развитием. На площадке перед командами, в соответствии с количеством детей на расстоянии один метр друг от друга раскладываются кубики или мешочки с песком, на которых нанесены рисунки героев сказок, например «Репка» и «Теремок» или виды легкой атлетики (Рисунок 18).

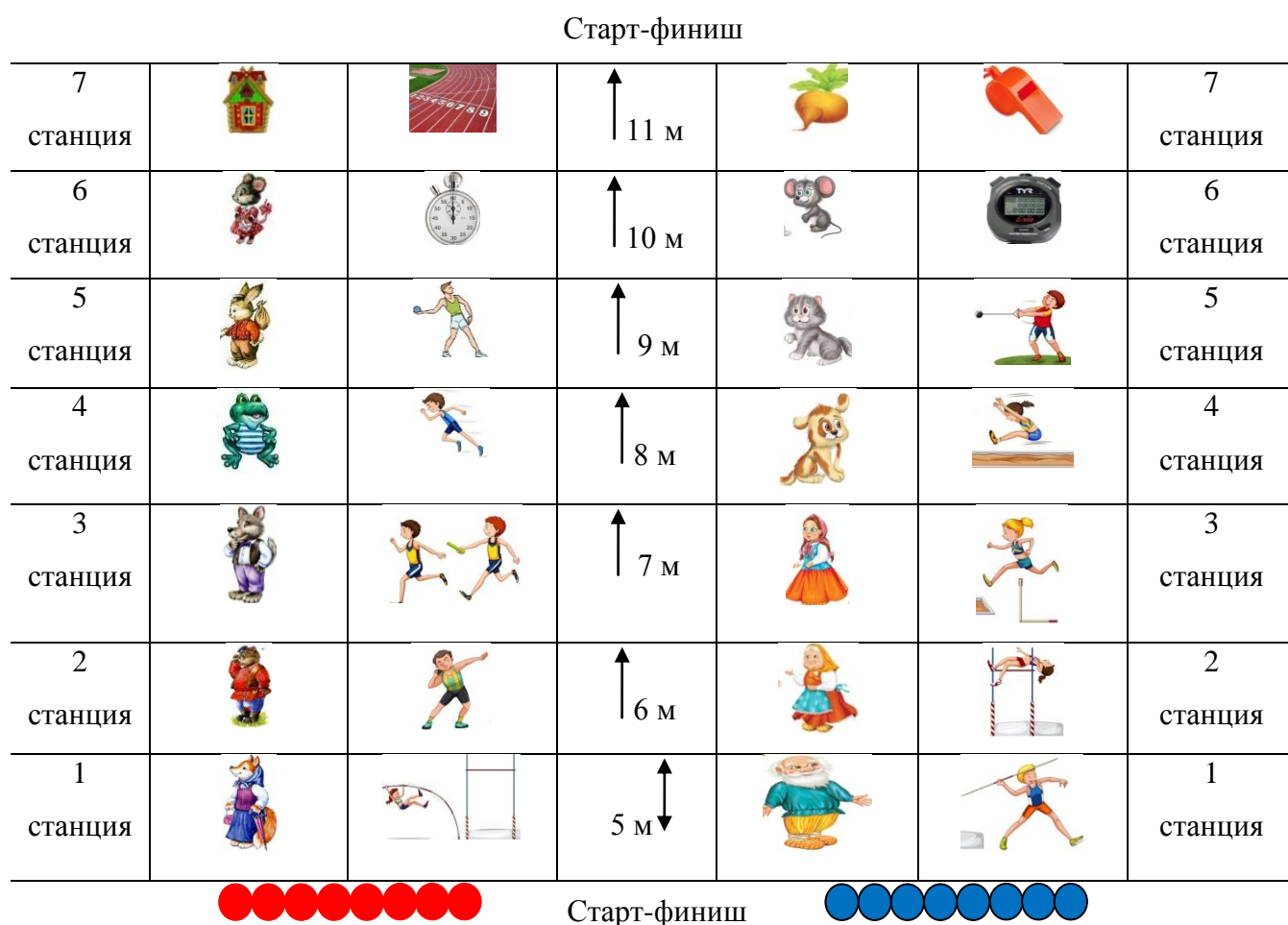


Рисунок 18 – Схема проведения эстафет с бегом и рассказом сказки или рассказом про легкую атлетику

Первый ребенок бежит до первой станции, которая расположена на расстоянии 5 м от линии старта и берет одну картинку или предмет с изображением героя сказки (или вида л/а), громко называет персонажа и возвращается обратно. Второй ребенок бежит до следующей станции (6 м), и берет также один предмет (другого героя сказки или вида л/а) и т.д. Когда все герои сказок (или виды л/а) собраны, дети угадывают, как называется сказка (виды л/а) и рассказывают ее, играя роль каждого персонажа. Далее, эстафета повторяется, но прядок для пробегания детей меняется: первый бежит до последней станции 7, второй до станции 6 и т.д. При этом команды детей меняются местами (героями сказок). В ходе проведения сказочных эстафет в сюжет включаются герои из других сказок, и увеличивается количество станций и соответственно расстояние, и количество участников в командах. Задача детей сначала определить кто для данной сказки лишний персонаж, а затем придумать новую сказку с добавленными героями. Конспект тренировочного занятия представлен в Приложении Е.

Аналогичным образом проводятся эстафеты с метанием и прыжками, а также комбинированные, в которых присутствуют все виды двигательных действий из арсенала легкой атлетики.

**Интегрированная легкоатлетическая полоса препятствий.** При ее прохождении дети должны были выполнить различные двигательные действия (бег, прыжки, метания и др.), а также задания, которые направлены на развитие внимания, памяти и мышления. На каждом из этапов легкоатлетической полосы препятствий детям предлагается запомнить разные знаки или символы (видов легкой атлетики, инвентарь и одежда спортсменов, цифры, буквы и т.п.), расположенные в разных плоскостях пространства.

Прохождение интегрированной полосы препятствий, осуществлялось на 20 метровой площадке детского сада (20x10м). Детям предлагалось выполнить ходьбу, бег, прыжки, метания, пролезание удобным способом и запомнить рисунки на карточках по спортивной тематике или предметы, расположенные по ходу движения. При этом рисунки на карточках или другие предметы

располагаются слева и справа по ходу движения, а также подвешены на отдельных участках полосы препятствий над головой ребенка. Ребенку предлагается от 3-х до 10-ти дидактических знаков и символов. По окончании проведения эстафеты фиксируется время выполнения и определяется количество знаков (символов, рисунков), которые запомнил ребенок и в целом вся команда. Количество двигательных заданий и дидактических атрибутов может меняться в зависимости от степени подготовленности детей.

Например, двигательно-познавательное задание **«Восстанови картинку по памяти»** дети выполняли следующим образом: ребенок встает на линию старта и по команде бежит к противоположной стороне площадки (10 м), на которой расположен большой куб, составленный из четырех малых картонных кубов (вес 500–600 г. со стороной 50 см). На кубе изображен спортсмен, либо спортивный атрибут или легкоатлетический инвентарь. Ребенку предлагается поочередно (8 раз) сбегать за каждым кубиком, перенести и выстроить на память на линии старта (финише) исходное изображение. Фиксируется время выполнения (с).

**Двигательные задания на соответствие.** Переноска кубиков с изображением спортивного инвентаря. Ребенок стоит на линии старта, вдоль которой лежат 5 перевернутых картинок с изображением легкоатлетического инвентаря или вида легкой атлетики, которые на старте ребенок не видит. Напротив, через 10 м, вдоль линии, также на расстоянии 0,5 м друг от друга расположены 5 картинок, изображение которых соответствует одной из тех, что лежит на линии старта. Задача заключается в том, чтобы выбрать из предложенных атрибутов по два соответствующих друг другу и принести к линии финиша. По команде педагога-тренера ребенок берет одну из картинок на старте, переворачивает и смотрит на нее, а далее бежит к противоположной стороне за соответствующей картинкой. Например, на линии старта ребенок взял картинку с изображением прыгуна в длину, а на противоположной стороне он должен взять картинку с изображением сектора для прыжков в длину. Фиксируется время каждой попытки и правильность соответствия выбранных картинок. На каждом занятии длина пробегаемой дистанции увеличивается на 5–6 м, в итоге до 50–60 м



на заключительных занятиях. При этом в эстафету включаются разные препятствия с прыжками и метанием.

Система дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обеспечивает необходимые условия для организованных занятий легкой атлетикой. При этом содержание ОО ООП ДО должно быть вплетено в канву развития творческих способностей детей, углубление и расширение практического применения приобретенных знаний и двигательных умений по легкой атлетике станет базой для вхождения детей старшего дошкольного возраста в спортивную жизнь.

Учитывая особенности развития дошкольников, дополнительные занятия легкой атлетикой важно выстраивать в форме игры, создавая условия для положительных эмоций. Используя различные формы игрового метода с применением средств легкой атлетики, которые многообразны и доступны детям, педагоги активно воздействуют на поведение старших дошкольников, повышают эмоциональный фон учебно-тренировочных занятий.

Приобщая детей к легкой атлетике, важно на начальной стадии подготовки уделять внимание формированию интереса к спортивной составляющей. Это связано с тем, что у старших дошкольников степень сформированности мотивации характеризуется недостаточной определенностью, нестойкостью различных способов удовлетворения потребностей, недостаточной их осознанностью. Формируя мотивы к занятиям легкой атлетикой, в дальнейшем у дошкольников ее развитие отражается в систематических занятиях избранным видом спорта, в достижении положительных результатов, получении специальных знаний, позволяющих терпеливо переносить неизбежные в спорте неудачи и трудности и сохранять веру в достижение поставленных целей.

### **Заключение по третьей главе**

Упражнения из арсенала легкой атлетики (бег, прыжки и метания) обладают значительным потенциалом для интеграции двигательной и познавательной

деятельности детей старшего дошкольного возраста в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в детском саду.

В настоящее время наблюдается рост числа детей дошкольного возраста, участвующих в соревнованиях по легкой атлетике. В нашей стране стали проводиться официальные соревнования по бегу среди дошкольников 4-7 лет. Примером подобных соревнований являются забеги, проводимые в рамках проекта «Бегом по Золотому кольцу» и Всероссийского дня бега «Кросс нации», а также ВФСК ГТО.

Начиная с 2016 года, неуклонно растет число занимающихся физической подготовкой и награжденных золотыми знаками детей, отнесенных к первой ступени комплекса (6-8 лет). За период 2016 по 2020 годы, детей 6-8 лет, награжденных «Золотым знаком» отличия выросло в 31,5 раза. При этом, общее количество детей, участвовавших в соревнованиях ВФСК ГТО значительно больше. Данный факт свидетельствует о популярности не только соревнований, проводимых в рамках ВФСК ГТО, но и тестов, относящихся к легкой атлетике, которые входят в систему нормативных требований. При этом специальной программы развития легкой атлетики среди детей дошкольного возраста нет. Отсутствуют методические рекомендации по подготовке дошкольников к участию в соревнованиях по легкой атлетике в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности ДО.

Анализ анкетирования специалистов по физической культуре и спорту подтвердил актуальность и необходимость совершенствования средств, форм и методов, целенаправленного формирования и коррекции двигательных действий в беге, прыжках и метаниях у детей 5-7 лет. Специалистами указывается на необходимость научно-методического обоснования и разработки методики специальных занятий по легкой атлетике в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на основе интеграции содержания ОО ООП ДО с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования.

Анализ биомеханических параметров двигательных действий детей в беге,

прыжках и метаниях позволил выявить у дошкольников 5-7 лет значительное количество ошибок при выполнении движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата, что негативно сказывается на физическом здоровье ребенка. Это также обуславливает необходимость разработки специальной методики занятий в ходе обучения и совершенствования данных видов естественных локомоций в процессе роста и развития организма детей.

Модель формирования легкоатлетической культуры личности дошкольника представлена четырьмя блоками: целеполагания, содержательным, процессуальным и оценочно-результативным. Она определяется, как интегративное, динамическое и многокомпонентное образование, включающее в себя мотивационно-ценностный, двигательно-интеллектуальный, соревновательный, художественно-эстетический, социально-коммуникативный, познавательный-речевой компоненты. Характеризуется стремлением детей к повышению уровня физического развития и физической подготовленности, в том числе в видах легкой атлетики, участием в разнообразных формах физкультурно-спортивной двигательной деятельности, ведением здорового образа жизни, мотивацией к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, а также достижением целевых ориентиров дошкольного образования.

Содержание методики выстроено на материале ОО ООП (в соответствии с ФГОС ДО) и распределяется по отдельным видам легкой атлетики с ориентацией на достижение детьми целевых ориентиров ООП ДО. В ходе учебно-тренировочных занятий легкой атлетикой содержание образовательных областей ООП ДО служит специфическим фоном для двигательно-познавательного развития детей.

Объем методики интегрированных занятий легкой атлетикой на 1-ом году составил 50 %, а на 2-ом – 57,9 % от их общего количества часов (36 и 38 соответственно). В общей совокупности средств и методов легкой атлетики, направленных на формирование у детей основ техники бега, прыжков в длину с разбега и высоту (61 %), объем времени, отводимых на занятия на основе интеграции образовательных областей с применением тренировочных устройств и

нестандартного оборудования на первом году составляет 30,5 %, а на втором году соответственно 36,8 %.

Процесс реализации модели, направленной на формирование легкоатлетической культуры у детей 5-7 лет в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и специальной методики занятий данным видом спорта базируется на индивидуальном, дифференцированном и личностно-ориентированном подходах.

## ГЛАВА 4 РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 4.1 Влияние экспериментальной методики занятий легкой атлетикой на физическую подготовленность детей 5-7 лет

За время педагогического эксперимента произошли позитивные изменения в физической подготовленности дошкольников по сравнению с исходными данными (Таблица 17).

Таблица 17 – Показатели развития двигательных качеств детей ЭГ и КГ в начале и по окончанию педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ (X±m)				КГ (X±m)			
	До		После		До		После	
	5-6 лет		6-7 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	М (n=14)	Д (n=13)	М (n=14)	Д (n=13)	М (n=14)	Д (n=13)	М (n=14)	Д (n=13)
Бег 10 м с хода (с)	3,0±0,1	3,1±0,1	2,4±0,1	2,6±0,1*	3,0±0,1	3,1±0,1	2,8±0,1	2,9±0,1*
Бег 20 м (с)	4,9±0,2	5,0±0,2	4,1±0,2	4,2±0,2*	4,9±0,2	5,1±0,2	4,7±0,2	4,8±0,2*
Бег «змейкой» (с)	8,6±0,1	8,6±0,1	7,2±0,1	7,1±0,1*	8,7±0,1	8,6±0,1	8,3±0,2	8,4±0,2*
Бег 30 м (с)	9,2±0,2	9,3±0,2	7,7±0,2	7,8±0,2*	9,1±0,2	9,3±0,2	8,7±0,2	8,7±0,2*
Бег 3х10 м (с)	13,1±0,3	13,2±0,2	12,1±0,2	12,3±0,2*	13,2±0,3	13,2±0,2	12,8±0,2	12,9±0,2*
Бег 300 м (с)	137,2±3,1	136,7±3,2	87,9±4,1	88,7±4,1*	138,2±3,1	137,7±3,2	121,3±6,1	121,3±6,1*
Бег 500 м (с)	204,8±4,5	206,8±4,7	143,8±4,5	145,8±4,6*	205,6±4,5	206,7±4,7	179,8±6,5	189,7±6,7*
Сила кисти правой руки (кг)	4,4±0,5	3,9±0,5	8,6±0,5	7,7±0,5*	4,3±0,5	3,9±0,5	4,9±0,5	4,6±0,6*
Сила кисти левой руки (кг)	4,3±0,4	3,6±0,4	8,3±0,4	7,1±0,4*	4,2±0,4	3,7±0,4	5,3±0,3	5,1±0,3*
Прыжок в длину с места (см)	99,1±2,5	98,9±2,5	145,6±2,5	143,6±2,5*	101,2±2,5	102,2±2,5	123,4±2,7	118,4±2,7*
Прыжок вверх (см)	16,7±0,9	16,8±0,9	23,8±0,9	24,4±0,9*	16,9±0,9	17,3±0,9	18,9±0,9	18,8±0,9*

Тесты	ЭГ (X±m)				КГ (X±m)			
	До		После		До		После	
	5-6 лет		6-7 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	М (n=14)	Д (n=13)	М (n=14)	Д (n=13)	М (n=14)	Д (n=13)	М (n=14)	Д (n=13)
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	161,2±5,8	162,2±5,7	248,6±5,7	239,6±5,7*	159,1±5,8	158,2±5,7	178,8±4,4	176,3±4,4*
Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги» (см)	51,6±3,1	52,3±3,1	64,5±3,1	61,4±3,1*	49,6±3,1	50,2±3,1	54,2±3,2	53,1±3,1*
Метание наб. мяча 2-мя руками снизу (м)	2,5±0,6	2,4±0,6	4,7±0,6	4,7±0,6*	2,6±0,6	2,5±0,6	3,3±0,5	2,9±0,5*
Метание наб. мяча 2-мя руками из-за головы (м)	2,0±0,5	2,0±0,5	3,8±0,3	3,6±0,4*	2,2±0,5	2,1±0,5	2,9±0,3	2,8±0,3*
Метание мешочка с песком правой рукой (м)	5,3±1,3	5,2±1,3	14,9±1,3	14,1±1,3*	5,4±1,3	5,3±1,3	7,6±1,2	6,9±1,2*
Метание мешочка с песком левой рукой (м)	3,9±0,9	3,8±0,9	8,2±0,9	7,5±0,9*	4,1±0,9	3,9±0,9	4,5±1,9	4,3±1,9*
Наклон вперед из положения сидя (см)	3,6±1,1	4,3±1,1	7,3±1,1	7,7±1,1*	3,8±1,1	4,2±1,1	4,8±1,1	5,6±1,1*

Примечание: \* обозначены достоверно значимые различия между детьми КГ и ЭГ после педагогического эксперимента ( $p < 0,05$ )

Установлено, что средние значения в беге на 30 м, прыжках в длину с места, метаниях набивного мяча, динамометрии находятся в пределах, зафиксированных в исследованиях других авторов [2; 78; 127; 167; 168; 191]. При этом отмечены и расхождения в результатах прыжка в длину с разбега, прыжков вверх и

челночного бега (3x10 м). Определено, что данное несоответствие является следствием организации и применения экспериментальной методики проведения физкультурных занятий.

Данные измерений показывают, что мальчики в силовых и скоростно-силовых двигательных заданиях имеют лучшие показатели, чем девочки, а в тестах на гибкость – наоборот. Влияние факторов биологической программы развития и социальных условий жизнедеятельности дошкольников представляет собой сложное единство, которое выступает базой для организации физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с учетом неоднородности подходов и выбора средств развития физических качеств. Установлено, что по всем анализируемым параметрам дети ЭГ превосходят дошкольников из КГ. Результаты достоверно различаются на уровне значимости  $p < 0,05$ . Данные, полученные в ходе тестирования, переводились в баллы, и в соответствии с этим определялся уровень физической подготовленности [191] (Таблица 18).

Таблица 18 – Уровень физической подготовленности детей ЭГ и КГ в начале и по окончанию педагогического эксперимента (%)

Уровни физической подготовленности	ЭГ (n=27)				КГ (n=27)			
	До		После		До		После	
	М (n=14)	Д (n=13)	М (n=14)	Д (n=13)	М (n=14)	Д (n=13)	М (n=14)	Д (n=13)
Низкий (1-1,9 балла)	14,3 (2)	15,4 (2)	-	-	14,3 (2)	15,4 (2)	6,8 (1)	15,4 (2)
Средний (М+Д)	14,9 (4)		-		14,9 (4)		11,1 (3)	
Средний (2-3,9 балла)	64,3 (9)	61,5 (8)	21,4(3)	38,5(5)	71,4 (10)	46,2(6)	71,9 (10)	61,5(8)
Средний (М+Д)	62,9		29,9		58,8 (16)		66,7 (18)	
Высокий (4-5 баллов)	21,4 (3)	23,1(3)	78,6 (11)	61,5 (8)	14,3 (2)	38,4 (5)	21,3 (3)	23,1(3)
Средний (М+Д)	22,2 (6)		70,05 (19)		25,9 (7)		22,2 (6)	

Установлено, что в ЭГ по окончанию педагогического эксперимента, детей, отнесенных к группе «средний уровень физической подготовленности» стало меньше по сравнению с началом внедрения занятий легкой атлетикой. При этом количество дошкольников с высоким уровнем выросло в 3,17 раза. Подобной,

позитивной динамики в КГ не наблюдалось. Соотнесение результатов тестирования с уровнями физической подготовленности детей из КГ позволяет констатировать отсутствие достоверности их прироста. Сравнение результатов тестирования физической подготовленности детей ЭГ и КГ (отнесенных к среднему и высокому уровню подготовленности) свидетельствует о достоверной разнице в пользу дошкольников, занимавшихся легкой атлетикой по специальной методике ( $p < 0,05$ ).

После педагогического эксперимента, дошкольников, отнесенных ранее к низкому уровню физической подготовленности, в ЭГ не зафиксировано. Напротив, в КГ данный показатель остался на прежнем уровне. Среднегрупповые показатели физической подготовленности детей 5-7 лет в баллах подтверждают эффективность методики (Таблица 19).

Таблица 19 – Показатели физической подготовленности детей 5-7 лет (в баллах)

Группы	До	После	Прирост	P
ЭГ	2,3±0,2	4,2±0,4	1,8	< 0,05
КГ	2,4±0,2	3,1±0,2	0,7	> 0,05

В Таблице 20 приведены средние баллы, характеризующие динамику прироста уровня физической подготовленности мальчиков и девочек опытных групп. Прирост среднего балла у мальчиков ЭГ больше, чем у девочек.

Таблица 20 – Показатели физической подготовленности мальчиков и девочек 5-7 лет (max 5 баллов)

Группы	Пол	До	После	Прирост	p
ЭГ	М	2,6±0,2	4,4±0,3	1,8	< 0,05
	Д	2,8±0,2	3,9±0,3	1,0	< 0,05
КГ	М	2,6±0,2	3,2±0,3	0,6	< 0,05
	Д	2,3±0,2	3,0±0,3	0,7	> 0,05

Занятия легкой атлетикой в детском саду с детьми способствовали положительному настрою и готовности участия в соревнованиях комплекса ВФСК ГТО. Согласно результатам, которые были зафиксированы в ходе



тестирования на соревнованиях, все дети 6-7 лет ЭГ выполнили нормативы комплекса ВФСК ГТО I степени (Таблица 21). Установлено, что из 27 детей ЭГ, нормативы комплекса ВФСК ГТО выполнили на золотой - 21 чел. (77,7 %) и 6 чел. (22,3 %) на серебряный знак.

В КГ данный показатель составляет 12 чел. (44,4%) и 5 (18,5 %) соответственно, а детей, выполнивших нормативы на бронзовый знак - 3 чел. (11,1 %). При этом в КГ детей, не выполнивших нормативы - 7 чел. (25,9 %).

Таблица 21 – Показатели тестирования детей ЭГ и КГ в ходе выполнения нормативов ВФСК ГТО I степени (после педагогического эксперимента)

Тесты	ЭГ		КГ	
	м	д	м	д
<b>Обязательные</b>				
Челночный бег 3x10 м (с)	9,1±0,1	9,4±0,1	10,2±0,1	10,4±0,1
Бег 30 м (с)	5,9±0,2	6,1±0,2	6,6±0,2	6,9±0,2
Смешанное передвижение 1000 м (мин., с)	5,18±0,19	5,45±0,17	7,2±0,19	7,4±0,17
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15,2±0,9	11,6±0,9	8,2±0,9	6,6±0,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18,3±1,1	12,4±1,1	10,3±1,1	9,4±1,1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	7,8±0,9	9,7±0,8	5,4±0,9	6,5±0,8
<b>по выбору</b>				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	143,6±2,5	142,2±3,2	113,6±2,5	112,2±3,2
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	4,7±0,3	4,6±0,5	3,3±0,3	3,6±0,5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36,2±1,4	32,3±1,5	26,2±1,4	25,3±1,5

Полученные данные подтверждают эффективность разработанной методики занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в ДО в аспекте физической подготовки детей к выполнению норм ВФСК ГТО I степени.

## 4.2 Характеристика кинематических параметров выполнения легкоатлетических упражнений детьми до и после педагогического эксперимента

Определено, что в начале педагогического эксперимента детей КГ и ЭГ среднестатистические значения быстроты выполнения движений отдельными звеньями ОДА достоверно значимых различий не имели. После педагогического эксперимента зафиксированы достоверно значимые различия между показателями быстроты выполнения движений отдельными звеньями тела у детей ЭГ по отношению к дошкольникам из КГ. Достоверно значимые различия зафиксированы при: сгибании и разгибании, как правой, так и левой руки в локтевом суставе ( $p < 0,05$ ); поднимании рук вверх ( $p < 0,05$ ); махе правой ногой вперед ( $p < 0,05$ ); разгибании в тазобедренном суставе из исходного положения «сид» (падение на спину) ( $p < 0,05$ ); и наклоне вперед из исходного положения «стоя» ( $p < 0,05$ ) (Таблица 22).

Таблица 22 – Показатели быстроты выполнения движений в суставах у детей КГ и ЭГ в начале и по окончании педагогического эксперимента

Вид движений в суставах ОДА	Звено тела	КГ		ЭГ	
		До	После	До	После
Движения руками (с)					
Сгибание руки в локтевом суставе	Пр	0,261±0,01	0,256±0,01	0,261±0,01	0,229±0,01*
	Л	0,263±0,01	0,254±0,01	0,262±0,01	0,233±0,01*
Разгибание руки в локтевом суставе	Пр	0,259±0,01	0,251±0,01	0,258±0,01	0,231±0,01*
	Л	0,267±0,01	0,261±0,01	0,266±0,03	0,228±0,01*
Сгибание руки (поднимание вверх)	Пр	0,342±0,01	0,287±0,01	0,341±0,01	0,225±0,01*
	Л	0,354±0,01	0,298±0,01	0,353±0,01	0,242±0,01*
Разгибание (опускание вниз)	Пр	0,312±0,02	0,215±0,02	0,313±0,02	0,211±0,02
	Л	0,321±0,02	0,238±0,02	0,322±0,02	0,219±0,02
Движения ногами (с)					
Мах ногой вперед	Пр	0,384±0,02	0,314±0,02	0,382±0,02	0,301±0,02*
	Л	0,398±0,02	0,321±0,02	0,396±0,02	0,305±0,02
Мах ногой назад	Пр	0,395±0,02	0,326±0,02	0,397±0,02	0,307±0,02
	Л	0,408±0,02	0,325±0,02	0,410±0,02	0,311±0,02
Движения туловищем (с)					
Разгибание в тазобедренном суставе из исх. положения - сид (падение на спину)		0,518±0,02	0,397±0,02	0,519±0,02	0,318±0,02*
Наклон вперед из исх. положения - стоя		0,471±0,02	0,382±0,02	0,470±0,02	0,321±0,02*

Примечание: \* обозначены достоверно значимые различия между детьми КГ и ЭГ после педагогического эксперимента ( $p < 0,05$ )

Очевидно, что применение специальной методики занятий, направленной на формирование, в том числе, структурных компонентов легкоатлетических упражнений, способствовало развитию быстроты движений отдельных звеньев ОДА.

Несмотря на то, что достоверно значимых различий по показателям быстроты выполнения движений как разгибание рук в плечевом суставе и махи ногами назад между детьми КГ и ЭГ после эксперимента не зафиксировано, показатели времени у дошкольников ЭГ меньше. При разгибании правой руки в плечевом суставе этот показатель правой рукой меньше у детей ЭГ, чем в КГ – на 0,004 с, а левой на 0,019 с, что также подтверждает эффективность экспериментальной методики и влияние на развитие быстроты движений. Особенно это заметно при регистрации времени выполнения движений левой – недоминантной рукой у детей ЭГ, где этот показатель уменьшился на 0,103 с, а в КГ лишь на 0,083 с. Это свидетельствует о том, что применение специальных упражнений в определенной мере способствовало нивелированию асимметрии различий в движениях руками.

Подобная картина характерна и при выполнении маховых движений ногами. Несмотря на отсутствие достоверных различий между группами после эксперимента, быстрота выполнения маха левой ногой вперед, а также правой и левой ногой назад у дошкольников ЭГ меньше, чем в КГ ( $0,305 \pm 0,02$  и  $0,321 \pm 0,02$  с;  $0,307 \pm 0,02$  и  $0,326 \pm 0,02$  с;  $0,311 \pm 0,02$  и  $0,325 \pm 0,02$  с, соответственно).

Таким образом, по мере накопления двигательного опыта в легкоатлетических упражнениях, результаты быстроты движений отдельными звеньями ОДА, как компонентов структуры бега, прыжков и метаний значительно улучшились под влиянием экспериментальной методики занятий.

Улучшение показателей быстроты выполнения движений отдельными звеньями тела отражено и в кинематических параметрах выполнения детьми легкоатлетических упражнений.

**Анализ бега на 20 м.** В качестве основного упражнения для анализа был выбран бег на 20 м. Детям было предложено пробежать дистанцию максимально

быстро. Видеозапись бега детей осуществлялась как сбоку, так и навстречу движению. В первом случае видеокамера устанавливалась сбоку на расстоянии 15 м от середины дистанции и за линией финиша – за 7 м от него. Забеги проводились в спортивном комплексе факультета физической культуры Ивановского государственного университета на дорожке с резиновым покрытием. Каждый ребенок выполнил по четыре попытки. В результате оценки бега на 20 м детей старшего дошкольного возраста экспертами были получены данные, которые характеризуют основные пространственно-временные параметры движений и ошибки, совершаемые детьми отдельными звеньями ОДА (Таблица 23).

Таблица 23 – Показатели кинематических характеристик детей 5-6 лет в беге на 20 м до и после педагогического эксперимента ( $\bar{x} \pm \sigma$ )

Группы	Регистрируемые параметры			
	Кол-во шагов	t (с)	V(м/с)	Темп
До				
КГ	18,7±2,2	4,58±0,37	4,36±0,41	4,09±0,24
ЭГ	18,6±2,1	4,62±0,36	4,34±0,42	4,04±0,26
p	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
После				
КГ	18,4±1,9	4,49±0,19	4,45±0,34	4,09±0,11
ЭГ	16,8±1,6	3,81±0,21	5,22±0,37	4,41±0,14
p	> 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Определено, что в начале педагогического эксперимента в беге детей КГ и ЭГ достоверно значимых различий по таким параметрам как количество беговых шагов, время преодоления дистанции, скорость и темп движений, не зафиксировано. После педагогического эксперимента зафиксированы достоверно значимые различия по трем параметрам, за исключением количества беговых шагов, совершенных дошкольниками 6-7 лет.

После проведения педагогического эксперимента у детей ЭГ увеличились темп движений и показатели скорости пробегания дистанции. Результаты достоверно выше, чем у детей из КГ ( $p < 0,05$ ). Напротив, время преодоления уменьшилось, что также достоверно различается с данными, полученными у дошкольников КГ ( $p < 0,05$ ).

Выявлено, что в начале педагогического эксперимента наибольшее количество ошибок в структуре движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата при беге на скорость, как у детей КГ, так и у ЭГ приходится на ноги (51,5 %) (Приложение Ж). Среди основных нарушений в технике движений эксперты в начале педагогического эксперимента отметили прыжковые движения, широкие шаги в середине дистанции, отсутствие разгибания ног в коленных суставах в фазе отталкивания и бег на полусогнутых в коленных суставах ногах. Значительная доля ошибок приходится при постановке стопы на опору, когда она либо полностью ставится на дорожку («шлепающий бег»), либо с пятки на носок перекатом, что снижает скорость перемещения.

Совокупность ошибок в движениях отражается во многом на пространственных колебаниях дистальных звеньев тела – головы (42,4 %) и стоп (53,7 %) (Рисунок 19).

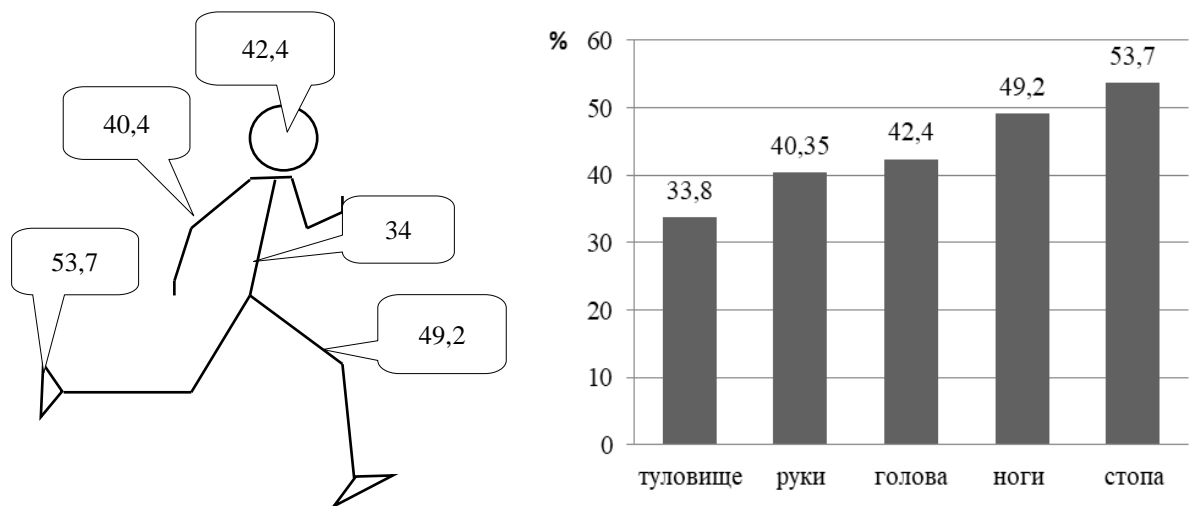


Рисунок 19 – Совокупное распределение ошибок в схеме звеньев тела ребенка при выполнении бега на 20 м (%)

В ходе исследования отмечено, что голова в процессе бега у детей раскачивается из стороны в сторону (27,1 %), либо сильно наклонена вперед (31,8 %). У большинства дошкольников зафиксировано ее запрокидывание назад (68,2 %). Туловище отклонено назад у 43,4 % и наблюдаются раскачивания из стороны в сторону у 24,2 % детей. При этом установлено, что среднее значение угла наклона туловища у детей составляет  $172,11 \pm 4,540^\circ$ . Зафиксировано, что при

маховых движениях руками 37,3 % детей не разгибают их в локтевых суставах, присутствует зажатость в плечевом поясе. При этом у 43,4 % дошкольников наблюдаются размашистые движения во фронтальной плоскости. Установлено, что у детей, участвовавших в эксперименте, средние значения длины беговых шагов варьируются в пределах от  $86,7 \pm 7,2$  до  $125 \pm 8,3$  см., при этом, в начале бега, при наборе скорости (5-6 шагов) длина нарастает от  $45,8 \pm 5,2$  см до  $101 \pm 6,7$  см.

Анализ пространственных параметров беговых движений ребенка позволяет констатировать наличие значительного количества ошибок у детей, что отражается на скорости пробегания дистанции 20 м. Установлено, что средние значения скорости бега у мальчиков выше, чем у девочек. Однако значения эти недостоверны ( $p > 0,05$ ), что и послужило основанием для применения общих подходов и специальных средств и методов исправления ошибок в технике движений у дошкольников ЭГ (Приложение Ж).

После педагогического эксперимента в технике бега детей ЭГ наблюдались значительные изменения в лучшую сторону. Анализ кинематических параметров и в целом биомеханической сути, совершаемых двигательных действий позволяет констатировать, что движения у детей отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата стали выполняться быстрее и в большей степени соответствовать модельным параметрам.

Установлено, что по окончании педагогического эксперимента у детей, занимавшихся по разработанной методике, количество ошибок снизилось по сравнению с началом занятий, а также и по отношению к аналогичным данным у детей из КГ. В частности это касается таких ошибок, которые удалось полностью нивелировать, как излишний наклон головы вперед-вниз, прыжковые и широкие шаги, а также бег на полусогнутых в коленных суставах ногах.

**Прыжки в длину с разбега.** Определено, что в начале педагогического эксперимента наибольшее количество ошибок в структуре движений при выполнении прыжка в длину с разбега у детей КГ и ЭГ приходится на ноги (64,5 %) (Приложение Ж, Рисунок 20).

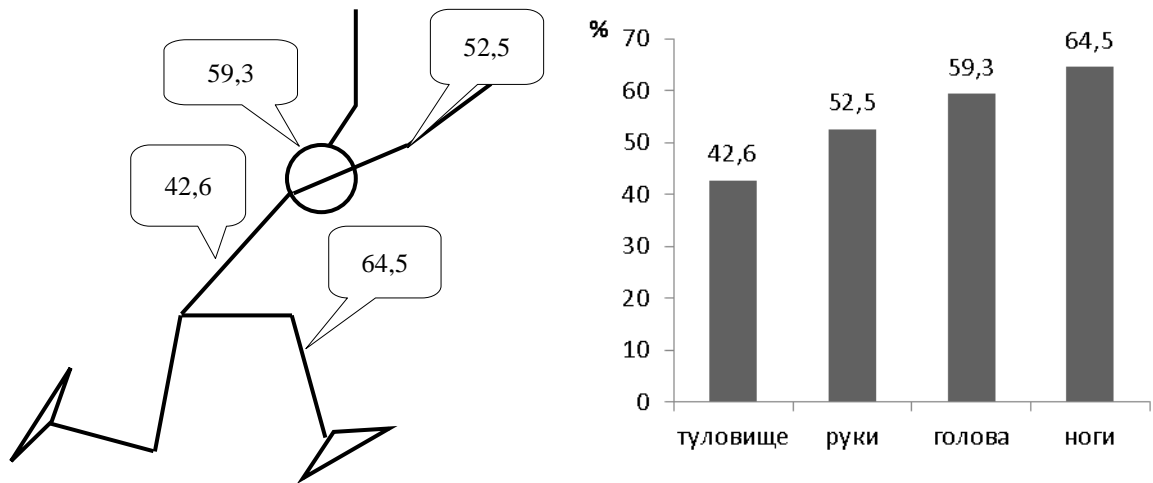


Рисунок 20 – Совокупное распределение ошибок в схеме звеньев тела ребенка при выполнении прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (%)

Среди основных нарушений в технике движений, эксперты отметили неритмичный бег, без ускорения к прыжковой яме, отсутствие правильного выбора толчковой ноги. После отталкивания, при полете у 77,8 % детей отсутствует активный мах руками вперед-вверх. В фазах отталкивания от планки отсутствует акцентированное выталкивание вперед-вверх (77,8 %); маховая нога после отталкивания не подтягивается вверх-вперед (58,1 %); в полете ноги не согнуты в тазобедренном и коленном суставах, не подтянуты к груди (68,2 %); перед приземлением ноги недостаточно подняты и не разогнуты в коленных суставах (68,2 %); при приземлении ноги ставятся не на одном уровне (77,8 %) и рано опускаются на грунт (74,1 %).

Анализ данных по выполнению прыжков в длину с разбега у детей после педагогического эксперимента показывает положительную динамику кинематических параметров движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата (Приложение Ж).

По окончании педагогического эксперимента у детей ЭГ количество

ошибок при выполнении прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» достоверно уменьшилось и снизилось как по сравнению с началом занятий, так и по отношению к подобным результатам у детей из КГ ( $p < 0,05$ ).

При выполнении тестирования начало разбега располагалось в 10 метрах от места отталкивания прыжковой ямы. Скорость разбега у детей ЭГ в среднем составляет от 2,7 м/с до 3,5 м/с. При этом у 92,6 % дошкольников сформирован ритмичный разбег с увеличением скорости перед отталкиванием. Напротив, лишь у 18,5 % дошкольников КГ отмечен ритмичный разбег. У них наблюдается сбой темпа и ритма беговых шагов в конце разбега и уменьшение скорости (Рисунок 21).

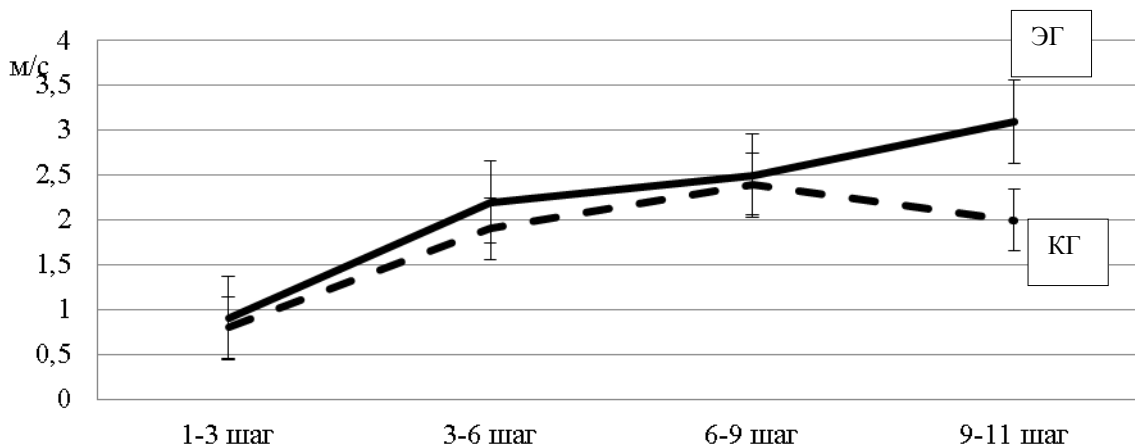












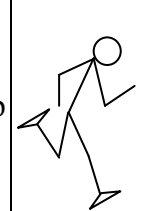

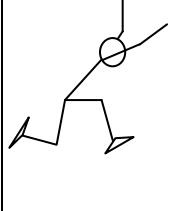
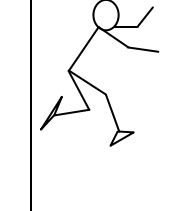
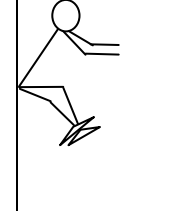
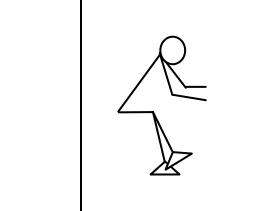


Рисунок 21 – Скорость разбега перед прыжком в длину у детей КГ и ЭГ после педагогического эксперимента

Покадровый анализ движений детей в фазах отталкивания, полета и приземления позволяет констатировать позитивные изменения в кинематике двигательных действий (Таблица 24).



Таблица 24 – Кинограмма кинематических параметров детей ЭГ в прыжке в длину с разбега по окончанию педагогического эксперимента

	Фазы					
	Отгалк.	полет				приземление
Кино грамма						
						
t	0,00	0,09	0,12	0,21	0,27	0,29
промер						
	$t_{\text{ср}} \text{ полета}$			$V_{\text{ср}}$		
ЭГ	от $0,22 \pm 0,01 \text{ с}$ до $0,29 \pm 0,01 \text{ с}$			от $7,7 \pm 0,12$ до $8,5 \pm 0,12 \text{ м/с}$		
КГ	от $0,19 \pm 0,01 \text{ с}$ до $0,23 \pm 0,01 \text{ с}$			от $7,3 \pm 0,12$ до $8,4 \pm 0,12 \text{ м/с}$		

По оценке параметров межзвенных углов при выполнении прыжков в длину с разбега у детей ЭГ и КГ в начале педагогического эксперимента достоверно значимых различий не зафиксировано ( $p > 0,05$ ). По окончанию 2-хгодичного педагогического эксперимента, напротив, величины межзвенных углов, зафиксированные при движениях руками и ногами у дошкольников ЭГ достоверно различаются с аналогичными у детей КГ и по параметрам схожи в большей степени с модельными характеристиками, представленными в методической литературе (Таблица 25). Полученные результаты подтверждают эффективность предложенной экспериментальной методики занятий.

Таблица 25 – Угловые параметры прыжка в длину с разбега у детей ЭГ и КГ в начале и по окончании педагогического эксперимента

Группы	Сроки	Фазы прыжка					
		отталкивание	Полет				приземление
		Угол в тазобедренном суставе маховой (левой) ноги					
ЭГ	До	134,7±2,6	125,7±3,2	115,4±3,1	98,4±3,1	83,4±3,2	78,9±3,1
	После	110,5±2,3*	93,4±3,2*	74,6±3,1*	62,3±2,5*	58,2±1,8*	47,1±3,1*
КГ	До	135,6±2,6	127,1±3,2	113,6±3,1	99,2±3,1	85,3±3,1	80,7±3,1
	После	127,3±2,3*	118,3±3,2*	98,6±3,1*	88,4±2,5*	79,2±1,8*	69,2±3,1*
Угол в тазобедренном суставе толчковой (правой) ноги							
ЭГ	До	154,7±2,6	167,7±3,2	156,4±3,1	123,4±3,1	111,2±3,2	107,9±3,1
	После	148,5±4,7	176,2±2,3*	154,7±4,4*	94,3±3,2*	62,4±3,2*	46,5±3,1*
КГ	До	156,1±2,6	164,9±3,2	157,3±3,1	125,1±3,1	113,2±3,1	110,1±3,1
	После	150,5±3,7	167,2±2,3*	164,1±4,4*	118,2±3,2*	100,2±3,2*	98,6±3,1*
Угол в коленном суставе маховой ноги (левой)							
ЭГ	До	110,5±4,2	98,7±2,7	157,8±4,7	165,6±4,1	176,6±2,7	174,5±4,7
	После	64,5±2,4*	87,7±3,4*	136,6±3,1*	146,3±2,6*	132,2±1,9*	108,7±3,3*
КГ	До	112,3±4,1	99,6±2,7	156,9±4,7	164,7±3,9	173,6±3,9	176,1±4,3
	После	101,5±2,4*	94,7±3,4*	112,6±3,1*	126,3±2,6*	132,2±1,9*	121,7±3,3*
Угол в коленном суставе толчковой ноги (правой)							
ЭГ	До	123,5±4,2	134,7±2,7	117,8±4,7	105,6±4,1	98,6±2,7	78,4±4,7
	После	112,2±3,4*	157,6±2,3*	32,4±2,6*	23,3±3,5*	73,4±3,4*	46,7±3,2*
КГ	До	122,7±4,1	136,2±2,5	116,7±4,6	107,6±4,2	99,4±2,9	79,5±4,4
	После	128,2±3,4*	167,6±2,3*	98,9±2,6*	67,3±3,5*	76,5±3,4*	70,7±3,2*
Угол в плечевом суставе правой руки							
ЭГ	До	35,2±2,2	56,7±2,8	89,8±3,7	123,4±4,1	116,6±2,7	104,5±4,7
	После	41,5±2,7*	98,7±3,2*	135,8±3,6*	96,3±2,4*	82,2±3,9*	74,8±3,2*
КГ	До	34,3±2,6	57,6±2,7	91,8±3,7	122,5±4,2	118,1±2,9	106,5±4,3
	После	23,1±2,7*	43,7±3,2*	85,8±3,6*	62,3±2,4*	42,2±3,9*	29,8±3,2*
Угол в плечевом суставе левой руки							
ЭГ	До	12,2±2,2	47,7±2,8	78,8±3,5	68,4±2,3	56,6±2,7	34,5±4,7
	После	19,5±2,7*	86,7±3,2*	127,8±3,6*	102,3±2,4*	85,3±3,9*	78,9±3,2*
КГ	До	13,4±2,7	49,6±2,9	79,7±3,6	66,9±2,9	57,9±2,9	35,6±4,4
	После	15,5±2,7*	23,7±3,2*	87,8±3,6*	90,3±2,4*	45,3±3,9*	43,6±3,2*

Примечание: \* обозначены достоверно значимые различия между детьми КГ и ЭГ после педагогического эксперимента по Критерию Уилкоксона ( $p < 0,05$ )

Установлено, что в ходе педагогического эксперимента были исправлены основные ошибки, связанные с движениями, совершаемыми ногами с 64,5 % до 34,2 %.

Таким образом, применение экспериментальной методики при проведении занятий легкой атлетикой, основанной на учете особенностей кинематики двигательных действий детей при выполнении прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» способствовало формированию ритмичного разбега и

выполнению согласованных движений в отдельных фазах прыжка. Это доказывается результатами как экспертной оценки, пространственно-временными параметрами, так и длиной прыжка, которые у дошкольников ЭГ достоверно различаются с данными, полученными при анализе техники прыжков детей КГ ( $p < 0,05$ ).

**Анализ прыжков в высоту с разбега способом «согнув ноги».** В начале педагогического эксперимента, наибольшее количество ошибок в структуре движений при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «согнув ноги» у детей КГ и ЭГ приходится на ноги (62,4 %) (Приложение Ж).

Прыжок в высоту способом «согнув ноги» схож по технике выполнения с прыжком в длину с разбега. Поэтому на начальных этапах при оценке двигательных действий детей зафиксированы аналогичные ошибки. Основной отличительной ошибкой является то, что 55,5 % детей не выталкиваются вверх-вперед. Эксперты зафиксировали неритмичный разбег у 43,4 % дошкольников. После отталкивания нет активного маха вверх двумя руками у 50,8% детей, а во время полета у многих они опущены вниз (43,4 %). В фазе полета маховая нога недостаточно подтянута к груди у 58,1 % (Рисунок 22).

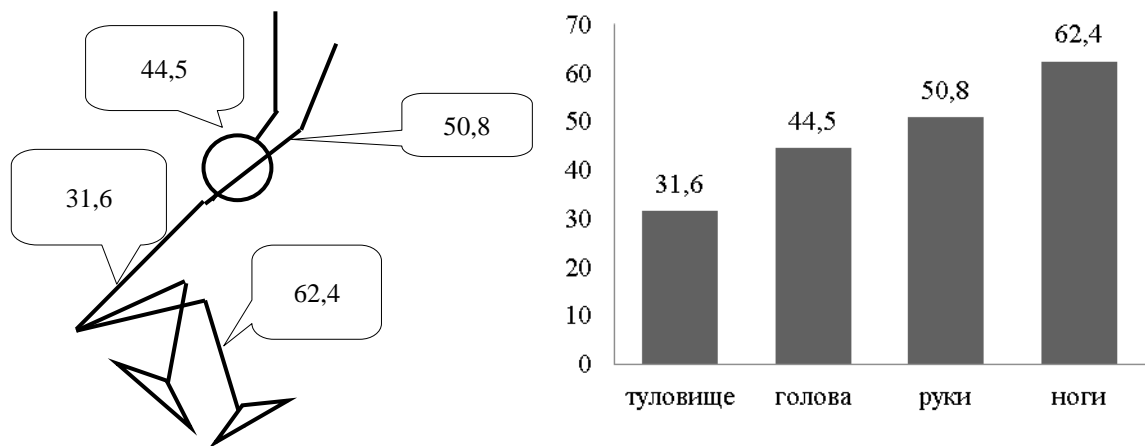


Рисунок 22 – Совокупное распределение ошибок в схеме звеньев тела ребенка при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «согнув ноги» (%)

Анализ данных при прыжках в высоту с разбега у детей после педагогического эксперимента показывает положительную динамику изменения

кинематических параметров движений отдельными звеньями ОДА (Приложение Ж).

Установлено, что у детей ЭГ по сравнению с дошкольниками из КГ, зафиксировано достоверно значимое снижение количества ошибок при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «согнув ноги» ( $p < 0,05$ ). При этом по всем параметрам, характеризующим ошибки детей из КГ, присутствует лишь незначительное их исправление. У дошкольников ЭГ количество их достоверно уменьшилось. В частности нивелировались такие ошибки как чрезмерное стопорящее движение перед отталкиванием, отсутствие активного маха руками вперед-вверх после отталкивания, в полете тело отклоняется в сторону или назад, а голова закинута назад, либо наклонена вправо, руки во время полета внизу и падение вместо приземления на ноги.

При этом у 96,3 % дошкольников сформирован ритмичный разбег с увеличением скорости перед отталкиванием. Напротив, лишь у 51,8 % детей КГ отмечен ритмичный разбег. У них наблюдается сбой темпа и ритма беговых шагов в конце разбега и значительное уменьшение скорости до 1,5 м/с (Рисунок 23).

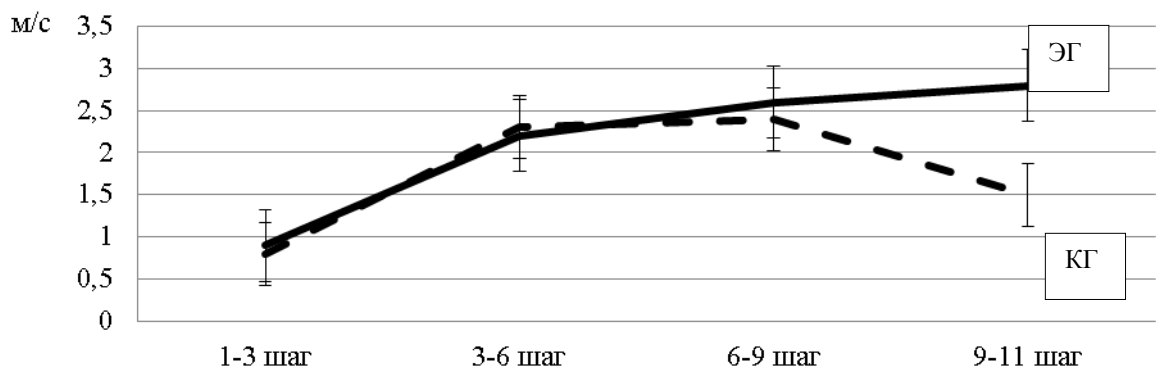








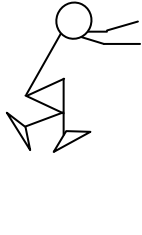


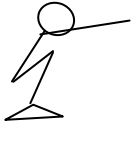


Рисунок 23 – Скорость разбега перед прыжком в высоту способом «согнув ноги» у детей КГ и ЭГ после педагогического эксперимента

Анализ видеозаписей движений детей в фазах отталкивания, полета и приземления также подтверждает эти факты и позволяет констатировать

позитивные изменения в кинематике двигательных действий при прыжке в высоту (Таблица 26). При выполнении прыжков в высоту разбег начинался также с 10 м от места отталкивания в секторе прыжков. Скорость разбега у детей ЭГ в среднем составляет от 2,7 м/с до 3,5 м/с.

Таблица 26 – Кинограмма кинематических параметров детей ЭГ при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «согнув ноги» после педагогического эксперимента

	Фазы					
	отталкивание	полета				приземление
кинограмма						
t	0,00	0,12				0,13
промер						
	$t_{\text{ср}} \text{ полета}$			$V_{\text{ср}}$		
ЭГ	от $0,11 \pm 0,01 \text{ с}$ до $0,14 \pm 0,01 \text{ с}$			от $5,2 \pm 0,07$ до $5,4 \pm 0,06 \text{ м/с}$		
КГ	от $0,08 \pm 0,01 \text{ с}$ до $0,12 \pm 0,01 \text{ с}$			от $5,0 \pm 0,07$ до $5,2 \pm 0,06 \text{ м/с}$		

По оценке параметров межзвенных углов при выполнении прыжков в высоту с разбега способом согнув ноги, у детей ЭГ и КГ в начале педагогического эксперимента достоверно значимых различий не зафиксировано ( $p > 0,05$ ).

По окончании педагогического эксперимента, величины межзвенных углов у дошкольников ЭГ достоверно различаются с аналогичными у детей КГ ( $p < 0,05$ ). Величины межзвенных углов в большей степени отражают степень рациональности движений в структуре целостного двигательного действия у детей ЭГ по сравнению с детьми из КГ (Таблица 27).

Таблица 27 – Угловые параметры у детей ЭГ и КГ при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «согнув ноги» в начале и по окончанию педагогического эксперимента

Группы	Сроки	Угол в тазобедренном суставе маховой (левой) ноги					
ЭГ	До	129,6±2,3	112,3±3,4	96,5±3,3	86,1±4,2	98,2±3,7	78,8±4,2
	После	114,7±2,3*	94,3±3,4*	39,4±3,3*	51,3±4,2*	75,2±3,7*	38,3±4,2*
КГ	До	130,4±2,3	113,1±3,4	97,1±3,3	85,6±4,2	97,2±3,6	83,1±4,2
	После	119,6±2,3*	104,3±3,4*	78,9±3,3*	65,5±4,2*	87,2±3,7*	55,3±4,2*
Угол в тазобедренном суставе толчковой (правой) ноги							
ЭГ	До	161,5±4,2	167,2±3,3	112,3±4,2	78,4±3,2	123,4±3,2	67,9±3,2
	После	154,5±4,2*	168,2±3,3*	87,7±4,2*	48,3±3,2*	74,9±3,2*	37,8±3,2*
КГ	До	162,7±4,2	168,9±3,3	113,1±4,2	79,1±3,2	122,2±3,2	69,7±3,2
	После	154,5±4,2*	168,2±3,3*	89,7±4,2*	68,3±3,2*	98,9±3,2*	59,8±3,2*
Угол в коленном суставе маховой ноги (левой)							
ЭГ	До	107,9±2,4	97,4±3,4	89,2±3,2	87,3±2,7	139,7±2,9	53,1±3,3
	После	84,8±2,4*	64,5±3,4*	76,2±3,2*	85,3±2,7*	127,2±2,9*	41,1±3,3*
КГ	До	105,8±2,4	98,4±3,4	86,2±3,2	88,3±2,7	138,6±2,9	55,2±3,3
	После	99,7±2,4*	78,5±3,4*	77,1±3,2*	86,1±2,7*	129,7±2,9*	56,1±3,3*
Угол в коленном суставе толчковой ноги (правой)							
ЭГ	До	123,1±3,2	167,±2,3	99,4±2,6	101,2±3,5	156,4±3,2	65,7±3,2
	После	117,2±3,2*	177,6±2,3*	73,4±2,6*	89,2±3,5*	126,4±3,2*	41,7±3,2*
КГ	До	124,1±3,2	163,±2,3	100,4±2,6	108,2±3,5	154,4±3,2	66,2±3,2
	После	119,2±3,2*	147,7±2,3*	84,4±2,6*	90,9±3,5*	123,6±3,2*	65,7±3,2*
Угол в плечевом суставе правой руки							
ЭГ	До	7,8±1,2	28,9±3,1	78,8±3,6	109,3±1,4	127,8±3,2	134,7±2,2
	После	6,5±1,2*	69,7±3,1*	125,5±3,6*	176,3±1,4*	165,8±3,2*	176,4±2,2*
КГ	До	7,9±1,2	26,8±3,1	69,8±3,6	110,1±1,4	129,3±3,2	132,7±2,2
	После	12,8±1,2*	38,7±3,1*	98,8±3,6*	129,5±1,4*	135,7±3,2*	139,4±2,2*
Угол в плечевом суставе левой руки							
ЭГ	До	19,6±2,7	45,6±3,2	78,5±3,4	110,8±2,1	121,3±3,2	132,1±2,2
	После	46,5±2,7*	96,4±3,2*	127,4±3,4*	178,3±2,1*	168,3±3,2*	177,1±2,2*
КГ	До	20,1±2,7	47,4±3,2	80,1±3,4	111,1±2,1	120,2±3,2	131,1±2,2
	После	34,6±2,7*	65,6±3,2*	97,4±3,4*	134,3±2,1*	143,3±3,2*	157,1±2,2*

Примечание: \* обозначены достоверно значимые различия между детьми КГ и ЭГ после педагогического эксперимента по Критерию Уилкоксона ( $p < 0,05$ )

Таким образом, применение экспериментальной методики при организации занятий легкой атлетикой, основанной на учете особенностей кинематики двигательных действий детей при выполнении прыжков в высоту с разбега способом «согнув ноги» способствовало формированию ритмичного разбега и выполнению согласованных движений в отдельных фазах прыжка. Это доказывается результатами как экспертной оценки, пространственно-временными параметрами, так и высотой прыжка у детей ЭГ, которые достоверно различаются с данными, полученными при анализе основ техники прыжков у детей КГ ( $p < 0,05$ ).

### Анализ движений при выполнении метания в цель у детей 5-7 лет

Анализ движений детей при выполнении метания в цель и на дальность выполняли в начале и по окончании педагогического эксперимента. Установлено, что в начале педагогического эксперимента, для дошкольников характерными являются ошибки, связанные с координацией движений рук и ног, туловища и рук. При выполнении метания в цель с места наибольшее количество ошибок приходится на движения рук. По данному компоненту эксперты указали на следующие ошибки в технике метания с места (Приложение Ж). Перед замахом рука с мячом опущена ниже линии плеч и согнута в локтевом суставе (77,8 %); левая рука опущена вниз во время выполнения броска, что ведёт к раскручиванию плеч и мяч летит влево от цели (43,4 %); у детей нет разворота плеч вперёд, оставляют правую руку далеко сзади (58,1 %); метание выполняется только рукой, без включения в действие других звеньев опорно-двигательного аппарата (96,3%); движение метаемой рукой выполняется медленно, отсутствует хлестообразное движение (59,3 %).

В общей схеме ошибок, совершаемых детьми при выполнении метания в цель, наибольшая доля приходится на движения туловищем (Рисунок 24).

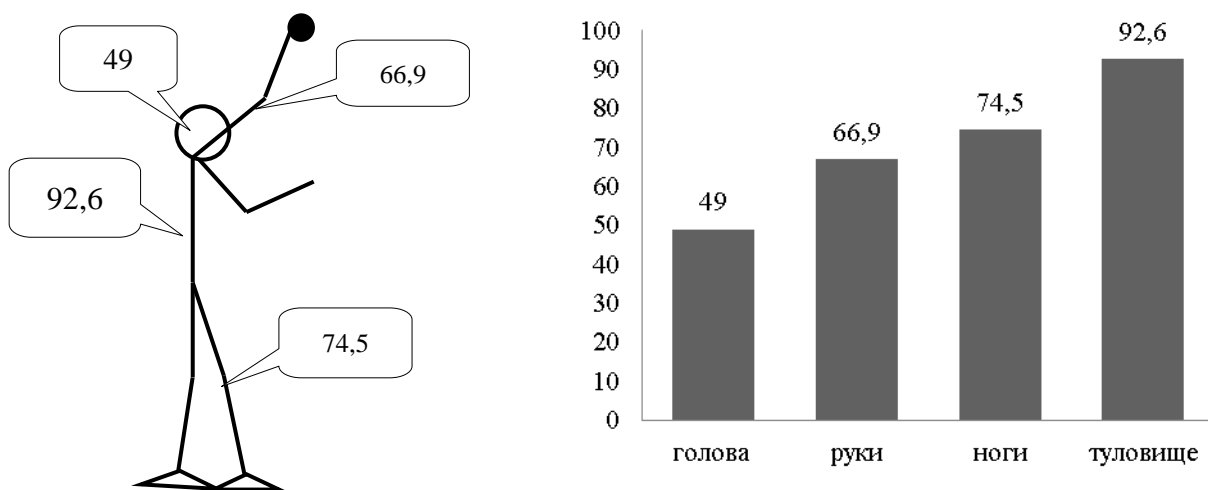


Рисунок 24 – Совокупное распределение ошибок в схеме звеньев тела ребенка при выполнении метания в цель с места (%)

Метание мяча с разбега. В нашем исследовании рассматривалась 5-ти фазная структура метания, в которую входят: держание мяча и разбег, отведение мяча назад, бросок и сохранение равновесия. Анализ движений детей при выполнении метания на дальность с разбега позволил установить, что в большинстве случаев дошкольники не могут целостно выполнить данное упражнение. В силу координационной сложности выполнения, данное упражнение обуславливает ряд требований к отдельным связующим его элементам всей системы двигательного действия. Каждый элемент (фаза) требует определенного уровня развития координации у детей и, что очень важно, проявления координационных способностей по обеспечению плавного перехода одного движения к другому.

В связи с этим в начале педагогического эксперимента для дошкольников характерен целый комплекс ошибок, связанных со всеми фазами двигательного действия (Приложение Ж, Рисунок 25).

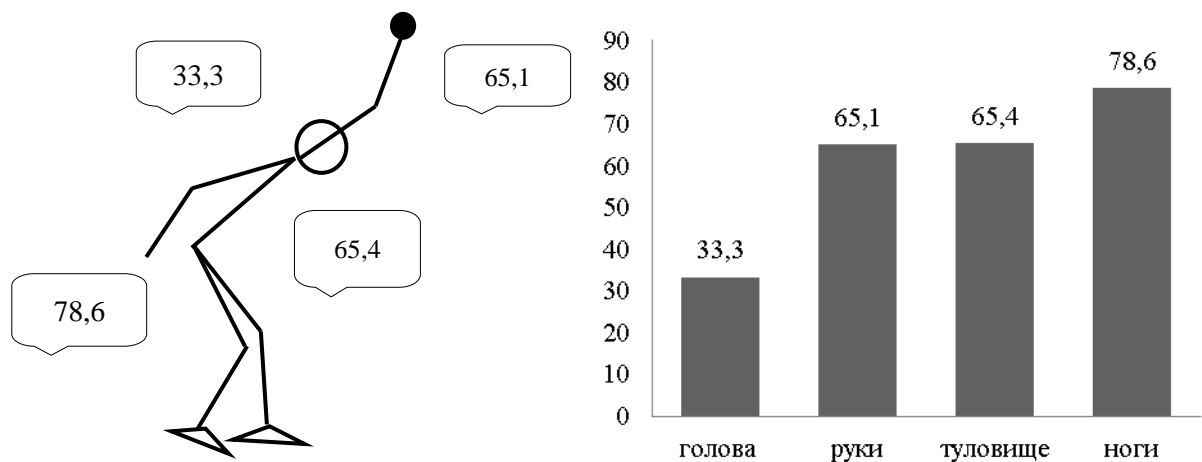


Рисунок 25 – Совокупное распределение ошибок в схеме звеньев тела ребенка при выполнении метания с разбега (%)

Обобщенный портрет ребенка-метателя представлен группами ошибок, характерными для всей системы опорно-двигательного аппарата. По мнению экспертов основные ошибки связаны с раскоординацией в движениях ногами при разбеге. В частности это касается неритмичности самого разбега и остановки



перед выполнением метания. Эта ошибка характерна для большинства детей (96,3 %). Наряду с этим отмечено, что практически половина дошкольников неправильно удерживает мяч – 53,7 %. Отсутствие скрестного шага (96,3 %) также является характерной особенностью для дошкольников, начинающих осваивать данный вид метания.

Учет полученных в ходе предварительного исследования данных об особенностях метания мяча детьми 5-7 лет, а также применение комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в ходе реализации методики занятий легкой атлетикой, позволил сформировать у большинства детей ЭГ основы техники метаний.

В ходе педагогического эксперимента произошли значительные изменения в структуре метаний у детей. Анализ данных по выполнению метаний с места и с разбега у детей после педагогического эксперимента показывает положительную динамику изменения кинематических параметров движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата.

Установлено, что у детей ЭГ по сравнению с дошкольниками из КГ зафиксировано достоверно значимое снижение количества ошибок при выполнении метания в цель с места и на дальность с разбега ( $p < 0,05$ ). В Приложении Ж представлены сводные данные по результатам экспертной оценки выполнения метания в цель детьми 6-7 лет по окончании педагогического эксперимента. По всем анализируемым параметрам количество ошибок у детей из КГ снизилось незначительно. У дошкольников ЭГ количество их достоверно уменьшилось, как по сравнению с началом педагогического эксперимента, так и по отношению к детям из КГ по его окончании ( $p < 0,05$ ).

Значительные коррективы в метании произошли у детей ЭГ в таких компонентах как движения ногами. У дошкольников при метании в цель ноги «включены» в процесс метания при финальном усилии. Напротив, у дошкольников КГ при выполнении финального усилия левая нога согнута в коленном суставе (62,9 %) и у 70,4% они не «включены» в работу при выпуске снаряда. Сравнительная характеристика ошибок при метании на дальность с

разбега, по окончании педагогического эксперимента представлена в Приложении Ж.

Определено, что у большинства детей (96,3 %) ЭГ отсутствуют погрешности при выполнении движений головой, туловищем и руками в отдельных фазах метания. У одного - двух детей присутствуют ошибки, связанные с движением ногами. В среднем процент ошибок, отнесенных к группе «ноги» составляет 14,8 %. Напротив, у детей КГ, в большинстве случаев, присутствуют значительные ошибки при выполнении метаний, как с места в цель, так и на дальность с разбега.

Анализ видеозаписей движений детей в фазах метания также подтверждает факт позитивного изменения в кинематике двигательных действий (Таблицы 28–30).

Таблица 28 – Кинограмма кинематических параметров движений детей ЭГ и КГ при выполнении метания в цель после педагогического эксперимента
























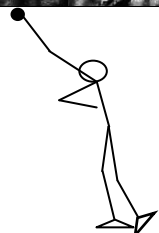

	Фазы						
	держание мяча и отведение мяча назад, замах					бросок	
кинограмма							
t	0,00	00,24	0,46	0,59	0,74	0,89	1,06
промер							
	$t_{\text{ср}}$ от начала замаха до выпуска мяча в цель				$V_{\text{ср}}$ замаха		
ЭГ	от $0,91 \pm 0,01\text{с}$ до $1,14 \pm 0,01\text{с}$				от $0,849 \pm 0,07$ до $1,125 \pm 0,06$ м/с		
КГ	от $1,12 \pm 0,01\text{с}$ до $1,17 \pm 0,01\text{с}$				от $0,669 \pm 0,07$ до $0,985 \pm 0,06$ м/с		

Таблица 29 – Угловые параметры движений при выполнении метания в цель у детей ЭГ и КГ в начале и по окончании педагогического эксперимента

группы	сроки	Угол в локтевом суставе метаемой руки						
		ЭГ	До	74,8±2,2	97,8±3,4	156,3±3,4	162,5±4,2	170,2±3,7
	После	33,7±2,2*	67,8±3,4*	123,3±3,4*	167,5±4,2*	175,2±3,7*	176,3±3,7*	178,8±4,2*
КГ	До	75,7±2,2	99,3±3,4	161,2±3,4	167,5±4,2	170,2±3,7	178,1±3,7	177,3±4,2
	После	45,6±2,2*	76,7±3,4*	92,2±3,4*	123,3±4,2*	138,2±3,7*	147,3±3,7*	156,8±4,2*
		Угол в коленном суставе левой ноги						
ЭГ	До	176,3±4,4	169,7±4,2	161,5±4,2	160,4±4,2	162,5±4,2	168,3±4,2	157,5±4,5
	После	142,3±4,4*	149,5±4,2*	143,5±4,2*	107,4±4,2*	162,5±4,2	168,3±4,2	177,5±4,5*
КГ	До	177,3±4,4	170,4±4,2	162,5±4,2	161,4±4,2	163,5±4,2	169,3±4,2	155,6±4,5
	После	174,3±4,4*	173,4±4,2*	161,5±4,2*	159,4±4,2*	168,5±4,2	162,3±4,2	153,2±4,5*
		Угол в коленном суставе правой ноги						
ЭГ	До	177,3±4,4	172,7±4,2	163,5±4,2	160,4±4,2	162,5±4,2	168,3±4,2	157,5±4,5
	После	172,3±4,4	138,3±4,2*	131,5±4,2*	117,4±4,2*	172,5±4,2	165,3±3,1	169,5±1,2
КГ	До	178,3±4,4	171,7±4,2	166,5±4,2	161,4±4,2	163,5±4,2	170,3±4,2	158,5±4,5
	После	174,3±4,4	150,5±4,2*	163,5±4,2*	127,4±4,2*	171,5±4,2	167,3±3,1	170,4±1,2

Примечание: \* обозначены достоверно значимые различия между детьми КГ и ЭГ после педагогического эксперимента по Критерию Уилкоксона ( $p < 0,05$ )

Таблица 30 – Кинограмма кинематических параметров движений детей ЭГ и КГ при выполнении метания на дальность после педагогического эксперимента

	Фазы						
	отведение мяча назад		бросок				
кинограмма							
промер							
t	0,00	0,08-0,19	0,25	0,27	0,29	0,30	0,32
	t <sub>ср</sub> от начала замаха до выпуска мяча				V <sub>ср</sub> от замаха до выпуска мяча		
ЭГ	от 0,11±0,01с до 0,31±0,01 с				от 3,9±0,07 до 4,4±0,06 м/с		
КГ	от 0,21±0,01с до 0,42±0,01 с				от 1,9±0,07 до 2,8±0,06 м/с		

Результаты кинематических характеристик при финальных действиях детей в метании мяча с разбега на дальность представлены в Таблице 31.

Таблица 31 – Угловые параметры движений при выполнении метания на дальность детьми ЭГ и КГ в начале и по окончании педагогического эксперимента

группы	сроки	Угол метаемой правой руки в локтевом суставе перед положением «натянутый лук»						
		ЭГ	До	165,4±1,7	107,5±3,1	100,5±3,2	99,9±3,2	100,2±3,7
	После	178,3±1,7*	77,8±3,1*	23,3±3,2*	27,5±3,2*	155,2±3,7*	173,3±3,2*	178,4±1,2*
КГ	До	166,3±1,7	108,4±3,1	101,4±3,2	100,9±3,2	100,2±3,7	107,3±3,2	124,6±1,2
	После	163,4±1,7*	97,5±3,1*	89,7±3,2*	80,9±3,2*	105,2±3,7*	112,3±3,2*	122,4±1,2*
Угол в коленном суставе правой ноги								
ЭГ	До	171,8±4,4	166,5±3,2	165,5±4,2	160,4±4,2	161,5±3,2	163,3±4,2	162,5±4,5
	После	142,8±4,4*	159,5±3,2*	153,5±4,1*	143,4±4,2*	162,5±3,2	168,3±4,2	178,5±4,5
КГ	До	168,8±4,4	165,5±3,2	167,5±4,2	164,4±4,2	167,5±3,2	162,3±4,2	160,5±4,5
	После	173,8±4,4*	169,5±3,2*	162,5±4,1*	163,4±4,2*	166,5±3,2	173,3±4,2	174,5±4,5
Угол в коленном суставе левой ноги								
ЭГ	До	169,8±4,4	167,5±3,2	163,5±4,2	161,4±4,2	165,5±3,2	167,3±4,2	165,5±4,5
	После	157,1±4,1*	151,2±2,2*	147,5±3,8*	157,4±3,5	163,2±4,2	168,3±4,2	169,5±4,5
КГ	До	170,8±4,4	168,5±3,2	164,5±4,2	162,4±4,2	166,5±3,2	165,3±4,2	167,5±4,5
	После	167,1±4,1*	162,2±2,2*	156,5±3,8*	161,4±3,5	167,2±4,2	169,3±4,2	171,5±4,5

Примечание: \* обозначены достоверно значимые различия между детьми КГ и ЭГ после педагогического эксперимента по Критерию Уилкоксона ( $p < 0,05$ )

Время фазы от замаха до выпуска мяча при выполнении метания в цель и с разбега у детей достоверно различается ( $1,06 \pm 0,01$  и  $0,32 \pm 0,01$  с. соответственно) ( $p < 0,05$ ). Это обусловлено задачей двигательного действия, связанного с необходимостью выполнения прицеливания. В среднем это время составляет от 0,54 до 0,76 секунды. При выполнении метания с разбега, дети начинали движение с 10 м. Установлено, что скорость разбега у детей ЭГ в среднем составляет от 2,8 м/с до 3,2 м/с. При этом у 96,3 % дошкольников сформирован ритмичный разбег с увеличением скорости в середине разбега (на 5–6 шаге). Перед броском, скорость бега снижается, на последних шагах (10–13 шаг) до 2,08 м/с. (Рисунок 26).

Напротив, лишь у 51,8 % дошкольников КГ отмечен ритмичный разбег. У них наблюдается сбой темпа и ритма беговых шагов в конце разбега и значительное уменьшение скорости до 1,7 м/с.

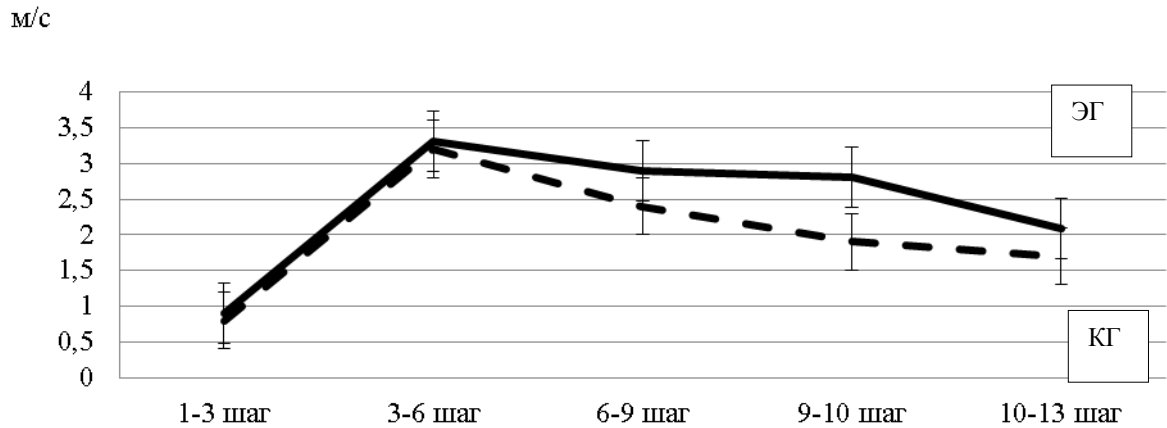


Рисунок 26 – Скорость разбега перед метанием у детей КГ и ЭГ после педагогического эксперимента

Таким образом, применение экспериментальной методики при организации занятий легкой атлетикой, основанной на учете особенностей кинематики двигательных действий детей при выполнении метаний, способствовало ритмичности разбега и выполнению согласованных движений в отдельных его фазах. Это доказывается результатами как экспертной оценки, пространственно-временными параметрами, так и точностью попаданий в цель и дальностью полета мяча у детей ЭГ, которые достоверно различаются с данными, полученными при анализе техники метаний у детей КГ ( $p < 0,05$ ).

#### 4.3 Достижение детьми целевых ориентиров дошкольного образования после педагогического эксперимента

Результаты по освоению детьми программы по легкой атлетике соотнесены с целевыми ориентирами обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений ООП ДО с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей. Итоговые результаты освоения старшими дошкольниками основной образовательной программы демонстрируют уровень сформированности интегративных качеств детей 6-7 лет по окончанию педагогического

эксперимента (Приложение И).

В процессе интеграции содержания занятий легкой атлетикой и содержанием образовательных областей ставилась цель по созданию оптимальных условий реализации образовательной деятельности, как по физическому развитию, так и по социально-коммуникативному, познавательному, речевому, и художественно-эстетическому развитию детей 5-7 лет. Согласно рекомендациям по оценке и мониторингу качества образовательного процесса в дошкольной организации и определения уровня сформированности целевых ориентиров использовалась программа «От рождения до школы» [128].

Результаты педагогического сопровождения реализации деятельности по ОО ООП в рамках внедрения экспериментальной методики занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности легкой атлетикой представлены в Приложении И. У большинства детей, занимавшихся по экспериментальной программе (94 %) зафиксирован высокий уровень сформированности целевых ориентиров. У детей КГ также отмечен позитивный результат оценки уровня сформированности целевых ориентиров по всем образовательным областям (45 % имеют высокий уровень и 55% выше среднего уровня) (Рисунок 27).

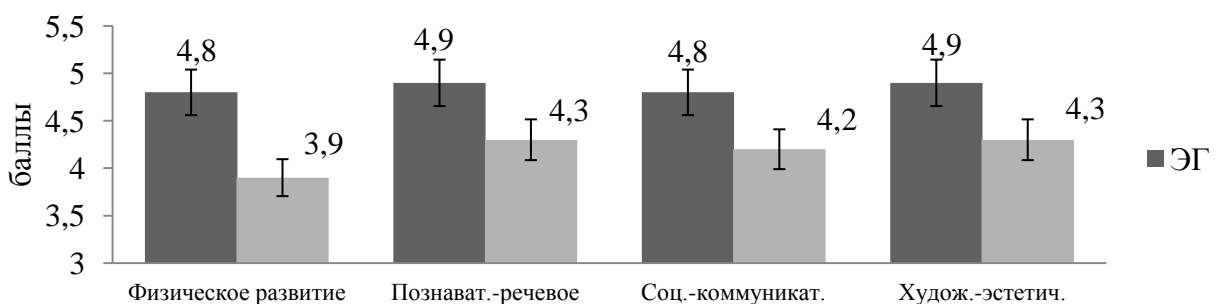


Рисунок 27 – Показатели сформированности целевых ориентиров по освоению ООП ДО детьми ЭГ и КГ по окончании педагогического эксперимента (баллы)

При этом уровень сформированности целевых ориентиров по образовательной области «Физическое развитие» характеризуется средними

значениями (3,9 балла). Анализ полученных данных позволил зафиксировать, что средние баллы оценки сформированности целевых ориентиров по всем образовательным областям достоверно различаются ( $p < 0,05$ ) и выше у детей из ЭГ, чем у дошкольников из КГ. При реализации методики с использованием опорных дидактических ориентиров в двигательно-познавательном пространстве ребенок решает двигательные и умственные задачи, используя свой моторный опыт. Анализ данных тестирования двигательно-познавательного развития детей 6-7 лет, участвовавших в педагогическом эксперименте показал, что во всех заданиях дошкольники ЭГ превосходят своих оппонентов из КГ. По окончании педагогического эксперимента у детей ЭГ отмечено улучшение уровня кратковременной памяти по сравнению с дошкольниками из КГ (Таблица 32).

Таблица 32 – Данные по выполнению двигательно-познавательных тестов детьми 6-7 лет после педагогического эксперимента (с)

Двигательно-познавательные тесты		КГ		ЭГ		p
		М	Д	М	Д	
1.	Моторный компонент теста «Прохождение интегрированной полосы препятствий» (без запоминания картинок)	39,3±1,7	40,3±1,8	26,6±1,7	27,9±1,6	< 0,05
	Умственный компонент «Прохождение интегрированной полосы препятствий (с запоминанием картинок)	53,4±1,7	54,7±1,8	36,7±1,8	37,8±1,6	< 0,05
	Время на решение умственной задачи	14,1±1,1	14,4±1,1	10,1±1,1	9,9±1,1	< 0,05
	Кол-во запомненных ребенком рисунков (знаков)	3,4±1,1	3,6±1,1	6,7±1,2	6,8±1,1	< 0,05
2.	Моторный компонент теста «Восстановить картинку по памяти» (простое сложение кубов, без учета композиции рисунка)	33,4±1,8	32,3±1,8	27,8±1,2	28,2±1,2	< 0,05
	Умственный компонент теста «Восстановить картинку по памяти» (сложение кубов, с учетом композиции рисунка)	45,9±2,8	43,7±2,4	35,2±1,7	34,9±1,2	< 0,05
	Время на решение умственной задачи	12,5±1,4	11,4±1,2	7,4±0,8	6,7±0,7	< 0,05
3.	Моторный компонент теста «Переноска картинок» (без соответствия)	49,5±1,3	49,7±1,4	44,4±1,4	45,7±1,2	< 0,05
	Умственный компонент «Переноска картинок» (в соответствии с заданием)	64,5±2,8	65,6±2,8	50,3±1,6	51,4±1,6	< 0,05
	Время на решение умственной задачи	15±1,3	15,9±1,3	5,9±1,1	5,7±1,1	< 0,05

Подтверждением эффективности применения экспериментальной методики занятий легкой атлетикой и ее позитивного влияния на формирование целевых ориентиров у детей, является использование двигательных-познавательных заданий при выполнении ходьбы, бега, прыжков и метаний в нестандартных условиях, из непривычных положений тела в пространстве и в различных плоскостях пространства.

Реализация механизмов интеграции образовательных областей дошкольного образования на основе занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет в системе ДОФСН позволила установить, что основным фактором, обеспечивающим слияние и взаимопроникновение компонентов физического воспитания и образовательных областей, являются целевые установки ФГОС ДО, которые ориентированы на личность ребенка, развитие и самореализацию его способностей.

Основанием для объединения занятий легкой атлетикой в системе ДОФСН с содержанием других образовательных областей программы ООП ДО является: распределение материала по легкой атлетике в соответствии с тематическими разделами общеобразовательной программы дошкольного образования; возможность решения задач социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического, физического развития и закрепления знаний общеобразовательных областей.

Созданные в ходе педагогического эксперимента условия для двигательной и познавательной деятельности детей в интегрированной развивающей предметно-пространственной среде, обеспечили условия для восприятия целостной картины мира, формирования и развития у дошкольников познавательной, когнитивной сфер.

Установлена степень взаимосвязи образовательных областей ООП ДО на интегрированных занятиях легкой атлетикой (Таблица 33).



Таблица 33 – Показатели интегративной взаимосвязи образовательных областей у детей 6 - 7 лет в процессе занятий легкой атлетикой

Образовательные области	Физическое развитие	Социально-коммуникативное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие	Познавательное развитие
Физическое развитие	1				
Социально-коммуникативное развитие	0,72	1			
Речевое развитие	0,59	0,71	1		
Художественно-эстетическое развитие	0,51	0,6	0,73	1	
Познавательное развитие	0,74	0,81	0,63	0,62	1

Внедрение в систему учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике с детьми 5-7 лет методики, основанной на интеграции содержания образовательных областей, в том числе на интеграции двигательной и познавательной деятельности, позволяет благотворно влиять не только на физическое развитие дошкольников, но и на достижение детьми целевых ориентиров программы.

Таким образом, освоение общеобразовательной программы дошкольного образования детьми 5-7 лет в условиях, когда они дополнительно занимались легкой атлетикой в течение учебного года, позволило достичь высокого уровня сформированности целевых ориентиров. Учитывая специфику предложенной экспериментальной методики занятий легкой атлетикой, в которой основным является интеграция содержания образовательных областей, представляется возможным констатировать факт ее результативности, как условия, обеспечивающего высокое качество всего образовательного процесса детей старшего дошкольного возраста в детском саду. При соблюдении требований к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования и внедрения дополнительной программы занятий по легкой атлетике, основанной на интеграции содержания образовательных областей, целевые ориентиры в полной мере выступают своеобразным мостиком к формированию у

детей предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

#### **4.4 Влияние экспериментальной методики на формирование у детей мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом**

В настоящее время складывается ситуация, когда система спорта все в большей степени охватывает широкие слои населения от детей дошкольного возраста до пожилых людей. Противоречие между форматированием индивидуальных способностей дошкольников, их двигательного потенциала, степени сформированности двигательных умений под нормативные требования, обозначенные в том числе, и в системе ВФСК ГТО в полной мере может нивелироваться новыми подходами и ориентирами, представленными в концептуальных положениях развития физической культуры личности детей.

Согласно концепции развития физической культуры личности, основными приоритетами является ценностное отношение к физической культуре и к себе, как части физической культуры общества [11; 13]. Современные подходы к формированию физической культуры личности детей дошкольного возраста основываются на таких компонентах как мотивационно-ценностные ориентации, к которым относятся мотивы, установки, убеждения, потребности; знания и интеллектуальные способности (объем теоретических знаний, психические процессы, осознанность); физическое совершенство (двигательные умения, физическая подготовленность и физическое развитие). Очевидно, что мотивационно-ценностные установки, формируемые у детей на занятиях легкой атлетикой, позволили сформировать потребность в систематических занятиях данным видом физической культуры. Проведенная работа по разработке программы и методики дополнительных занятий по легкой атлетике в полной мере удовлетворяет требованиям, предъявляемым к формированию основ физической культуры личности дошкольника.

Занятия легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста, базирующиеся на интеграции содержания образовательных областей образовательной программы в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в ДО, оказали положительное влияние на формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия, проводимые в игровой и соревновательной формах, способствовали созданию благоприятных условий для проявления положительных эмоций у детей. Структурированные на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности занятия по легкой атлетике обеспечили пробуждение интереса к легкой атлетике, возникновению мотивов, побуждающих детей к новым достижениям и освоению новых двигательных действий.

Известно, что тренировочный процесс по легкой атлетике не является лишь только игрой, а требует от занимающихся проявления терпения, преодоления усталости и монотонности при повторении одних и тех же упражнений, поэтому многие юные спортсмены после начала занятий, столкнувшись с трудностями, переходят в другие виды спорта. Учитывая тот факт, что мотивация у дошкольников формируется в ходе систематических занятий, изучение влияния специально организованных учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике в детском саду представляется вполне обоснованным.

В ходе исследования было установлено, что на желание детей заниматься или не заниматься легкой атлетикой оказывают влияние родители, что естественно. На начальных этапах исследования установлено, что большинство родителей (189 чел. из 258 чел.) желали, чтобы их дети занимались другими видами спорта, но не легкой атлетикой. При этом среди опрошенных наблюдалось расхождение мнения детей и их родителей по данному вопросу.

В процессе двухгодичных занятий легкой атлетикой у детей 5-7 лет произошли позитивные сдвиги и изменения в структуре компонентов их мотивации к занятиям, данным видом спорта. Проведенный анализ результатов опроса показал, что интересы дошкольников изменяются по мере успешности

выполнения двигательных действий в том или ином виде легкоатлетических упражнений (в беге, метании или прыжках). Для оценки у детей степени сформированности мотивации к систематическим занятиям легкой атлетикой были выбраны основные группы мотивов: оздоровительные; соревновательные; игровые; эстетические; двигательные; коммуникативные; познавательные; творческие; психологические; мотивы престижа и самоутверждения; удовлетворения желания родителей; воспитательные и культурологические.

С целью определения сформированности мотивации к занятиям легкой атлетикой были составлены вопросы для интервьюирования детей и разработана анкета для родителей (Приложение И). Установлено, что в начале педагогического эксперимента, у большинства детей (ЭГ – 62,9 % и КГ – 66,6 %) доминирующим к систематическим занятиям физической культурой и спортом выступает игровой мотив, затем идет соревновательный (59,3 % – ЭГ и 51,9 % – КГ) и мотив удовлетворения желания родителей к занятиям тем или иным видом спорта (59,3 % – ЭГ и 55,5 % – КГ)

Более трети опрошенных и проинтервьюированных детей (37,1 % – ЭГ и 33,3 % – КГ) указали на желание заниматься легкой атлетикой с целью укрепления своего здоровья. По окончании педагогического эксперимента установлено, что количество детей из ЭГ, отметивших гораздо большее количество мотивов значительно выросло. В частности как, по мнению самих дошкольников, так и их родителей спектр перечисленных мотивов расширился.

Практически все мотивы, представленные для детей в качестве стимулов и исполнения желаний, были отмечены большинством дошкольников ЭГ. По этому факту отмечено, что у детей ЭГ динамика прироста достоверно выше, чем в контрольной группе.

Отмечено, что дети ЭГ после педагогического эксперимента, уже не отмечают мотив «Удовлетворение желания родителей» как важный. Таких детей стало на 51,8 % меньше, чем в начале педагогического эксперимента. Это свидетельствует о том, что у них желание понравиться и удовлетворить потребность родителей в занятиях спортом кристаллизировалась в собственный

мотив заниматься систематически физическими упражнениями, в частности легкой атлетикой (Рисунок 28).

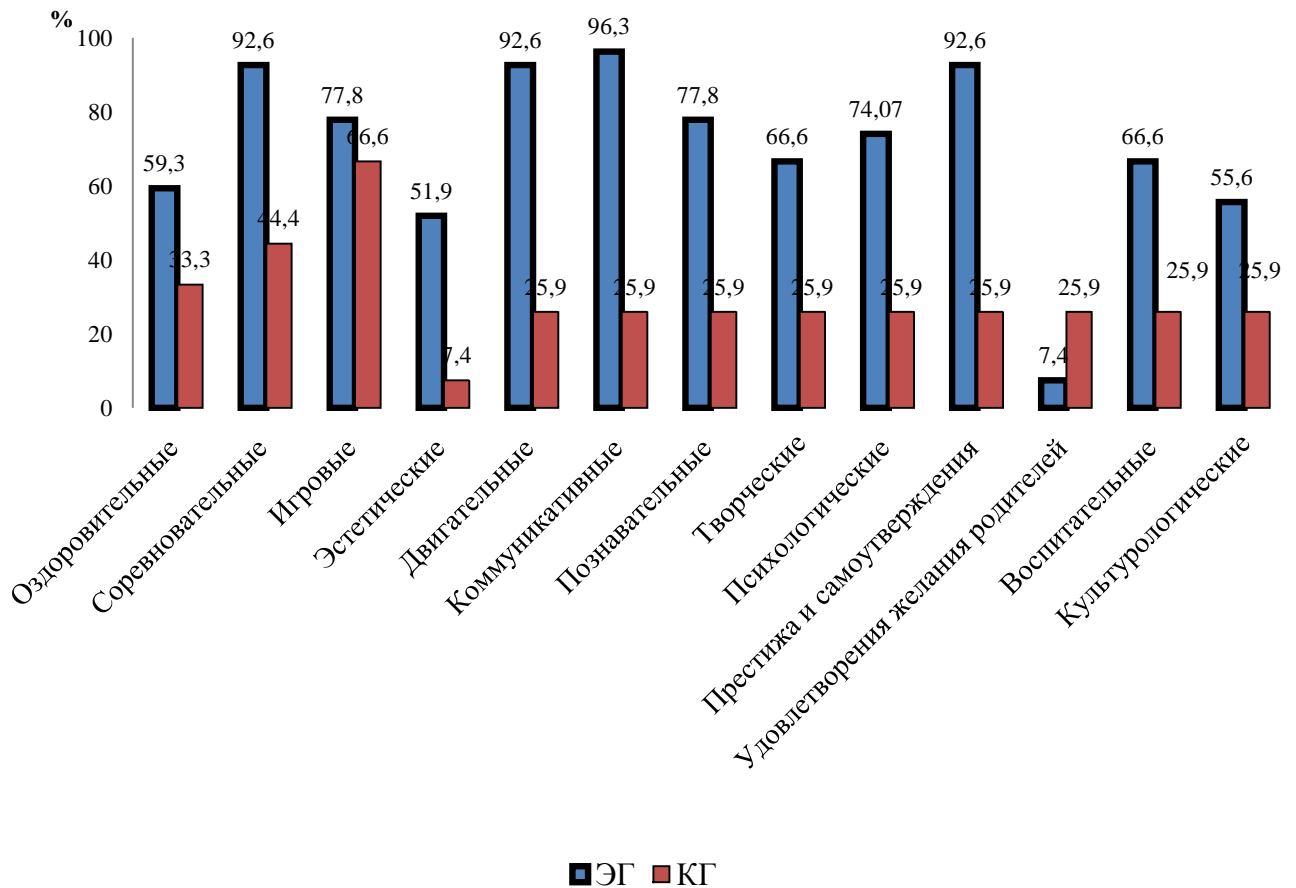


Рисунок 28 – Показатели сформированности мотивов к систематическим занятиям легкой атлетикой у детей ЭГ и КГ по окончании педагогического эксперимента

Значительно увеличилось количество дошкольников ЭГ, которые выделили мотив «Престижа и самоутверждения» (92,6 %) как приоритетный. Данный факт свидетельствует о том, что дети, добиваясь результатов, хотят самоутвердиться в коллективе сверстников. Наряду с этим количество детей, отметивших такие мотивы, как «Двигательные» (92,6 %); «Познавательные» (77,8 %) и «Психологические» (74,1 %), увеличилось.

Значительно выросли показатели по коммуникативным мотивам у детей ЭГ и составили 96,3 %.

Отличительной особенностью структуры мотивов у дошкольников ЭГ является то, что увеличилось количество детей, отметивших «Творческие»

(66,6 %) и «Воспитательные» (66,6 %) мотивы. Прирост составил по 59,2 %. При этом у детей КГ подобной динамики не зафиксировано.

Анализ результатов анкетирования родителей показал, что, по их мнению, все дети КГ и ЭГ видят необходимость в занятиях физической культурой и спортом (Приложение И). Большинство родителей 96,3 % (52 чел.) считают, что занятия легкой атлетикой способствуют укреплению здоровья. После педагогического эксперимента все родители детей экспериментальной группы (РД ЭГ) отметили, что у детей возникло стремление побеждать на соревнованиях. При этом только 51,8 % (14 чел.) родителей детей контрольной группы (РД КГ) отметили, что данный мотив характерен для их детей.

Родители считают, что занятия легкой атлетикой способствуют развитию чувства красоты и эстетическому воспитанию ребенка. Так ответили 92,6 % РД ЭГ и 55,5 % РД КГ. Мнения родителей детей обеих групп совпадают по вопросу о том, что занятия легкой атлетикой способствуют у детей формированию стремления осваивать новые двигательные действия (по 70,4 % соответственно). После педагогического эксперимента РД ЭГ указали на то, что занятия легкой атлетикой способствовали формированию у детей еще целого комплекса мотивов, обуславливающих желание дошкольников к систематическим занятиям физической культурой и спортом (Приложение И).

По мнению родителей, их дети готовы систематически заниматься физической культурой и спортом. Так ответили все родители детей ЭГ и лишь 62,9 % представителей родительского сообщества детей КГ. Родители, дети которых занимались в ЭГ, считают, что у их детей сформировались мотивы, выраженные в желании ребенка быть в коллективе (92,6 %), потребность в получении новых знаний о своем организме и его возможностях (100 %), желание творчески самовыражаться в движениях и придумывать новые двигательные действия (96,3 %). РД ЭГ указали на то, что занятия легкой атлетикой способствовали нейтрализации у детей отрицательных эмоций (100 %), развитию волевых качеств (92,6 %), терпению (100 %), настойчивости в достижении результатов (88,8 %), целеустремленности (92,6 %), дисциплинированности

(96,3 %), ответственности к поручениям (96,3 %), самоконтролю за своим поведением и действиями (96,3 %), а также развитию внимания, памяти и мышления (88,8 %). По мнению родителей, детям больше всего нравится, когда с ними занятия организуются в форме игры (РД ЭГ и РД КГ по 100 %). При этом родители детей ЭГ отметили, что наряду с игровой формой занятий детей привлекают познавательные-игровые и соревновательные-игровые тренировки (96,3 %). Все без исключения родители считают, что применение разных средств информирования детей о легкой атлетике как виде спорта, как важного для человека средства жизнедеятельности, как средства красоты и совершенства человека, способствовало формированию легкоатлетической культуры личности дошкольников.

Занятия легкой атлетикой оказали положительное влияние на потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Полученные данные свидетельствуют о результативности проведенного педагогического эксперимента по формированию мотивации у детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям легкой атлетикой. В мотивах занятий легкой атлетикой у детей 5-7 лет существуют различия. При этом особенно важно формировать у детей устойчивую мотивацию к занятиям, основанную на интересе к конкретным видам легкой атлетики, к тем упражнениям, при выполнении которых ребенок получает наибольшее удовольствие, одобрение со стороны взрослых и успешен в достижении результатов.

Таким образом, сформированность мотивации к занятиям легкой атлетикой характеризуется наличием у детей ЭГ всех компонентов и выражается в знаниях о физической культуре и спорте, личностной значимостью игровой, физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности как формы и способа удовлетворения потребностей дошкольников, эмоциональными переживаниями, волевыми усилиями, проявляющимися в преодолении трудностей на занятиях.

Завершая обзор результатов педагогического эксперимента можно заключить, что развитие массового спорта способствует все большему вовлечению детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Введение ВФСК ГТО способствовало увеличению количества соревнований в различных регионах России с участием дошкольников. Наблюдается тенденция роста числа детских садов, внедряющих в систему дополнительного образования занятия легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста. При этом спортивная направленность занятий не интегрирована в целостную образовательную систему дошкольного образования и не способствует решению основных задач, к которым относится формирование у дошкольников целевых ориентиров образования.

В диссертационной работе осуществлен реферативный обзор научно-методических источников, позволивший сформулировать теоретические и методические основы занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет. Определено, что исследований в сфере физической культуры детей дошкольного возраста по организации и проведению занятий легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста на основе интеграции образовательных областей программы детского сада как компонента целостной системы образования в системе дополнительного образования не проводилось. При этом, реализация занятий легкоатлетическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития детей в полной мере отвечает требованиям растущего организма дошкольников.

Выявлено, что важным фактором успешности занятий легкой атлетикой детей 5-7 лет является развитие координационных способностей, основой которых выступают интеграционные механизмы и координационные функции ЦНС. Данное обстоятельство определяет возможность на более высоком уровне согласовывать не только разные движения в двигательные комбинации, необходимые при занятиях легкой атлетикой (бегом, прыжками и метаниями), но и способствует развитию всего комплекса физических качеств, а также выступает базой для организации и проведения занятий легкой атлетикой в условиях двигательного-познавательной деятельности детей.

Процесс обучения и совершенствования двигательным действиям в легкой атлетике рассматривается нами как специфический вид двигательного-



познавательной деятельности, основанной на интеграции образовательных областей программы детского сада. Была изучена и теоретически обоснована возможность создания целостного образовательного процесса обучения дошкольников, как по основной образовательной программе, так и по программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на основе их интеграции. Для обоснования проблемы исследования было проведено анкетирование специалистов по физической культуре и спорту, родителей и интервьюирование воспитанников детских садов. Анализ анкетирования специалистов по физической культуре и спорту подтвердил актуальность и необходимость совершенствования средств, форм и методов целенаправленного формирования и коррекции двигательных действий в беге, прыжках и метаниях у детей 5-7 лет. Специалистами указывается на необходимость научно-методического обоснования и разработки методики специальных тренировочных занятий по легкой атлетике в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на основе интеграции содержания ОО ООП ДО.

Анализ биомеханических параметров двигательных действий детей в беге, прыжках и метаниях позволил выявить у дошкольников 5-7 лет значительное количество ошибок при выполнении движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата, что негативно сказывается на физическом здоровье ребенка. Это также обуславливает необходимость разработки специальной методики занятий в ходе обучения и совершенствования данным видам естественных локомоций в процессе роста и развития организма детей.

Анализ научно-методических источников, данные анкетирования специалистов и результаты предварительных экспериментов позволили разработать модель формирования легкоатлетической культуры личности дошкольника. Модель формирования легкоатлетической культуры личности дошкольника представлена четырьмя блоками: целеполагания, содержательным, процессуальным и оценочно-результативным. Она определяется как интегративное, динамическое и многокомпонентное образование, включающее в

себя мотивационно-ценностный, двигательно-интеллектуальный, соревновательный, художественно-эстетический, социально-коммуникативный, познавательный-речевой компоненты. Характеризуется стремлением детей к повышению уровня физического развития и физической подготовленности, в том числе в видах легкой атлетики, участием в разнообразных формах физкультурно-спортивной двигательной деятельности, ведением здорового образа жизни, мотивацией к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, а также достижением целевых ориентиров дошкольного образования.

Экспериментальная методика занятий легкой атлетикой на основе интеграции образовательных областей программы ориентирована на решение комплекса образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. При этом, преимущественный характер отводится тренировочным занятиям на интегрированной основе (ИЗ), проводимым в игровой и соревновательной формах. Содержание методики выстроено на материале ОО ООП (в соответствии с ФГОС ДО) и распределяется по отдельным видам легкой атлетики с ориентацией на достижение детьми целевых ориентиров ООП ДО. В ходе учебно-тренировочных занятий легкой атлетикой содержание образовательных областей ООП ДО служит специфическим фоном для двигательно-познавательного развития детей.

Процесс реализации модели, направленной на формирование легкоатлетической культуры у детей 5-7 лет в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и специальной методики занятий данным видом спорта базируется на индивидуальном и дифференцированном подходах. Результаты формирующего педагогического эксперимента показали, что применение методики занятия легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обеспечивает существенное повышение физической подготовленности, качественное освоение основ техники выполнения бега,

прыжков и метаний, достижение целевых ориентиров образования на выпуске из детского сада по образовательным областям «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Речевое» и «Художественно-эстетическое», сформированность мотивации к систематическим занятиям легкой атлетикой.

Перспективы дальнейших исследований в области применения средств легкой атлетики с детьми дошкольного возраста обусловлены приоритетными направлениями преемственности ФГОС ДО и НОО. Достижение целевых ориентиров с помощью интеграции образовательных областей программы ДО является на сегодняшний день актуальным направлением решения противоречий, имеющих в системе образования. Необходимым представляется, чтобы ребенок, который перейдет в школу, был готов к достижению метапредметных универсальных действий. Данный подход способствует подготовке детей дошкольного возраста к освоению требований ФГОС начального общего образования.

Наряду с этим к перспективам дальнейших исследований можно отнести решение задач, обозначенных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. В частности, это касается проблем формирования спортивного резерва, синхронизации программ занятий физической культурой и спортом с нормативами ВФСК ГТО и обновления методик проведения занятий физической культурой и спортом в дошкольных образовательных организациях.

### **Заключение по четвертой главе**

За время педагогического эксперимента произошли позитивные изменения в физической подготовленности дошкольников ЭГ по сравнению с данными детей КГ ( $p < 0,05$ ).

Занятия легкой атлетикой с детьми ЭГ способствовали положительному настрою и готовности участия в соревнованиях комплекса ВФСК ГТО. Все дети

6-7 лет ЭГ выполнили нормативы комплекса ВФСК ГТО I ступени. Из 27 детей ЭГ, нормативы комплекса ВФСК ГТО выполнили на золотой – 21 чел. (77,7 %) и 6 чел. (22,3 %) на серебряный знак. В КГ данный показатель составляет 12 чел. (44,4 %) и 5 (18,5 %) соответственно, а детей, выполнивших нормативы на бронзовый знак – 3 чел. (11,1 %), 7 чел. (25,9 %) не справились с нормативными требованиями.

Установлено, что по всем параметрам двигательных действий в беге, прыжках и метаниях у дошкольников ЭГ зафиксированы достоверно значимые различия по сравнению с их оппонентами из КГ ( $p < 0,05$ ). По окончании педагогического эксперимента у детей ЭГ количество ошибок снизилось по сравнению с началом занятий, а также и по отношению к аналогичным данным детей из КГ. В частности это касается таких ошибок, которые удалось полностью нивелировать, как излишний наклон головы вперед-вниз, прыжковые и широкие шаги, а также бег на полусогнутых в коленных суставах ногах.

По окончании педагогического эксперимента у детей ЭГ отмечено улучшение уровня познавательного развития по сравнению с дошкольниками из КГ. Количество детей с высоким уровнем познавательного развития в ЭГ 5-ти лет увеличилось на 35,4 %, 6-ти лет – на 28,9 % и 7-ми лет – на 31,4 %, что достоверно выше, чем в КГ.

Освоение общеобразовательной программы дошкольного образования детьми 5-7 лет в условиях, интегрированных с занятиями легкой атлетикой в течение учебного года, позволило достичь высокого уровня сформированности целевых ориентиров.

По окончании педагогического эксперимента у детей ЭГ отмечен высокий уровень сформированности мотивации к систематическим занятиям легкой атлетикой.

## ВЫВОДЫ

Результаты проведенных исследований подтвердили правомерность выдвинутой гипотезы и позволили сформулировать основные выводы:

1. Основными предпосылками занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы являются: требования государственных стандартов, предусматривающие преемственность в системах физического воспитания старших дошкольников и младших школьников; низкий и средний уровень физической подготовленности у 85,6 % старших дошкольников; рост числа детей 4-7 лет, участвующих в соревнованиях по бегу, проводимые в рамках проекта «Бегом по Золотому кольцу», Всероссийского дня бега «Кросс нации», а также в сдаче нормативов ВФСК ГТО; мнение специалистов о необходимости дополнительных занятий легкой атлетикой физкультурно-спортивной направленности при реализации образовательных областей программы дошкольного образования.

2. Модель формирования легкоатлетической культуры личности дошкольников представляет собой интегративное, динамическое и многокомпонентное образование, включающее мотивационно-ценностный, двигательно-интеллектуальный, соревновательный, художественно-эстетический, социально-коммуникативный, познавательный-речевой компоненты, объединенные в четыре взаимосвязанных блока: целеполагания, содержательный, процессуальный и оценочно-результативный. Целью модели является формирование у детей стремления к повышению уровня индивидуального физического развития, физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, активного участия в разнообразных формах физкультурно-спортивной двигательной деятельности, ведения здорового образа жизни, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, а также достижения целевых ориентиров дошкольного образования.

3. Основу методики занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе

интеграции образовательных областей основной образовательной программы дошкольного образования составляют сложно-координационные двигательные действия: прыжки в длину с разбега (до 30 % времени); метание мяча на точность и на дальность (до 25 % времени); прыжки с разбега вверх (до 20 %); а также бег на скорость (до 15 %); бег на выносливость (10 %). При этом для развития выносливости выделяются отдельные дни в графике тренировочных занятий. Содержание занятий легкоатлетическими упражнениями направлено на общефизическую подготовку детей, формирование у них основ техники двигательных действий. Все занятия проводятся в соревновательно-игровой форме с использованием игровых двигательно-познавательных эстафет и полос-препятствий (до 70-80 % от всего времени) и базируются на индивидуальном, дифференцированном и личностно-ориентированном подходах организации интегрированных занятий.

4. Ключевой особенностью разработанной методики занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с детьми 5-7 лет является использование специальных тренировочных устройств и нестандартного оборудования с дидактическим оснащением, отражающим содержание образовательных областей программы дошкольного образования, которые обеспечивают условия для интеграции содержания образовательных областей программы дошкольного образования. Объем времени, отводимых на занятия на основе интеграции образовательных областей с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования, на первом году составляет 30,5 %, а на втором году соответственно 36,8 %. На занятиях легкой атлетикой программный материал содержания образовательных областей соотнесен с темами недели образовательной программы дошкольной организации. На каждом занятии содержание образовательной области «Физическое развитие», представленное легкоатлетическими упражнениями, интегрируется не более, чем с тремя другими образовательными областями, отводя на это по 20 % времени на каждую.

5. Разработанная методика занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на

основе интеграции образовательных областей основной образовательной программы дошкольного образования реализуется в течение двух лет, занятия проводятся два раза в неделю по 20 минут. Объем интегрированных занятий легкой атлетикой на первом году составляет не 50 %, а на втором году – 57,9 % от их общего количества часов (36 и 38 соответственно).

6. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной методики занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в детском саду с детьми 5-7 лет. После педагогического эксперимента у детей экспериментальной группы результаты в тестах по физической подготовленности стали статистически достоверно лучше, чем в контрольной группе ( $p < 0,05$ ). Детей, отнесенных к группе со «средним» уровнем физической подготовленности в экспериментальной группе стало меньше по сравнению с началом занятий легкой атлетикой. При этом количество дошкольников с высоким уровнем выросло в 3,17 раза. Подобной, позитивной динамики в контрольной группе не наблюдалось. Сравнение результатов тестирования физической подготовленности детей двух групп, отнесенных к «среднему» и «высокому» уровню подготовленности, свидетельствует о достоверной разнице в пользу дошкольников, занимавшихся легкой атлетикой по специальной методике ( $p < 0,05$ ). После педагогического эксперимента, дошкольников, отнесенных ранее к «низкому» уровню физической подготовленности, в экспериментальной группе после педагогического эксперимента не зафиксировано. Напротив, в контрольной группе данный показатель остался на прежнем уровне.

7. После педагогического эксперимента у детей, занимавшихся по разработанной методике, количество ошибок в технике бега снизилось по сравнению с началом занятий, а также и по отношению к аналогичным данным у детей из контрольной группы. В частности это касается таких ошибок, которые удалось полностью нивелировать, как излишний наклон головы вперед-вниз, прыжковые и широкие шаги, а также бег на полусогнутых в коленных суставах ногах. По окончании педагогического эксперимента у детей экспериментальной

группы количество ошибок при выполнении прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» достоверно уменьшилось и снизилось, как по сравнению с началом занятий, так и по отношению к подобным результатам у детей из контрольной группы ( $p < 0,05$ ). В ходе педагогического эксперимента были исправлены основные ошибки, связанные с движениями, совершаемыми ногами с 64,5 % до 34,2 %.

8. У детей экспериментальной группы по сравнению с дошкольниками из контрольной группы, зафиксировано достоверно значимое снижение количества ошибок при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «согнув ноги» ( $p < 0,05$ ). У дошкольников экспериментальной группы нивелировались такие ошибки, как чрезмерное стопорящее движение перед отталкиванием, отсутствие активного маха руками вперед-вверх после отталкивания, в полете тело отклоняется в сторону или назад, а голова закинута назад, либо наклонена вправо, руки во время полета внизу и падение вместо приземления на ноги. У 96,3 % дошкольников сформирован ритмичный разбег с увеличением скорости перед отталкиванием. Напротив, лишь у 51,8 % детей контрольной группы отмечен ритмичный разбег. У них наблюдается сбой темпа и ритма беговых шагов в конце разбега и значительное уменьшение скорости.

9. В ходе педагогического эксперимента у детей произошли значительные изменения в структуре метаний. После педагогического эксперимента зафиксирована положительная динамика изменения кинематических параметров движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата. Установлено, что у детей экспериментальной группы по сравнению с дошкольниками из контрольной группы зафиксировано достоверно значимое снижение количества ошибок при выполнении метания в цель с места и на дальность с разбега ( $p < 0,05$ ). Значительные коррективы в метании произошли в таких компонентах, как движения ногами. У 96,3 % дошкольников экспериментальной группы при метании в цель ноги «включены» в процесс метания при финальном усилии. Напротив, у дошкольников контрольной группы при выполнении финального усилия одна нога согнута в коленном суставе (62,9 %) и у 70,4 % обе ноги не



«включены» в работу при выпуске снаряда. Определено, что у большинства детей (96,3 %) экспериментальной группы отсутствуют погрешности при выполнении движений головой, туловищем и руками в отдельных фазах метания.

10. После педагогического эксперимента, все дети экспериментальной группы выполнили нормативы комплекса ВФСК ГТО I ступени: на золотой знак 77,7 % и 22,3 % на серебряный знак. В контрольной группе данный показатель составляет 44,4 % и 18,5 % соответственно, а детей, выполнивших нормативы на бронзовый знак 11,1 %. При этом детей контрольной группы, не выполнивших нормативы - 25,9 %. У 94 % детей экспериментальной группы зафиксирован высокий уровень сформированности целевых ориентиров, а у детей контрольной группы этот показатель зафиксирован у 45 %. Средние значения оценки сформированности целевых ориентиров по всем образовательным областям у них достоверно выше, чем в контрольной группе ( $p < 0,05$ ): по образовательной области «Физическое развитие» 4,9 и 3,9 балла; по образовательным областям «Познавательное развитие», «Речевое развитие» и «Художественно-эстетическое развитие» по 4,9 и 4,3 балла; по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» – 4,8 и 4,2 балла соответственно группам дошкольников. Данный факт свидетельствует о благотворном влиянии занятий легкой атлетикой на основе интеграции содержания образовательных областей на формирование не только целевых ориентиров образования, но и способствует преемственности при переходе к формированию универсальных учебных действий в начальной школе.

11. Занятия легкой атлетикой на основе интеграции содержания образовательных областей программы способствовали формированию у детей комплекса мотивов, обуславливающих желание дошкольников к систематическим занятиям физической культурой и спортом. После педагогического эксперимента у 96,3 % детей экспериментальной группы выросли показатели мотивов к коммуникации. Для 92,6 % детей мотивы «Престижа и самоутверждения», «Двигательные», а для 77,8 % – «Познавательные» и для 66,6 % – «Творческие» стали приоритетными. Данные показатели достоверно выше, чем у дошкольников в контрольной группе ( $p < 0,05$ ).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научных исследований, посвященных проблемам физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, позволяет заключить, что в теории и методике физического воспитания детей накоплен богатый опыт организации и проведения занятий по разным направлениям и видам двигательной активности.

В настоящее время в работах ученых и практиков особое внимание уделяется вопросам разработки технологий интеграции двигательной и познавательной деятельности детей, условий для интеграции содержания образовательных областей образовательной программы ДО, а также преемственности систем дошкольного и начального общего образования. При этом, необходимо отметить, что в настоящее время исследований по интеграции содержания образовательных областей ООП ДО в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в детских садах не уделено должного внимания. В дошкольных организациях в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности реализуются программы на основе применения упражнений из разных видов спорта (футбол, художественная и спортивная гимнастика, единоборства и др.).

В настоящее время в нашей стране наблюдается рост количества детей дошкольного возраста, участвующих в соревнованиях по легкой атлетике (беге, прыжках, метания). В последние годы в России стали проводиться официальные соревнования по бегу среди дошкольников 4-7 лет. Примером подобных соревнований являются забеги, проводимые в рамках проекта «Бегом по «Золотому кольцу»» и Всероссийского дня бега «Кросс нации», а также ВФСК ГТО. За период 2016 по 2020 годы, детей 6-8 лет, награжденных «Золотым знаком» отличия выросло в 31,5 раза. При этом, общее количество детей, участвовавших в соревнованиях ВФСК ГТО значительно больше. Данный факт свидетельствует о популярности не только соревнований, проводимых в рамках ВФСК ГТО, но и тестов, относящихся к легкой атлетике, которые входят в

систему нормативных требований. При этом специальной программы развития легкой атлетики среди детей дошкольного возраста нет. Отсутствуют методические рекомендации по подготовке дошкольников к участию в соревнованиях по легкой атлетике в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности ДО.

При этом в ДО в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности реализация образовательных программ на основе применения упражнений из арсенала легкой атлетики не имеют методического сопровождения, которое бы отвечало требованиям интеграции содержания образовательных областей.

Наряду с этим организация занятий легкоатлетическими упражнениями с детьми 5-7 лет на основе интеграции содержания образовательных областей ООП ДО в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с учетом особенностей их психофизического развития в полной мере отвечает требованиям растущего организма дошкольников и, может рассматриваться, не только как средство физической подготовки, но и как система для достижения детьми целевых ориентиров дошкольного образования, выступать в качестве своеобразного мостика подготовки детей к обучению в начальной школе в рамках преемственности систем физического воспитания.

Занятия легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста на основе интеграции ОО ООП детского сада обеспечивают условия для: целостности образовательного процесса в ДО; преемственности с содержанием физического воспитания в начальной школе и переходу в дальнейшем к формированию познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий.

Занятия легкой атлетикой на основе интеграции ОО ООП дошкольного образования способствуют достижению целевых ориентиров, обеспечивают условия для формирования у детей предпосылок к учебной деятельности в школе и благотворному развитию универсальных учебных действий, достижение личностных, предметных и метапредметных результатов, как по предмету

физическая культура, так и по другим предметным областям школьной программы.

Анализ анкетирования специалистов по физической культуре и спорту подтвердил актуальность и необходимость совершенствования средств, форм и методов, целенаправленного формирования и коррекции двигательных действий в беге, прыжках и метаниях у детей 5-7 лет. Специалистами указывается на необходимость научно-методического обоснования и разработки методики специальных занятий по легкой атлетике в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на основе интеграции содержания ОО ООП ДО с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования.

Анализ биомеханических параметров двигательных действий детей в беге, прыжках и метаниях позволил выявить у дошкольников 5-7 лет значительное количество ошибок при выполнении движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата, что негативно сказывается на физическом здоровье ребенка. Это также обуславливает необходимость разработки специальной методики занятий в ходе обучения и совершенствования данных видов естественных локомоций в процессе роста и развития организма детей.

Разработанная в ходе исследования модель формирования легкоатлетической культуры личности дошкольника (ЛаКЛиД) представлена четырьмя блоками: целеполагания, содержательным, процессуальным и оценочно-результативным. Она определяется, как интегративное, динамическое и многокомпонентное образование, включающее в себя мотивационно-ценностный, двигательно-интеллектуальный, соревновательный, художественно-эстетический, социально-коммуникативный, познавательно-речевой компоненты. Характеризуется стремлением детей к повышению уровня физического развития и физической подготовленности, в том числе в видах легкой атлетики, участием в разнообразных формах физкультурно-спортивной двигательной деятельности, ведением здорового образа жизни, мотивацией к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, а также достижением целевых

ориентиров дошкольного образования.

Для решения задач исследования и достижения цели была разработана специальная методика проведения занятий на материале легкоатлетических упражнений и содержания разделов образовательных областей ООП ДО, направленная на достижение детьми целевых ориентиров ООП ДО. В ходе занятий легкой атлетикой содержание образовательных областей ООП ДО служит специфическим фоном для двигательного-познавательного развития детей. Объем методики интегрированных занятий легкой атлетикой на 1-ом году составил 50 %, а на 2-ом – 57,9 % от их общего количества часов (36 и 38 соответственно). В общей совокупности средств и методов легкой атлетики, направленных на формирование у детей основ техники бега, прыжков в длину с разбега и высоту (61 %), объем времени, отводимых на занятия на основе интеграции образовательных областей с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования на первом году составляет 30,5 %, а на втором году соответственно 36,8 %.

Процесс реализации модели, направленной на формирование легкоатлетической культуры у детей 5-7 лет в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и специальной методики занятий данным видом спорта базируется на индивидуальном, дифференцированном и личностно-ориентированном подходах.

В исследовании установлено, что за время педагогического эксперимента произошли позитивные изменения в физической подготовленности дошкольников ЭГ по сравнению с данными детей КГ ( $p < 0,05$ ). Определено, что занятия легкой атлетикой с детьми ЭГ способствовали положительному настрою и готовности участия в соревнованиях комплекса ВФСК ГТО. Все дети 6-7 лет ЭГ выполнили нормативы комплекса ВФСК ГТО I ступени. Из 27 детей ЭГ, нормативы комплекса ВФСК ГТО выполнили на золотой - 21 чел. (77,7 %) и 6 чел. (22,3 %) на серебряный знак. В КГ данный показатель составляет 12 чел. (44,4 %) и 5 (18,5%) соответственно, а детей, выполнивших нормативы на бронзовый знак - 3 чел. (11,1 %), 7 чел. (25,9 %) не справились с нормативными требованиями.

Выявлено, что по всем параметрам двигательных действий в беге, прыжках и метаниях у дошкольников ЭГ зафиксированы достоверно значимые различия по сравнению с их оппонентами из КГ ( $p < 0,05$ ). По окончании педагогического эксперимента у детей ЭГ количество ошибок снизилось по сравнению с началом занятий, а также и по отношению к аналогичным данным детей из КГ. В частности это касается таких ошибок, которые удалось полностью нивелировать, как излишний наклон головы вперед-вниз, прыжковые и широкие шаги, а также бег на полусогнутых в коленных суставах ногах.

По окончании педагогического эксперимента у детей ЭГ отмечено улучшение уровня познавательного развития по сравнению с дошкольниками из КГ. Количество детей с высоким уровнем познавательного развития в ЭГ 5-ти лет увеличилось на 35,4 %, 6-ти лет – на 28,9 % и 7-ми лет – на 31,4 %, что достоверно выше, чем в КГ.

Определено, что освоение детьми 5-7 лет общеобразовательной программы дошкольного образования в условиях интегрированных занятий легкой атлетикой в течение учебного года, позволило им достичь высокого уровня сформированности целевых ориентиров. Кроме того, по окончании педагогического эксперимента у детей ЭГ отмечен высокий уровень сформированности мотивации к систематическим занятиям легкой атлетикой.

Таким образом, внедрение специальной структурно-функциональной модели по формированию легкоатлетической культуры личности дошкольника и специальной методики занятий легкоатлетическими упражнениями с детьми 5-7 лет на основе интеграции содержания образовательных областей ООП ДО в систему дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности позволило решить задачи и доказать гипотезу исследования.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработка содержания методики занятий легкой атлетикой в системе ДОФСН в детском саду с детьми 5-7 лет должна строиться на основе учета: требований федерального государственного стандарта дошкольного образования и нормативных документов спортивной подготовки; мотивации к игровой и соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики; физической подготовленности дошкольников; биомеханических особенностях структуры движений в беге, прыжках и метаниях.

2. Для реализации методики занятий легкой атлетикой необходимо содержание программы занятий данным видом спортивной практики интегрировать с содержанием ОО ООП ДО, применять для формирования основ техники двигательных действий специальные тренировочные устройства и нестандартное оборудование, обеспечивающие, в том числе двигательно-познавательную активность и условия для достижения целевых ориентиров дошкольного образования.

3. Объем методики интегрированных занятий легкой атлетикой на 1-ом году составил 50 %, а на 2-ом – 57,9 % от их общего количества часов (36 и 38 соответственно). В общей совокупности средств и методов легкой атлетики, направленных на формирование у детей основ техники бега, прыжков в длину с разбега и высоту 61 %, объем времени, отводимых на занятия на основе интеграции образовательных областей с применением тренировочных устройств и нестандартного оборудования на первом году составляет 30,5 %, а на втором году соответственно – 36,8 %.

4. Занятия легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада должны строиться по 4-м видам подготовки: теоретическая, ОФП, формирование основ техники двигательных действий, соревновательно-игровой и контрольных испытаний. На первом году обучения на теоретическую подготовку отводится 2 часа, из которых 1 час занятий проводится на основе интеграции двигательной и познавательной

деятельности детей. На ОФП – 8 и 4 часа ИЗ; на формирование основ техники двигательных действий (в беге, прыжках и метаниях) – 22 и 11 часа; на соревновательно-игровую и на контрольные испытания по 2 часа из которых выделяется по 1 часу на ИЗ соответственно. На втором году занятий легкой атлетикой рекомендуется аналогичное распределение времени на теоретическую подготовку, на ОФП – 6 часов, из них 3 часа отводится на ИЗ; на формирование основ техники двигательных действий (в беге, прыжках и метаниях) – 22 и 14 часа ИЗ; на соревновательно-игровую и на контрольные испытания по 4 часа из которых выделяется по 2 часа на ИЗ соответственно.

5. Занятия легкой атлетикой должны быть направлены на формирование основ техники двигательных действий и повышение физической подготовленности с целью выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО I степени.

6. У детей необходимо формировать интерес и желание к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом на основе средств легкой атлетики. Базовыми мотивами являются: игровой, оздоровительный, соревновательный, познавательный, творческий, эстетический, двигательный, коммуникативный, психологический, мотив одобрения деятельности со стороны родителей, повышение престижа и самоутверждения, личного удовлетворения от занятий.



**СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ**

ВДР – время двигательной реакции

ВФСК ГТО – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Д/С – детский сад

ДКС – двигательно-координационные способности

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

ДОФСН – дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности

ДР – двигательная реакция

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ИЗ – интегрированные занятия

КГ – контрольная группа

КС – координационные способности

Л/А – легкая атлетика

ЛаКЛиД – легкоатлетическая культура личности дошкольника

НОО – начальное общее образование

ОДА – опорно-двигательный аппарат

ОО ООП – образовательные области основной образовательной программы

ОО ООП ДО – образовательные области основной образовательной программы дошкольного образования

ОО ООП ДС – образовательные области основной образовательной программы детского сада

ООП ДО – основная образовательная программа дошкольного образования

ОФП – общая физическая подготовка

РД КГ – родители детей контрольной группы

РД ЭГ – родители детей экспериментальной группы

ТОФП – тренировки по общей физической подготовке

ФКиС – физическая культура и спорт

ФСД физкультурно-спортивная деятельность

ЦНС – центральная нервная система

ЧСС – частота сердечных сокращений

ЭГ – экспериментальная группа

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Агеева, Г.Ф. Исследование эффективности влияния педагогической технологии на параметры двигательной активности и психофизическое состояние детей 3-6 лет в режиме дня дошкольного образовательного учреждения / Г. Ф. Агеева, Г. Н. Голубева // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2014. – №Т20. – С. 4421-4425.
2. Агеева, Г.Ф. Управление физической подготовленностью дошкольников 5-6 лет с помощью физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Г.Ф. Агеева, А.И. Гайфуллина, И.Е. Коновалов // Европейский журнал социальных наук. – 2017. – №12-1. – С. 194-199.
3. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / Э.Й. Адашкявичене. – М. Просвещение, 1992. – 157 с.
4. Аксенова, Ю.А. Развитие познавательной активности детей дошкольного возраста средствами физической культуры / Ю.А. Аксенова, Л.С. Чемпалова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – № 11 (153). – С. 10-15.
5. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Из-во Ленингр. Унта, 1968. – 336 с.
6. Анохин, П.К. Внутреннее торможение как проблема физиологии. – М.: Медгиз, 1958. – 257с.
7. Анцыперов, В.В. Повышение эффективности формирования двигательного навыка у детей / В.В. Анцыперов // Адаптивная физическая культура. – 2006. – №1(25). – С. 18-20.
8. Аристотель. Собр. Соч. Т.4. – М. Наука, 1984. – 830 с.
9. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: Медицина, 1967. – 476 с.
10. Бабанский, Ю.К. Избранные педагогические труды / Ю.К. Бабанский; [Сост. М.Ю. Бабанский; Авт. вступ. ст. Г.Н. Филонов и др.]; АПН СССР. – М.:

Педагогика, 1989. – 558 с.

11. Бакурова, Т.П. Формирование ценностного отношения старших дошкольников к занятиям физической культурой посредством эмоциональной регуляции двигательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Татьяна Петровна Бакурова. – Омск, 2001. – 24 с.

12. Бальсевич, В.К. Конверсия основных понятий спортивной тренировки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 15-20.

13. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М., 1988. – 208 с.

14. Безденежных, Г.А. Возрастные особенности развития основных видов движений и физических качеств у детей дошкольного возраста (в условиях направленного физического воспитания) / Г.А. Безденежных, О.Б. Завьялова // Проблемы современного образования, 2012. – №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnye-osobennosti-razvitiya-osnovnyh-vidov-dvizheniy-i-fizicheskikh-kachestv-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-v-usloviyah-napravlennoy-fizicheskoj-vospitaniya> (дата обращения: 30.03.2020).

15. Бернштейн, Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 87 с.

16. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.

17. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.

18. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М.М. Боген. – М.: Либроком, 2011. – 200 с.

19. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е.В. Бондаревская. – Ростов-на-Дону: Издательство Ростовского педагогического университета, 2000. – 352 с.

20. Вавилова, Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы / Е.Н. Вавилова. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.

21. Вадюхин, П.С. Влияние типов нервной системы на уровень развития физических качеств и познавательных процессов детей 6-7 лет / П.С. Вадюхин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – № 5(111). – С. 28-30.
22. Ведринцев, А.В. Методика обучения прыжковым упражнениям учащихся 7-10 лет на основе анализа структуры движений (на примере прыжков в длину и высоту с разбега): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Александр Васильевич Ведринцев. – М., 1992. – 18 с.
23. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., ФНС, 1988. – С. 55-272.
24. Вершинин, М.А. Двигательная деятельность игровой направленности как средство эмоционального развития детей дошкольного возраста / М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова // Культура физическая и здоровье. – 2014. – №4(51). – С. 75-77.
25. Вершинин, М.А. Методика использования элементов спортивных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста / М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова, О.А. Сабуркина // Фундаментальные исследования. – 2015. – №2-6. – С. 1289-1293.
26. Вершинин, М.А. Методика комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / М.А. Вершинин, Д.В. Решетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №9(55). – С. 16-20.
27. Вершинин, М.А. Физическое воспитание старших дошкольников на основе использования средств спортивных игр / М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова, О.А. Сабуркина / Теория и практика физической культуры. – 2017. – №6. – С. 57-58.
28. Вершинин, М.А. Формирование согласованности двигательных действий в подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста / М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №3(109). – С. 45-49.
29. Вершинин, М.А. Эффективность включения элементов спортивных

игр в содержание занятий по физической культуре в дошкольном возрасте / М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова, О.А. Сабуркина // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – №2-1. – С. 120-124.

30. Власова, Е.И. Реализация интеграционных процессов в образовательной деятельности детей в дошкольных образовательных организациях (на примере интеграции физической культуры в другие образовательные области) / Е.И. Власова, И.Е. Коновалов // *Традиции и новации в дошкольном образовании*. – 2018. – №3(6). – С. 12-14.

31. *Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений* / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.

32. Волошина, Л.Н. Двигательная деятельность как источник социального опыта дошкольника: монография / Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская. – Белгород, ООО «ГИК», 2017. – 180 с.

33. Волошина, Л.Н. Социализация-индивидуализация дошкольников в физкультурно-оздоровительной деятельности : монография / Л.Н. Волошина [и др.]. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2015. – 177 с.

34. Выготский, Л.С. *Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 2. Проблемы общей психологии* / Под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.

35. Выдрин, В.М., Курамшин, Ю.Ф., Николаев, Ю.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры - магистральный путь формирования ее теории // *Теория и практика физической культуры*. – 1996. – № 5. – С. 59-62.

36. Гаврилова, Л.Г. Влияние подвижных игр с элементами гимнастики на морфофункциональные показатели детей дошкольного возраста / Л.Г. Гаврилова, О.А. Сабуркина, В.А. Овчаров // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2013. – №12(106). – С. 53-55.

37. Галимская, О.Г. *Формирование двигательного-игрового опыта старших дошкольников посредством спортивных игр: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04* / Галимская Ольга Генриховна; [Место защиты: Тамб. гос. ун-т им. Г.Р.

Державина]. – Белгород, 2017. – 195 с.

38. Гальперин, П.Я. Лекции по психологии: учебное пособие для студ. Вузов / П.Я. Гальперин. – М.:КДУ, 2011. – С. 400.

39. Гамирова, Э.И. Изучение возможности применения средств физического воспитания для интеграции с элементарными математическими представлениями у детей дошкольного возраста / Э.И. Гамирова, И.Е. Коновалов // Новая наука: От идеи к результату. – 2016. – №3-2(72). – С. 68-71.

40. Гамирова, Э.И. Интеграция формирования элементарных математических представлений с физическим воспитанием детей дошкольного возраста / Э.И. Гамирова, И.Е. Коновалов // Вестник научных конференций. – 2016. – №3-6(7). – С. 23-24.

41. Гамирова, Э.И. Реализация принципа интеграции образовательных областей в дошкольных образовательных учреждениях, в рамках выполнения федерального государственного образовательного стандарта, на примере физической культуры /Э.И. Гамирова, И.Е. Коновалов // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – Т. 7. – №5-2. – С. 198-202.

42. Гаспарян, Е.П. Предварительная спортивная подготовка старших дошкольников к занятиям теннисом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ерванд Петросович Гаспарян. Майкоп, 2013. – 171 с.

43. Герасимова, А.А. Способ нормирования нагрузок в занятиях по физическому воспитанию с детьми 6-7 лет: анализ зависимости «доза – эффект» / А.А. Герасимова, И.А. Криволапчук, М.Б. Чернова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – № 8(138). – С. 46-54.

44. Гимазов, Р.М. Реализация алгоритма решения педагогических задач при формировании двигательных действий «бег» и «прыжок в длину с места» в процессе обучения дошкольников 6-7летнего возраста / Р.М Гимазов., А.В. Рембеза, Г.А. Булатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2019. – Т. 14. – №4. – С. 67-79.

45. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 144 с.

46. Голубева, Г.Н. Анализ параметров двигательной активности в экспериментальных ДОУ / Г.Н. Голубева, Г.Ф. Нурмухаметова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – Т. 2. – №3. – С. 30-39.

47. Голубева, Г.Н. Двигательный режим и эффективность обучения в дошкольном образовательном учреждении / Г.Н. Голубева // Начальная школа плюс До и После. – 2008. – №8. – С. 72-75.

48. Голубева, Г.Н. Система формирования активного двигательного режима ребенка (до 6 лет) средствами физического воспитания: монография / Г.Н. Голубева. – Казань: ООО «Зотова» КС, 2022. – 164 с.

49. Голубева, Г.Н. Формирование активного двигательного режима ребенка (до 6-ти лет) средствами физического воспитания в основные периоды адаптации к условиям среды: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Галина Николаевна Голубева. – Малаховка, 2008. – 47 с.

50. Гордова, Н.А. Физическая культура в дошкольном возрасте / Н.А. Гордова, Н.В. Полтавцева // Пособие для инструкторов физической культуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни, 2005. – С. 266-267.

51. Горелов, А.А. Интеграция народного творчества в режиме двигательной активности дошкольников / А.А. Горелов, Е.В. Немеровский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – №9. – С. 19-22.

52. Горелов, А.А. Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2013. – №6(100). – С. 41-47.

53. Горелов, А.А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению / А.А. Горелов, Я.К. Коблев, И.М. Козлов, М.А. Правдов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002. – №4. – С. 50.

54. Гросс, А.Н. Подвижные игры как средство формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста / А.Н. Гросс, Н.Н. Назаренко, Г.М. Популо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта,



2017. – №9(151). – С. 61-65.

55. Гурфинкель, В.С. Концепция «схемы тела» и моторный контроль / В.С. Гурфинкель, Ю.С. Левик // Интеллектуальные процессы и их моделирование. Организация движений. – М.: Наука, 1991. – С. 59.

56. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. – М.: Педагогика, 1986. – 240 с.

57. Данилюк, А.Я. Метаморфозы и перспективы интеграции в образовании // Педагогика. – 1998. – №2. – С. 8 - 10.

58. Дворкина, Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры ребенка на этапах дошкольного онтогенеза: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Наталья Ивановна Дворкина. Майкоп, 2015. – 123 с.

59. Демидова, Е.В. Педагогическая система направленного становления личности детей 3-10 лет средствами физической культуры в условиях прогимназии: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.В. Демидова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2004. – 48 с.

60. Дети, спорт, здоровье (Выпуск 13): Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / Под общей редакцией докт. мед. наук, профессора Р.Н. Дорохова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 200 с.

61. Доева, А.Н. Педагогические условия развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста средствами физической культуры / А.Н. Доева, З.А. Гагиева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – №5-1(24). – С. 28-29.

62. Долгова, В.И. Формирование воображения у дошкольников: программа, результаты, рекомендации / В.И. Долгова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – №11(117). – С. 191-196.

63. Донской, Д.Д. Биомеханика : учеб. для инст. физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.

64. Драндров, Г.Л. Взаимосвязь двигательных способностей и

способности к обобщению у детей старшего дошкольного возраста / Г.Л. Драндров, Д.В. Никоноров // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – №3-3. – С. 585-589.

65. Драндров, Г.Л. Взаимосвязь физического и психического развития детей в процессе физического воспитания / Г.Л. Драндров, Д.В. Никоноров, А.А. Пауков // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. – 2015. – №4(14). – С. 86-90.

66. Драндров, Г.Л. Теоретические и методические основы совершенствования процесса обучения основным движениям детей старшего дошкольного возраста / Г.Л. Драндров, Д.В. Никоноров // *Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева*. – 2013. – №4-3(80). – С. 40-44.

67. Дьяченко, Г.Б. Развитие координации движений у детей 3-6 лет с использованием легкоатлетических упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Галина Брониславовна Дьяченко. – С-Петербург, 1992. – 20 с.

68. Егорова, К.В. Проектирование образовательной программы физкультурно-оздоровительного кружка «юные дзюдоисты» для детей 5-7 лет как форма физического воспитания дошкольников / К.В. Егорова // *Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы Всеросс. науч.-практ. конф., посв. 85-летию Красноярского гос. пед. унив. им. В.П. Астафьева и 60-летию основания факультета физической культуры КГПУ им. В.П. Астафьева*. / Отв. редактор: В.А. Адольф; КГПУ им. В.П. Астафьева, 2017. – С. 132-137.

69. Ефименко, Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве / Н.Н. Ефименко. – М.: Дрофа, 2014. – 288 с.

70. Жолобов, В.С. Футбол как средство физического воспитания старших дошкольников в рамках дополнительного физкультурного образования / В.С. Жолобов // *Молодежь в науке и творчестве: сб. науч. статей Междунар. науч. форума обучающихся*, 2017. – С. 336-337.

71. Журавлева, А.Ю. Комплексная методика обучения дошкольников 3-6

лет основам тенниса: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Анна Юрьевна Журавлева. – М., 1999. – 174 с.

72. Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста: учеб. пособие для СПО / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. – 2-е изд., стер. – М. : Издательство Юрайт ; Тюмень: Тюменский государственный университет, 2019. – 350 с.

73. Зайцева, М.А. Формирование личностной физической культуры детей 5-6 лет с преимущественным использованием средств танцевальной аэробики : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мария Александровна Зайцева. Краснодар, 2015. – 24 с.

74. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. I. Психическое развитие ребенка. – М.: Педагогика, 1986. – 320 с.

75. Зеличенко, В.Б. Новые формы работы с детьми (7-12 лет) по легкой атлетике [Электронный ресурс] / В.Б. Зеличенко, Е.Н. Лебонда, А.В. Черкашин. – М., 2015. – Режим доступа: <https://imc72.ru/content/11092017/14.pdf>. (дата обращения: 30.03.2020).

76. Зеличенко, В.Б. Подготовка юных легкоатлетов: учебное пособие для тренеров по легкой атлетике / В.Б. Зеличенко. – М.: Терра Спорт, 2000. – 56 с.

77. Зорина, С.Д. Анализ тестов и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» I ступени / С.Д. Зорина, О.В. Ишанова, В.С. Якимович, Н.М. Юдина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №11(153). – С. 85-90.

78. Зотова, Ф.Р. Сравнительный анализ показателей физического развития и физической подготовленности девочек и мальчиков 7-8 лет, занимающихся легкой атлетикой / Ф.Р. Зотова, А.Х. Алхусни, Р.Г. Хуснутдинова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10. – №1. – С. 26-36.

79. Зотова, Ф.Р. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях ДОУ компенсирующего вида / Ф.Р. Зотова, В.А. Мартынова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – №3. – С. 11.

80. Иванова, О.И. Развитие физических качеств и укрепление здоровья

дошкольников с помощью использования программы дополнительного образования «здоровей-ка» / Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии: сб. матер. // IV Междунар. науч.-практич. конф., редколлегия: О.Н. Широков [и др.], 2018. – С. 317-319.

81. Игонова, Е.С. Подготовка дошкольников к занятиям спортом средствами основной гимнастики координационно-развивающей направленности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Екатерина Сергеевна Игонова, Москва, 2017. – 170 с.

82. Исхакова, Р.Ф. Детский фитнес в системе ДОУ / Р.Ф. Исхакова, Г.Н. Голубева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – Т. 5. – №4. – С. 20-23.

83. Кабаева, А.М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Алина Маратовна Кабаева. – Санкт-Петербург, 2018. – 238 с.

84. Карпеев, А.Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений / Теория и практика физической культуры. – 1995. – №9. – С. 5-9.

85. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А.В. Кенеман, Д.В. Хухдаева. – 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Просвещение, 1978. – 272 с.

86. Кирпичева, М.В. Развитие выносливости у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО / М.В. Кирпичева, Л.Л. Ильина // Культурологический подход в дошкольном образовании: психолого-педагогический аспект. / Отв. редактор Т.Н. Семенова, 2016. – С. 27-29.

87. Козин, Е.А. Дифференцированная методика физического воспитания старших дошкольников различных соматотипов на основе применения средств спортивной акробатики: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Козин Евгений Александрович. – Хабаровск, 2008. – 175 с.

88. Козлов, И.М., Орлова, Н.А. Великий спортсмен, педагог, тренер. О спортивной школе, ее руководителе и его учениках: монография / И.М. Козлов, Н.А. Орлова // СПб., Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2005. – 168 с.

89. Козлова, А.Э. Проблема оценки телесного и двигательного опыта детей 7-8 лет / А.Э. Козлова, В.А. Пегов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – №12(142). – С. 57-63.

90. Козырева, О.В. Спортивное воспитание детей дошкольного возраста (концепция и методика): монография. - Москва: Гуманитарный центр «СпАрт» Российской гос. академии физической культуры; Воронеж: Воронежский государственный университет, 2002. – 405 с.

91. Колидзе, Э.А. Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка : учебное пособие / Э.А. Колидзе. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 464 с.

92. Комачева, О.А. Двигательная активность детей, имеющих различное строение сводов стоп / О.А. Комачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – №5(75). – С. 68-70.

93. Коновалов, И.Е. Реализация интегрированных программ по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях республики Татарстан / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамирова // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2016. – №2(7). – С. 180-181.

94. Коновалов, И.Е. Интеграции физического воспитания и элементарных математических представлений в рамках деятельности дошкольного образовательного учреждения / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамирова // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – №5-2. – С. 161-162.

95. Коновалов, И.Е. Интеграция областей образовательной деятельности детей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения Федерального государственного образовательного стандарта / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамирова, Ю.В. Болтиков // Гуманизация образования. – 2016. – №1. – С. 4-9.

96. Коновалов, И.Е. Интеграция образовательных областей деятельности детей дошкольного возраста на примере элементарных математических представлений и физического воспитания / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамирова, Ю.В. Болтиков // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2016. – №5. – С. 71-75.

97. Коновалов, И.Е. Интеграция физической культуры в образовательные области, реализуемые в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения федерального государственного образовательного стандарта / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамирова // Европейский журнал социальных наук. – 2015. – №9. – С. 66-73.

98. Коновалов, И.Е. Интеграция экологического образования и физической культуры для формирования у дошкольников знаний о природе / И.Е. Коновалов, Э.И. Бекчиндаева // Теория и практика общественного развития. – 2014. – №5. – С. 63-65.

99. Коновалов, И.Е. Интегрированная программа по физической культуре для дошкольного образовательного учреждения: вопросы внедрения и определение эффективности / И.Е. Коновалов, Э.И. Власова // Традиции и новации в дошкольном образовании. – 2019. – №4(12). – С. 31-35.

100. Коротенкова, И.Г. Теоретические обоснования и психологические механизмы (модель) социализации детей в детских дошкольных образовательных учреждениях / И.Г. Коротенкова, Ю.А. Парфенов, Н.А. Белевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – № 3 (73). – С. 105-111.

101. Кравченко, В.М. Технология игрового тренинга формирования мотивации детей старшего дошкольного возраста на занятия спортом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Вера Михайловна Кравченко. – Красноярск, 2015. – 148 с.

102. Кузин, В.В., Никитюк Б.А. Интегративная биосоциальная антропология. – М.: ФОН, 1996. – 220 с.

103. Кузнецова, В.Е. Модель формирования личностной физической культуры детей среднего дошкольного возраста на основе организации их

предметной деятельности в развивающей физкультурно-спортивной среде / В.Е. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – №8(138). – С. 110-115.

104. Кузнецова, З.В. Структура программы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе традиционных кубанских казачьих средств в условиях дошкольной образовательной организации / З.В. Кузнецова, В.А. Баландин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – №3(133). – С. 131-137.

105. Кузнецова, Л.П. Игры и танцы – эффективное средство творческого взаимодействия дошкольников и родителей в условиях учреждения дополнительного образования / Л.П. Кузнецова // Современные тенденции и инновации в области гуманитарных и социальных наук сборник: мат-лы III Междунар. науч.-практич. конф., Марийский государственный университет; под ред. М.А. Мокосеевой, 2018. – С. 193-197.

106. Лагутин, А.Б. Начальная спортивная подготовка детей дошкольного возраста / А.Б. Лагутин, Е.С. Коченгина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – №6(124). – С. 118-124.

107. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

108. Леонтьева, М.С. Теория и технология построения системы физического воспитания детей-сирот: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Мария Сергеевна Леонтьева. – Тула, 2014. – 304 с.

109. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения / Сост. И.Н. Решетень. – М.: Педагогика, 1988. – 400 с.

110. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

111. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников: практическое пособие / В.И. Лях. – Москва: Спорт, 2016. – 129 с. – Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471222> (дата обращения: 21.11.2020).

112. Максимов, А.Н. Подвижные игры с элементами квеста как средство развития ловкости у детей дошкольного возраста / А.Н. Максимов, Е.А. Алексеева // Научный альманах, 2016. – №3–2(17). – С. 210-215.

113. Максимова, С.Ю. Возможности интеграции физической культуры с другими образовательными областями в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования / С.Ю. Максимова, С.С. Бурлакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – №3(133). – С. 153-157.

114. Мартюшев, А.С. Обоснование эффективности проведения занятий легкоатлетической направленности с детьми 5-7 лет с перспективой зачисления в специализированные спортивные школы / А.С. Мартюшев // Современные стратегии развития легкоатлетического спорта в России: сб. мат. Всеросс. науч.-практ. конф.. Ред. коллегия: Н.А. Фоминой, В.В. Чёмова, И.А. Фатьянова, 2017. – С. 63-69.

115. Менькова, С.В. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей школьного возраста: монография / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 99 с.

116. Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.: Наука, 1986. – 234 с.

117. Мунирова, Е.А. Содержание этапа начальной подготовки детей дошкольного возраста в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Екатерина Андреевна Мунирова. – Санкт-Петербург, 2020. – 21 с.

118. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста / В.П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт. – 2009. – 543 с.

119. Нечаева, Т.Б. Развитие ритмопластики у дошкольников в условиях дополнительного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Татьяна Борисовна Нечаева. – Екатеринбург, 2015. – 24 с.

120. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.



121. Никифорова, Г.И. К проблеме о формировании мотивов к занятиям спортом у дошкольников / Г.И. Никифорова. – Текст: непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Пермь, март 2014 г.). – Т. 0. – Пермь: Меркурий, 2014. – С. 82-84. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/101/5098/> (дата обращения: 04.11.2020).

122. Николаев, Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 2-10.

123. Никоноров, В.Т. Педагогические условия формирования школы мяча в физическом воспитании детей 6-7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Валерьян Терентьевич Никоноров. – Чебоксары, 2008. – 21 с.

124. Никоноров, Д.В. Обучение дошкольников двигательным действиям с мячом с учетом общего и частного в их содержании / Д.В. Никоноров, Г.Л. Драндров, Н.Н. Кисапов // Образование и саморазвитие. – 2009. – №2(12). – С. 75-80.

125. Ноткина, Н. и др. Оценка физического развития детей дошкольного возраста: Библиотека программы «Детство» // Дошк. образование. – 2000. – №23-24. – С. 4-13.

126. «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ // СЗ РФ, 2011. Ст. 1234. – Режим доступа: URL: <http://base.garant.ru/70291362/#ixzz3usC7ltK1>. (дата обращения: 30.03.2020).

127. Осадчук, О.Л. Методика психомышечной тренировки в физкультурно-оздоровительной деятельности детей старшего дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ольга Леонидовна Осадчук. – Омск, 1998. – 187 с.

128. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – Издание пятое (инновационное), испр. и доп. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 336 с.

129. Павлов, И.П. Полн. собр. соч., Т.3, Кн. 2. – М. Л.: Изд-во АН СССР, 1951. – 439 с.

130. Пахомова, А.Ю. Темпы прироста показателей специфических координационных способностей детей 7 лет / А.Ю. Пахомова, В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – №2(144). – С. 181-187.

131. Петрунина, Н.В. Эффективность физкультурно-оздоровительной программы в процессе физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Петрунина, Г.Н. Голубева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №1. – С. 92.

132. Пиаже, Ж. Избранные труды / Ж. Пиаже. – М.: Педагогика, 1969. – 659 с.

133. Подольская, О.А. Бег как одно из составляющих физического развития ребенка в ДОУ / О.А. Подольская, Т.А. Бизина // Гуманитарные научные исследования. – 2015. – №3(43). – С. 58-60.

134. Подставкава, Ю.С. Инновационные средства в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / Ю.С. Подставкава // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – №9. – С. 74-77.

135. Пономарев, Г.Н. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста / Г.Н. Пономарев, С.В. Кузьмина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – №2(72). – С. 161-165.

136. Попова, А.В. Тренировочно-управляющий компонент предметно-развивающей среды в дошкольном физкультурном образовании / А.В. Попова, О.С. Шнейдер, В.В. Мулин // Вестник Бурятского государственного университета, 2015. – №15. – С. 152-160.

137. Правдов, Д.М. Мнения специалистов и родителей детей дошкольного возраста о целесообразности организации занятий бегом спортивно-оздоровительной направленности с детьми 3-6 лет / Д.М. Правдов, М.Ю. Лаврентьев, М.А. Правдов, А.А. Щепелев // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: материалы Национальной науч.-практ. конф. с международным участием (Шуя, 17 февраля 2021 г.). – Шуя: Шуйский

филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет», 2021. – С. 32-37.

138. Правдов, Д.М. Организация тренировочного процесса с детьми 5-7 лет на основе интеграции двигательно-познавательной деятельности / Д.М. Правдов, М.А. Правдов, А.В. Жалилов, А.А. Щепелев // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20. – №S2. – С. 84-89.

139. Правдов, Д.М. Формирование двигательных действий на основе использования упражнений с целевой точностью у детей дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дмитрий Михайлович Правдов. – Шуя, 2009. – 219 с.

140. Правдов, М.А. Анализ диссертационных исследований в области физического воспитания детей дошкольного возраста / М.А. Правдов, Д.М. Правдов, А.А. Щепелев // Научный поиск. – 2018. – №4. – С. 11-17.

141. Правдов, М.А. Биомеханические параметры бега на скорость детей старшего дошкольного возраста / М.А. Правдов, А.А. Щепелев, Д.М. Правдов // Труды кафедры биомеханики университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – №14. – С. 26-31.

142. Правдов, М.А. Взаимодействие семьи и детского сада в физкультурно-спортивной деятельности дошкольников / М.А. Правдов, Ю.Б. Никифоров, Д.М. Правдов, А.А. Щепелев // Гуляев, Г.Ю. Приоритетные направления развития науки и образования: монография / Г.Ю. Гуляев. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.) (Пенза), 2020. – С. 45-46.

143. Правдов, М.А. Легкая атлетика в системе дополнительного образования дошкольников / М.А. Правдов, А.А. Щепелев, Д.М. Правдов // Приоритетные направления развития науки и образования: материалы Международной науч.-практ. конф. (Чебоксары, 18 августа, 2018 г.). – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2018. – С. 70–71.

144. Правдов, М.А. Легкоатлетические упражнения в системе занятий с дошкольниками в контексте реализации требований ВФСК ГТО / М.А. Правдов, Д.М. Правдов, А.А. Щепелев // Двигательная активность. Спорт. Личность: материалы Всероссийской (с международным участием) науч.-практ. конф. (Йошкар-Ола, 13–14 декабря 2018 г.), Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет (Йошкар-Ола), 2019. – С. 128–132.

145. Правдов, М.А. Организация занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования детей дошкольного возраста / М.А. Правдов, А.А. Щепелев, Д.М. Правдов // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 22 апреля 2020 г.), Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург), 2020. – С. 411-418.

146. Правдов, М.А. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет / М.А. Правдов, Ю.Н. Ермакова, Д.М. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2010. – №5(63). – С. 83-87.

147. Правдов, М.А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Михаил Александрович Правдов. Шуя, 2003. – 419 с.

148. Правдов, М.А. Легкая атлетика в системе дополнительного образования дошкольников / М.А. Правдов, А.А. Щепелев, Д.М. Правдов // Приоритетные направления развития науки и образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 2018. – С. 70-71.

149. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (дата обращения: 29.03.2020).

150. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. N 673 г. Москва «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения: 29.04.2020).

151. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72115140/> (дата обращения: 29.04.2020).

152. Примерная образовательная программа дошкольного образования (2015) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/POOP\\_DO.pdf](http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/POOP_DO.pdf) (дата обращения: 29.03.2020).

153. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика». Командные соревнования для детей. Под общей редакцией В. Зеличенка, 2006 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/iaaf\\_kids\\_athletics\\_-\\_a\\_practical\\_guide.pdf](https://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/iaaf_kids_athletics_-_a_practical_guide.pdf) (дата обращения: 29.03.2019).

154. Продан, И.Н. Обоснование организационно-педагогических условий управления процессом формирования физической культуры личности ребенка в дошкольном образовании / И.Н. Продан // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2014. – №10. – С. 53-58.

155. Прокопенко, В.И. Техническая подготовка детей 6-7 лет занимающихся мини-футболом / В.И. Прокопенко, В.П. Метёлкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – №12(82). – С. 137-140.

156. Ржевский, Э.Ю. Методика физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе дифференцированного подхода / Э.Ю. Ржевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – №12(154). – С. 222-225.

157. Ротенберг, Н.С. Технология использования средств физической культуры для коррекции и оптимизации поведения гиперактивности детей / Н.С. Ротенберг // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2010. – №7(65). – С. 70-75.

158. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 712 с.

159. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.

160. Сабуркина, О.А. Использование командных спортивных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ольга Александровна Сабуркина. – Волгоград, 2020. – 24 с.

161. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций [Электронный ресурс]: СанПиН 2.4.1.3049-13 // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти от 9 ноября 2015 г. №45. – Режим доступа: URL: <http://base.garant.ru/71181600/#ixzz4sPx1YaOD>. (дата обращения: 29.03.2020).

162. Саратова, Д.Н. Повышение эффективности физкультурно-оздоровительных занятий коррекционной направленности в режиме дня дошкольников с заиканием: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дина Николаевна Саратова. – СПб., 2012. – 26 с.

163. Сафронова, Т.И. Физическая подготовка детей к выполнению норм комплекса ГТО первой ступени / Т.И. Сафронова, М.А. Правдов, А.А. Щепелев // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека: материалы IV Всероссийской науч. конф. студентов и молодых ученых с международным участием XIV областной фестиваль «молодые ученые - развитию Ивановской области» (Иваново, 9 - 12 апреля, 2018 г.). – Иваново: Ивановская государственная медицинская академия, 2018. – С. 424-426.

164. Сенченко, О.В. Оздоровительный бег в детском саду. От теории к практике / О.В. Сенченко // Молодой ученый, 2015. – №6(86). – С. 679-682.

165. Сергеев, Г.А. Методика формирования навыков передвижения на лыжах у старших дошкольников / Г.А. Сергеев, И.В. Мельникова, Ю.Н. Сивкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – №4(134). – С. 248-252.

166. Сеченов, И.М. Психология поведения: Под. Ред. М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М.: Из-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 320 с.

167. Синявский, Н.И. Физическая подготовленность дошкольников в выполнении нормативных требований ВФСК ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Н.Н. Безноско, Р.И. Садыков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – №12(154). – С. 259-262.

168. Ситкина, М.Г. Динамика физической подготовленности детей 4-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения / М.Г. Ситкина, Т.М. Булкова, О.А. Комачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – №5(147). – С. 151-154.

169. Ситнова, Е.В. Разработка программы дополнительного физкультурного образования дошкольников по акваэробике / Е.В. Ситнова // European research: innovation in science XXIV: Междунар. науч.-практич. конф., 2017. – С. 217-219.

170. Смышнов, К.М. Некоторые подходы к обучению технике прыжка в длину с разбега юных легкоатлетов / К.М. Смышнов, Д.А. Лузик, Е.А. Реутова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: мат-лы XIII Междунар. науч.-практ. конф., 2016. – С. 147-148.

171. Соболева, Н.Ю. Использование средств художественной гимнастики в системе физических упражнений с целью подготовки детей к обучению в школе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Наталья Юрьевна Соболева. – СПб., 1993. – 201 с.

172. Соленова, Р.И. Подготовка и адаптация детей 6-8 лет к обучению в общеобразовательной школе средствами физического воспитания: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Регина Ильинична Соленова. – Краснодар, 1999. – 235 с.

173. Спирина, И.К. Исследование способности дошкольников воспринимать и точно оценивать величину и изменение параметров движения / И.К. Спирина, О.Е. Ушакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – №6(124). – С. 182-185.

174. Старов, М.И. Психология формирования и развития позитивной мотивации у дошкольников к учебной деятельности: монография / М.И. Старов // М.: Наука-Общество, 2013. – 155с.

175. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.

176. Стихияс, А.В. Дополненная реальность в здоровьесберегающей технологии педагогической диагностики детей дошкольного возраста / А.В. Стихияс, В.Е. Афоньшин, Г.Л. Драндров // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – №5. – С. 2.

177. Стихияс, А.В. Здоровьесберегающая технология педагогической диагностики детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста / А.В. Стихияс, В.Е. Афоньшин, Г.Л. Драндров // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №6. – С. 13.

178. Столяров, В.И. Понятие и формы спортивной культуры личности / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов // Вестник спортивной науки. – 2009. – №6. – С. 17-21.

179. Стрельцов, В.П. Спортивно-оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения / В.П. Стрельцов, Т.А. Банникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2003N3/p46-48.htm> (дата обращения: 16.11.2020)

180. Строшкова, Н.Т. Комплексный подход к проблематике первичного спортивного отбора детей / Н.Т. Строшкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – №12. – С. 104-108.

181. Суворкина, Е.Н. Видение Платоном проблемы рождения и воспитания



детей // *Философская мысль*. – 2016. – №11. – С. 124-129. – DOI: 10.7256/2409-8728.2016.11.2085 URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=20858](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=20858)

182. Судаков, К.В. *Общая теория функциональных систем*. – М.: Медицина, 1984. – 224 с.

183. Таишева, М.М. Развитие двигательных действий дошкольников на основе многоуровневого подхода / М.М. Таишева, А.И. Яковлева, Т.В. Горбунова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2010. – №12(70). – С. 105-108.

184. *Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие* / Под. ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.

185. *Теория и методика физической культуры дошкольников* / под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: Детство-пресс, 2008. – 656 с.

186. Тихвинский, С.Б. *Актуальные проблемы детской спортивной медицины* / *Детская спортивная медицина* / Под редакцией С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. *Руководство для врачей*. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991. – С. 20-24.

187. Третьяк, А.В. *Педагогические условия формирования взаимодействия детей старшего дошкольного возраста со сверстниками в играх с правилами*: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.07 / Анна Вячеславовна Третьяк. – СПб, 2006. – 19 с.

188. Тычинин, Н.В. *Подвижная игра как метод ранней физической подготовки дошкольников для занятий спортивной борьбой* / Н.В. Тычинин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2010. – №1(59). – С. 117-120.

189. Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_297432/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_297432/) (дата обращения: 11.11.2019).

190. Умнякова, Н.Л. *Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья старшего дошкольного возраста с двигательной*

депривацией: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Нина Львовна Умнякова. – СПб, 2019. – 28 с.

191. Усаков, В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников / В.И. Усаков. – Красноярск: КГПИ, 1989. – 48 с.

192. Ушинский, К.Д. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. Теоретические проблемы педагогики / К.Д. Ушинский; под ред. А.И. Пискунова и др.; АНН СССР. – М.: Педагогика, 1974. – 584 с.

193. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года) (редакция, действующая с 30 сентября 2020 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902075039/> (дата обращения: 16.02.2020).

194. Федорова, С.Ю. Методика развития двигательной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал) №4(24). – 2013. – DOI: <http://dx.doi.org/10.12731/2218-7405-2013-4-31>.

195. Федосеева, А.Р. К вопросу формирования компетенций родителей и законных представителей детей дошкольного возраста о системе внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А.Р. Федосеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – №8(150). – С. 114-117.

196. Филиппова, С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Светлана Октавьевна Филлипова. – СПб., 2002. – 518 с.

197. Финогенова, Н.В. Возможности подвижных игр в процессе социально-личностного развития детей 5-6 лет / Н.В. Финогенова, Д.В. Решетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2012. – №8(90). – С. 98-102.

198. Финогенова, Н.В. Методика формирования произвольного поведения у детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию

в процессе подготовки к обучению в школе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Наталья Валентиновна Финогенова. – Волгоград, 1999. – 174 с.

199. Фрайфельд, И.В. Эмоциональное благополучие как условие развития физических качеств детей 4 - 5 лет в процессе двигательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ирина Владимировна Фрайфельд. Екатеринбург, 2013. – 23 с.

200. Хо Мань Чыонг Критерии отбора детей в спортивные школы настольного тенниса Вьетнама : дис. ... канд. пед. наук / Хо Мань Чыонг. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – Москва, 2014. – 153 с.

201. Чаенкова, О.В. Эффективность комплексного применения средств и методов физической культуры в воспитательно-образовательном процессе детей 5-6 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Оксана Вячеславовна Чаенкова. – Тула, 2003. – 166 с.

202. Черничкина, Ю.М. Дополнительное образование дошкольников старших возрастных групп в формировании начальных представлений о видах спорта / Ю.М. Черничкина, В.Д. Чепик // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – №6(136). – С. 180-186.

203. Чернова, М.Б. Эффективность влияния оздоровительной тренировки разного объема на физическую работоспособность детей 5-6 лет / М.Б. Чернова, А.А. Герасимова, Р.М. Васильева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – №7(149). – С. 197-203.

204. Чернышенко, Ю.К. Предпосылки разработки педагогической модели формирования спортивной культуры детей 6-7 лет / Ю.К. Чернышенко, Н.Н. Нихаенко, В.А. Баландин, К.Ю. Чернышенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – №9(175). – С. 323-327.

205. Чернышенко, Ю.К. Спортсизация воспитания в условиях дошкольной образовательной организации детей 3-7 лет [Электронный ресурс] / Ю. К. Чернышенко, В.А. Баландин, Е.В. Демидова [и др.] // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2016. – Т. 10. – С. 321-325. – Режим доступа: URL: <http://e-koncept.ru/2016/56872.htm> (дата обращения: 28.03.2020).

206. Чернышенко, Ю.К. Структура и содержание экспериментальной педагогической модели процесса развития специфических координационных способностей детей 6-7 лет / Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, А.Ю. Пахомова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – №10(140). – С. 198-203.

207. Шагин, Н.И. Интеграция средств физической и технической подготовки детей 5-6 лет, занимающихся футболом: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Никита Игоревич Шагин. – Москва, 2017. – 148 с.

208. Шарманова, С.Б., Трифонова, Н.Ю. Реализация интегративного подхода в физическом воспитании старших дошкольников на примере интегративных занятий-прогулок по экологической тропе здоровья // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Сб. науч. тр. / Отв. ред. А.И. Федоров. – Челябинск: УралГАФК, 1998. – Вып. 2. – С. 102-106.

209. Шебеко, В.Н. Формирование личностной физической культуры в дошкольном возрасте / В.Н. Шебеко // Педагогическое образование и наука. – 2009. – №6. – С. 49-55.

210. Шумская, О.О. Методика физического воспитания детей 4-7 лет на основе использования сезонно-ориентированных средств двигательной активности и закаливания: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ольга Олеговна Шумская. – Хабаровск, 2008. – 192 с.

211. Щепелев, А.А. Анализ временных параметров движений в структуре легкоатлетических упражнений у детей старшего дошкольного возраста / А.А. Щепелев, М.А. Правдов, Д.М. Правдов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – №9(163). – С. 315-320.

212. Щепелев, А.А. Анализ выступления детей дошкольного возраста на всероссийских соревнованиях по легкой атлетике / А.А. Щепелев, М.А. Правдов, Д.М. Правдов, Н.А. Климов // Физическая культура и спорт: воспитание гражданина России: материалы научной (национальной) конф. (Шуя, 23 октября, 2018 г.). – Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет», 2018. – С. 95-98.

213. Щепелев, А.А. Анализ участия детей дошкольного возраста в соревнованиях по легкой атлетике / А.А. Щепелев, М.А. Правдов, Д.М. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №5(183). – С. 483-487.

214. Щепелев, А.А. Интеграция содержания образовательных областей дошкольного образования на занятиях легкой атлетикой в детском саду / А.А. Щепелев, Д.М. Правдов // Современный ученый. – 2021. – №1. – С. 162–166.

215. Щепелев, А.А. Кинематика движений рук у детей старшего дошкольного возраста при выполнении легкоатлетических упражнений / А.А. Щепелев, М.А. Правдов, Д.М. Правдов // Экспериментальные и теоретические исследования в современной науке: материалы XXIV международной науч.-практ. конф. (Новосибирск, 2018 г.). – Новосибирск: Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга» (Новосибирск). – Т. №15(23). – 2018. – С. 30–33.

216. Щепелев, А.А. Методика занятий игровой легкой атлетикой с детьми 5-7 лет в системе дополнительного образования в детском саду / А.А. Щепелев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №3(193). – С. 503-507.

217. Щепелев, А.А. Модель формирования легкоатлетической культуры личности дошкольника / А.А. Щепелев, Д.М. Правдов, М.А. Правдов // Обзор педагогических исследований. – 2022. – Т. 4. – №3. – С. 179–186.

218. Щепелев, А.А. Организация занятий легкой атлетикой с дошкольниками / А.А. Щепелев, М.А. Правдов, Д.М. Правдов // Научный поиск. – 2020. – №4(38). – С. 63–65.

219. Щепелев, А.А. От калейдоскопа движений к системе здоровьесберегающих двигательных действий ребенка / А.А. Щепелев, Д.М. Правдов, М.А. Правдов // Современные векторы развития образования: актуальные проблемы и перспективные решения: материалы XI Международной науч.-практ. конф. (Москва, 25 января, 2019 г.), Москва: 5 за знания, Московский педагогический государственный университет. – II часть, 2019. – С. 169-172.

220. Щепелев, А.А. Педагогические условия организации занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования детей старшего дошкольного

возраста / А.А. Щепелев, М.А. Правдов // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: материалы Национальной науч.-практ. конф. (Шуя, 13 мая 2020 г.), Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет», 2020. – С. 30-33.

221. Щепелев, А.А. Повышение двигательной активности дошкольников на основе занятий бегом / А.А. Щепелев // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: материалы III Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф. (Волгоград, 15–16 апреля 2021 г.), Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград), 2021. – С. 144-149.

222. Щепелев, А.А. Участие дошкольников в соревнованиях по бегу: проблемы подготовки и перспективы развития / А.А. Щепелев // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: материалы Национальной науч.-практ. конф. с международным участием (Шуя, 13 мая 2020 г.). – Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет», 2020. – С. 195-197.

223. Щепелев, А.А. Формирование двигательных умений в метании у детей старшего дошкольного возраста на основе учета биомеханических параметров движений / А.А. Щепелев, Д.М. Правдов, М.А. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №9(211). – С. 513-519.

224. Щепелев, А.А. Занятия легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста / А.А. Щепелев // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых: материалы XI Международной науч. конф. (Шуя, 5-6 июля, 2018 г.), Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет», 2018. – С. 136-137.

225. Щепелев, А.А. Совершенствование системы физического воспитания в дошкольных образовательных организациях на основе реализации технологии

занятий легкой атлетикой / А.А. Щепелев, М.А. Правдов, Д.М. Правдов // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XVII Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием (Сургут, 16–17 ноября, 2018 г.). – Сургут: Сургутский государственный университет (Сургут), 2018. – С. 175-179.

226. Эйдельман, Л.Н. Интеграция танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования детей, дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Любовь Николаевна Эйдельман. – Санкт-Петербург, 2020. – 335 с.

227. Эйдельман, Л.Н. Технология формирования правильной осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца / Л.Н. Эйдельман // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2012. – №3(85). – С. 187-190.

228. Эльконин, Д.Б. Психическое развитие в детском возрасте / Д.Б. Эльконин. – М.: НПО «МОДЭК», 1995. – 230 с.

229. Якимович, В.С. Система подготовки дошкольников к сдаче норм ГТО I ступени : монография / В.С. Якимович, С.В. Даниленко, Н.М. Юдина. – Волгоград, ВолгГТУ, 2018. – 135 с.

230. Hannon, J.C. Increasing preschoolers' physical activity intensities: an activity-friendly preschool playground intervention / J.C. Hannon, B.B. Brown // *Prev Med*, 2008. – Vol. 46. – №6 – Pp. 532 - 536, 10.1016/j.ypmed.2008.01.006.

231. Howie, K. The 3-year evolution of a preschool physical activity intervention through a collaborative partnership between research interventionists and preschool teachers / E.K. Howie, A. Brewer, W.H. Brown, K.A. Pfeiffer, R.P. Saunders, R.R. Pate // *Health Educ Res*, 2014. – Vol.29. – №3. – Pp. 491-502, 10.1093/her/cyu014.

232. O'Dwyer, M.V. Effect of a school-based active play intervention on sedentary time and physical activity in preschool children/ M.V. O'Dwyer, S.J. Fairclough, N.D. Ridgers, Z.R. Knowles, L. Foweather, G. Stratton // *Health Educ Res*, 2013. – Vol. 28. – №6. – Pp. 931-942, 10.1093/her/cyt097.

233. Oliver, M. Physical activity in preschoolers: understanding prevalence and measurement issues / M. Oliver, G.M. Schofield, G.S. Kolt // *Sports Med*, 2007. – Vol. 3. – №12. – Pp. 1045-1070, 10.2165/00007256-200737120-00004.

234. Pate, R.R. An Intervention to Increase Physical Activity in Children: A Randomized Controlled Trial With 4-Year-Olds in Preschools / R.R. Pate, W.H. Brown., K. A. Pfeiffer, E.K. Howie , R.P. Saunders, C.L. Addy, M. Dowda // *American Journal of Preventive Medicine*, 2016. – Vol. 51. – Pp. 12-22.

235. Trost, S.G. Feasibility and efficacy of a «move and learn» physical activity curriculum in preschool children / S.G. Trost, B. Fees, D. Dzewaltowski // *J Phys Act Health*, 2008. – Vol. 5. – №1. – Pp. 88-103.

236. Voloshina, L.N. Regulation of physical activity of preschool children / L.N. Voloshina, V.L. Kondakov A.A. Tretyakov, D.E. Nikulina // *International Journal of Pharmacy and Technology*, 2016. – Vol. 8. – №2. – Pp. 14275-14282.



## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Анкета для специалистов по физической культуре и спорту

Уважаемый коллега!

Просим Вас ответить на вопросы анкеты. Цель анкетирования - выяснить особенности организации занятий легкоатлетическими упражнениями с детьми дошкольного возраста в системе дополнительного образования. Определить возможность организации специальных занятий с дошкольниками легкоатлетическими видами и пути их совершенствования.

1. Ваш стаж работы в дошкольной организации \_\_\_\_\_ лет
2. Специальность по диплому \_\_\_\_\_
3. Вид спорта, которым вы занимались, занимаетесь \_\_\_\_\_
4. Ваш спортивный разряд и вид спорта (если есть) \_\_\_\_\_
5. Возраст - \_\_\_\_\_; Пол - М или Ж
6. Считаете ли Вы занятия легкой атлетикой (бег, прыжки, метания) необходимыми с детьми - ДА, НЕТ, НЕ ЗНАЮ
7. Считаете ли Вы что в системе организованных занятий в ДО с детьми дошкольного возраста выделено достаточно времени для обучения бегу, прыжкам и метаниям - ДА, НЕТ, НЕ ЗНАЮ
8. Как Вы считаете, необходимо ли дополнительно заниматься легкоатлетическими видами с дошкольниками - ДА, НЕТ, НЕ ЗНАЮ
9. Как Вы считаете, любят ли Ваши воспитанники (поставьте знак «+» в соответствующих колонках)

Легкоатлетическое упражнение	Отношение детей к упражнению	
	Позитивное, любят (ДА)	Негативное, не любят (НЕТ)
Бег на скорость от 10 до 30 м		
Бег на выносливость		
Прыжки в длину с места		
Прыжки вверх		
Прыжки в длину с разбега		
Метание мяча на дальность		
Метание мяча на точность		
Дополнительно		

10. Каким видам легкой атлетики необходимо уделять наибольшее внимание в плане обучения детей движениям (поставьте по мере значимости)

Легкоатлетическое упражнение	Место в рейтинге по значимости для обучения
Бег на скорость от 10 до 30 м	
Бег на выносливость	
Прыжки в длину с места	
Прыжки вверх	
Прыжки в длину с разбега	
Метание мяча на дальность	
Метание мяча на точность	
Дополнительно	

11. С какого возраста, по вашему мнению, необходимо целенаправленно и систематически заниматься подготовкой детей к освоению легкоатлетических упражнений

Легкоатлетическое упражнение	Возраст детей для начала занятий
Бег на скорость от 10 до 30 м	
Бег на выносливость	
Прыжки в длину с места	
Прыжки вверх	
Прыжки в длину с разбега	
Метание мяча на дальность	
Метание мяча на точность	
Дополнительно	

12. По каким видам легкоатлетических упражнений можно проводить соревнования среди дошкольников

Легкоатлетическое упражнение	Возраст детей для участия в соревнованиях
Бег на скорость от 10 до 30 м	
Челночный бег 3х10 м	
Бег на выносливость	
Прыжки в длину с места	
Прыжки вверх	
Прыжки в длину с разбега	
Метание мяча на дальность	
Метание мяча на точность	
Дополнительно	

13. Распределите (примерно) в процентном соотношении какими видами легкоатлетических упражнений следует заниматься в течение учебного года с дошкольниками в системе дополнительных занятий

Легкоатлетическое упражнение	Возраст и объем времени для занятий (%)		
	5 лет	6 лет	7 лет
Бег на скорость			
Бег на выносливость			
Прыжки			
Метание			
Всего	100 %	100 %	100 %

14. Какие дистанции можно считать для Ваших воспитанников «длинными» и с которыми они могут справиться, не переходя на ходьбу. Поставьте знак «+»

Бег	Возраст детей и их возможности к выполнению бега без остановки и перехода на ходьбу		
	5 лет	6 лет	7 лет
60- 90 м			
90 - 120 м			
120 - 150 м			
150 - 200 м			
200 - 250 м			
250 - 300 м			
300 - 600 м			
600 и дальше			

15. Какие, по вашему мнению, следует использовать методы для тренировки выносливости и скорости у дошкольников (поставьте «+» в соответствующей колонке)

Методы тренировки	На длинные дистанции (выносливость)	На короткие дистанции (скоростные способности)
Непрерывный равномерный		
Непрерывный переменный		
Интервальный		
Повторный		
Игровой		

16. Сколько раз в неделю следует проводить легкоатлетические тренировки с дошкольниками и какова их длительность

Возраст	5 лет	6 лет	7 лет
1. Ко-во тренировок			
2. Время на одну тренировку (мин.)			

17. Какие, по Вашему мнению, могут быть использованы формы занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования в дошкольной организации по своему содержанию, направленные:

- ✓ на обучение легкоатлетическим двигательным действиям,
- ✓ на развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения легкоатлетических двигательных действий
- ✓ на сопряженное развитие физических качеств и обучение двигательным действиям,
- ✓ на подготовку к выступлению на соревнованиях

18. Какие, по характеру, должны (могут) быть формы занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования в дошкольной организации:

- ✓ Игровая тренировка,
- ✓ Подвижные игры,
- ✓ Тренировки по общей физической подготовке (ОФП)
- ✓ Соревновательно-игровая
- ✓ Соревновательная
- ✓ Интегрированная с разделами основной образовательной программы ДО

19. Нужна ли для специалистов ДО специальная программа занятий легкой атлетикой с детьми дошкольного возраста в системе дополнительного образования: ДА НЕТ, НЕ ЗНАЮ

20. Необходимо ли разработать специальную методику проведения занятий легкой атлетикой с детьми дошкольного возраста в системе дополнительного образования: ДА НЕТ, НЕ ЗНАЮ

21. Считаете ли Вы, что занятия легкой атлетикой, должны быть интегрированы с содержанием образовательных областей основной образовательной программы детского сада? ДА Нет Не знаю

22. Если «Да», то нужна ли для этого специальная методика организации и проведения занятий на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности детей (интеграции содержания легкой атлетикой и содержанием разделов образовательной программы детского сада)? ДА НЕТ

23. Как часто, на ваш взгляд необходимо (можно) проводить соревнования по легкой атлетике с дошкольниками

24. Какие приоритетные, на ваш взгляд физические качества необходимо развивать у детей 5-7 лет (отметьте знаком «+») в каждой возрастной группе. По степени роста значимости ставить знак «+», «++» или «+++»

Возраст	5 лет	6 лет	7 лет
Координационные способности			
Быстрота			
Выносливость			
Сила			
Гибкость			

25. Используете ли Вы на физкультурных занятиях такой вид, как смешанное передвижение (бег, переходящий в ходьбу). ДА НЕТ

26. Какое расстояние преодолевают ваши воспитанники (дети 5-7 лет), бегая по кругу на улице в весенне-осенние периоды на одном занятии (от \_\_\_\_\_ м до \_\_\_\_\_ м), не переходя на ходьбу и не останавливаясь?

27. У вас, в системе дополнительного образования старших дошкольников функционирует кружок по легкой атлетике ДА НЕТ

28. Могли бы Вы ее организовать ДА, НЕТ, Считаю не нужным

29. Смешанное передвижение - этот вид бега и ходьбы, который требует специальной методики тренировки детей: ДА НЕТ НЕ ЗНАЮ

30. Какие отрезки для смешанного передвижения на 1000 м (1 км) Вы бы могли выделить для тренировки дошкольников. Напишите отрезки дистанции, которые могут чередовать дети при выполнении этого упражнения.

Ходьба от \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ м; Бег от \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ м

Благодарим Вас за участие в нашем исследовании!

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

## Данные анкетирования специалистов по физическому воспитанию дошкольников

Вопросы Анкеты (126 чел.)	Да	Нет	Затрудн. ответить
1. Считаете ли Вы занятия легкой атлетикой (бег, прыжки, метания) необходимыми для развития детей	95,2	1,6	3,2
2. Считаете ли Вы, что в системе организованных занятий в ДО с детьми дошкольного возраста для обучения бегу, прыжкам и метаниям выделено достаточно времени	17,6	75,4	7,0
3. Необходимо ли дополнительно заниматься легкоатлетическими видами упражнений с дошкольниками	88,8	7,9	3,3
4. Как Вы считаете, любят ли Ваши воспитанники			
– бегать	98,4	-	1,6
– прыгать в длину с места	90,5	1,6	7,9
– прыгать в длину с разбега	76,5	1,6	21,9
– метать мяч в цель	90,5	1,6	7,9
– метать мяч на дальность	77,7	11,9	10,4
5. Нужна ли для специалистов ДО специальная программа и методика занятий легкой атлетикой с детьми дошкольного возраста в системе дополнительного образования	76,5	1,6	21,9
6. Используете ли Вы на физкультурных занятиях такой вид упражнений, как смешанное передвижение (бег, переходящий в ходьбу и обратно)	98,4	1,6	-
7. Требуется ли специальная методика тренировки детей при выполнении смешанного передвижения	59,5	21,9	18,6
8. У вас, в системе дополнительного образования старших дошкольников функционирует кружок по легкой атлетике	1,6	98,4	-
9. Могли бы Вы ее организовать	100	-	-
10. Любят ли Ваши воспитанники участвовать в соревнованиях по видам легкой атлетики	90,5	1,6	7,9
11. Считаете ли Вы, что занятия легкой атлетикой, должны быть интегрированы с содержанием образовательных областей основной образовательной программы детского сада?	96,03	0,79	3,17
12. Если «Да», то нужна ли для этого специальная методика организации и проведения занятий на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности детей (интеграции содержания легкой атлетикой и содержанием разделов образовательной программы детского сада)?	100	-	-

**ПРИЛОЖЕНИЕ В****Мнения специалистов о целесообразности начала занятий легкоатлетическими видами с детьми дошкольного возраста в системе дополнительного образования дошкольных организаций**

Легкоатлетическое упражнение	Возраст детей	Мнения специалистов
Бег на скорость от 10 до 30 м	4-5	88,8 %
Бег на выносливость	6-7	76,5 %
Прыжки в длину с места	4-5	90,5 %
Прыжки вверх	5-6	98,4 %
Прыжки в длину с разбега	6-7	98,4 %
Метание мяча на дальность	5-6	90,5 %
Метание мяча на точность	4-5	77,7 %

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

**Количество детей России, выполнивших нормативы ВФСК ГТО I ступени и, награжденных «Золотым знаком» отличия за период с июня 2016 по октябрь 2020 года**

Республики, края, области, города, автономные округа РФ	Дата Приказа Минспорта РФ																				
	21.06.16		04.07.16		28.10.16		27.01.17		27.04.17		07.07.17		24.10.17		29.01.18		27.04.18		19.07.18		
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	
Республики																					
Адыгея	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	12	15	3	6	0	0
Башкортостан	5	1	4	0	1	0	14	10	10	13	39	32	2	0	87	53	21	25	0	0	
Бурятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1	2	2	15	14	13	9	0	0	
Дагестан	0	0	0	0	0	0	20	6	0	0	0	0	0	0	31	16	0	0	0	0	
Кабардино-Балкарская	1	0	0	0	0	0	60	68	10	11	0	0	0	0	47	45	10	3	0	0	
Калмыкия	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0	13	6	0	0	0	0	
Карачаево-Черкесская	0	0	0	0	1	0	0	0	12	0	36	22	5	4	13	8	14	5	0	0	
Карелия	2	2			0	0	3	3	17	0	4	5	1	0	10	6	0	1	0	0	
Коми	1	1	1	3	0	2	2	0	14	12	32	32	2	1	61	62	6	6	0	0	
Крым	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	4	23	4	22	4	2	4	0	0	
Марий Эл	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	1	1	3	0	0	1	0	0	
Саха (Якутия)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	
Мордовия	2	0	0	0	5	10	0	5	0	0	4	0	0	0	2	4	3	3	5	0	
Сев. Осетия Алания	0	0	2	2	0	0	0	0	1	2	5	5	0	0	1	1	0	0	0	0	
Удмуртская	0	0	8	12	0	0	8	14	23	17	47	57	1	1	49	37	24	19	0	0	
Хакасия	0	0	0	0	0	0	0	0	3	8	0	4	1	0	4	3	1	0	0	0	
Татарстан	0	0	104	108	0	1	8	5	13	10	27	16	1	3	143	122	25	24	0	0	
Тыва	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
Чеченская	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чувашская Чувашия	0	0	0	1	8	3	1	0	2	3	2	0	0	3	0	0	3	1	0	0	
Края																					
Алтайский	0	0	0	0	0	0	29	14	4	0	30	19	1	1	13	19	3	2	0	0	
Забайкальский	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	5	3	3	0	8	2	3	2	0	0	
Камчатский	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	7	3	0	0	2	2	0	0	0	0	
Краснодарский	0	1	3	0	6	5	229	186	68	62	135	142	36	35	375	330	101	70	0	0	
Красноярский	2	3	0	0	2	1	12	9	8	5	14	8	9	3	30	30	9	2	3	0	
Пермский			8	6	3	2	9	6	25	11	34	28	2	5	34	42	15	13	1	0	
Приморский	2	3	1	1	0	0	2	2	4	1	28	15	4	6	62	17	2	0	0	0	
Ставропольский	0	0	3	1	1	1	8	5	3	3	76	53	7	12	32	14	6	3	0	0	
Хабаровский	0	1	0	1	0	0	21	22	8	21	32	50	6	0	93	104	28	25	0	0	

Республики, края, области, города, автономные округа РФ	Дата Приказа Минспорта РФ																				
	21.06.16		04.07.16		28.10.16		27.01.17		27.04.17		07.07.17		24.10.17		29.01.18		27.04.18		19.07.18		
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	
Области																					
Архангельская	0	0	0	0	0	0	19	14	4	3	8	5	2	0	4	5	11	13	0	0	
Астраханская	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	9	8	0	0	7	5	1	0	0	0	
Амурская	0	0	7	7	0	0	0	0	6	3	1	2	0	0	39	12	1	8	0	0	
Белгородская	3	5	43	56	12	72	71	77	58	62	154	132	42	50	673	646	10	10	0	0	
Брянская	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	8	1	0	0	6	4	3	7	1	0	
Владимирская	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	3	1	0	6	4	20	11	0	0	
Волгоградская	0	2	2	2	0	2	4	4	5	29	33	23	1	1	7	3	2	0	0	0	
Вологодская	0	0	0	0	2	2	7	8	4	1	51	42	4	3	28	16	6	2	3	0	
Воронежская	0	0	0	0	8	2	14	6	4	1	31	34	1	3	65	74	31	28	0	0	
Ивановская	2	2	1	1	0	0	4	3	1	4	22	21	0	1	39	40	2	2	0	0	
Иркутская	0	0	0	0	0	0	10	13	9	3	8	5	5	1	36	26	3	4	0	0	
Калининградская	0	0	0	0	3	4	1	3	4	5	12	6	3	0	54	35	32	21	0	0	
Калужская	0	0	0	0	0	0	1	0	8	5	13	2	0	0	51	47	5	1	0	0	
Кемеровская	16	12	20	13	3	2	8	16	84	57	109	77	17	9	200	157	37	45	0	0	
Кировская	2	0	1	9	1	0	40	24	9	7	12	18	2	0	18	23	3	6	0	0	
Костромская	0	0	2	0	0	0	0	6	5	0	40	29	2	0	63	55	9	5	0	0	
Курганская	1	3	1	3	10	0	3	0	8	6	36	16	26	28	94	70	24	38	0	0	
Курская	0	0	0	0	0	2	0	0	8	15	14	11	1	2	5	4	13	2	0	0	
Ленинградская	0	0	0	0	0	0	6	1	5	3	10	6	1	0	22	14	1	0	0	0	
Липецкая	0	0	4	3	4	1	42	38	5	7	16	10	2	6	29	11	0	0	0	0	
Магаданская	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	2	1	0	0	
Московская	0	7	46	40	35	18	28	44	36	31	119	53	48	34	185	117	37	36	0	0	
Мурманская	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	13	4	1	0	4	14	4	4	0	0	
Нижегородская	1	6	0	1	0	0	16	3	8	4	26	34	3	1	49	43	12	12	0	0	
Новгородская	0	0	0	0	0	0	7	8	5	5	12	12	0	0	28	23	6	5	0	0	
Новосибирская	0	0	0	0	3	0	9	12	7	1	29	21	7	3	27	34	3	1	0	0	
Омская	0	0	0	0	0	1	4	1	1	1	10	6	4	0	11	4	10	3	0	0	
Оренбургская							5	3	10	6	21	13	2	9	16	33	4	3	0	0	
Орловская	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	3	2	0	0	0	1	3	0	0	0	
Пензенская	0	0	4	1	0	1	11	9	35	14	22	14	7	3	56	59	41	32	1	0	
Псковская	0	0	6	5	0	0	3	2	9	12	24	22	6	4	20	16	4	3	0	0	
Ростовская	0	1	26	14	5	12	15	11	29	14	120	74	32	23	73	63	45	38	0	0	
Рязанская	1	0	3	7	2	0	1	4	3	5	8	12	13	2	4	14	9	5	2	0	0
Самарская	0	0	0	0	0	0	0	2	6	4	23	24	1	3	37	28	6	3	0	0	
Саратовская	0	3	2	1	8	8	13	6	18	14	25	19	2	2	26	27	12	3	0	0	
Свердловская	0	0	0	0	0	0	4	9	9	12	43	36	9	4	158	96	36	28	0	0	
Сахалинская	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	3	0	0	5	3	2	0	0	0	
Смоленская	1	0	0	0	0	0	3	2	1	0	12	11	1	0	29	29	24	22	0	0	
Тамбовская	3	1	2	0	0	1	2	1	3	5	15	12	0	0	2	10	0	0	0	0	
Тверская	0	0	3	3	0	3	7	3	9	5	16	13	6	2	15	3	8	2	0	0	
Томская	0	0	1	1	2	1	6	6	2	1	10	16	0	0	32	12	28	68	3		



Республики, края, области, города, автономные округа РФ	Дата Приказа Минспорта РФ																				
	21.06.16		04.07.16		28.10.16		27.01.17		27.04.17		07.07.17		24.10.17		29.01.18		27.04.18		19.07.18		
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	
<b>Области</b>																					
Тульская	0	0	1	0	1	0	3	6	5	11	16	8	3	1	91	60	8	3	0	0	
Тюменская	0	0	0	0	0	0	21	21	5	9	79	81	5	5	101	93	55	42	3		
Ульяновская	0	0	0	0	0	0	2	0	5	1	6	5	1	0	14	12	5	0	0	0	
Челябинская	0	0	7	9	5	1	16	12	31	12	41	26	44	57	76	70	38	19	0	0	
Ярославская	0	0	5	3	0	0	0	0	0	0	9	8	0	0	0	0	17	10	0	0	
<b>Города</b>																					
Москва	35	23	50	54	7	4	22	21	91	82	287	240	80	70	503	480	346	319	2	0	
Санкт-Петербург	0	0	6	2	40	59	14	25	43	55	195	165	13	6	151	147	82	77	1	0	
Севастополь	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	8	0	0	0	0	0	0	
<b>авт. область</b>																					
Еврейская АО	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	3	0	0	0	0	
Ненецкий АО	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	7	1	0	0	
Ханты-Мансийский АО - Югра	11	13	2	4	30	26	16	14	20	17	97	51	2	33	75	71	12	14	0	0	
Чукотский АО	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	1	1	0	0	0	0	
Ямало-Ненецкий АО	0	0	4	8	0	1	0	5	4	1	19	12	0	2	16	9	26	18	0	0	
Республики, края, области, города, автономные округа РФ										Дата Приказа Минспорта РФ											
										30.10.18		25.01.19		22.04.19		04.07.19 / 11.07.19		29.10.20			
<b>Республики</b>																					
Адыгея											0		136		269		32		3		
Алтай											0		2		1		1		0		
Башкортостан											22		238		99		41		61		
Бурятия											4		49		5		129		33		
Дагестан											1		64		1		15		0		
Кабардино-Балкарская											0		40		1		20		0		
Калмыкия											0		2		1		4		0		
Карачаево-Черкесская											7		18		9		15		6		
Карелия											1		17		23		56		14		
Коми											17		107		44		294		21		
Крым											23		53		19		121		24		
Марий Эл											0		2		14		10		0		
Саха (Якутия)											0		7		2		41		1		
Мордовия											4		40		5		30		5		
Сев. Осетия - Алания											0		0		2		7		2		
Удмуртская											13		67		74		241		29		
Хакасия											0		9		1		54		8		

Республики, края, области, города, автономные округа РФ	Дата Приказа Минспорта РФ				
	30.10.18	25.01.19	22.04.19	04.07.19 /11.07.19	29.10.20
Республики					
Татарстан	15	212	147	451	59
Тыва	2	4	0	4	1
Чеченская	0	11	0	0	1
Чувашская – Чувашия	3	32	15	112	12
Края					
Алтайский	20	92	5	182/1	30
Забайкальский	5	29	14	43	4
Камчатский	1	7	3	24	5
Краснодарский	84	1559	296	770	313
Красноярский	34	128	29	320	41
Пермский	66	69	200	304	44
Приморский	6	77	13	116	2
Ставропольский	16	70	32	115	33
Хабаровский	43	378	27	176	6
Области					
Архангельская	12	107	65	425	5
Астраханская	13	125	10	82	33
Амурская	4	38	11	78	2
Белгородская	4	2011	114	714	33
Брянская	0	27	25	38	16
Владимирская	29	90	20	70	24
Волгоградская	11	57	43	205	13
Вологодская	16	91	10	529	22
Воронежская	59	579	308	678	93
Ивановская	43	121	28	293	105
Иркутская	10	20	43	114	25
Калининградская	13	64	37	135	36
Калужская	70	193	60	456	145
Кемеровская	41	313	194	922	84
Кировская	8	41	17	118	23
Костромская	27	723	78	236	81
Курганская	37	272	38	225	46
Курская	21	40	43	133	14
Ленинградская	5	32	10	134	2
Липецкая	13	104	35	158	14
Магаданская	0	5	0	6	2
Московская	158	531	232	1622	488
Мурманская	0	21	17	41	2
Нижегородская	16	122	102	246	128
Новгородская	15	27	86	146	27
Новосибирская	30	119	44	225	57
Омская	2	65	34	69	17
Оренбургская	10	20	18	92	31
Орловская	2	5	7	52	5

Республики, края, области, города, автономные округа РФ	Дата Приказа Минспорта РФ				
	30.10.18	25.01.19	22.04.19	04.07.19 /11.07.19	29.10.20
Области					
Пензенская	45	190	12	143	76
Псковская	16	84	10	101	7
Ростовская	63	296	360	813	137
Республики					
Рязанская	29	44	12	95	27
Самарская	15	120	44	450/1	12
Саратовская	89	197	45	207	44
Свердловская	61	350	65	450	75
Сахалинская	7	9	4	32	2
Смоленская	59	76	39	162	13
Тамбовская	9	26	7	56	2
Тверская	9	34	24	131	14
Томская	6	46	17	132	14
Тульская	3	64	32	130	17
Тюменская	50	134	122	783	59
Ульяновская	14	26	5	59	11
Челябинская	187	530	667	842	213
Ярославская	0	2	23	155	5
Города					
Москва	134	1161	903	3715	107
Санкт-Петербург	80	457	183	1213	139
Севастополь	1	2	3	11	2
авт. область					
Еврейская АО	1	7	1	2	3
Ненецкий АО	0	4	0	1	1
Ханты-Мансийский АО - Югра	47	212	104	791	30
Чукотский АО	0	1	1	13	0
Ямало-Ненецкий АО.	12	149	51	230	7
Байконур	2	0	0	1	1

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Данные об участии дошкольников в соревнованиях «Бегом по «Золотому кольцу»» (по протоколам соревнований <http://goldenringrun.ru>)

Название и место проведения	Дата	Возраст участников						всего		
		4		5		6		м	д	м+д
		м	д	м	д	м	д			
1. «Май. Мир. Молодость», г. Тутаев	01.05. 2018	16	6	19	11	28	18	63	35	98
2. «По шести холмам», г. Мышкин	12.05. 2018	9	5	19	14	15	23	43	42	85
3. «Волжский берег», г. Углич	26.05. 2018	12	5	13	9	17	17	42	31	73
4. «Александровские вёрсты», г. Переславль-Залесский	02.06. 2018	13	7	20	7	27	6	60	20	80
5. «Здорово Кострома», г. Кострома	12.06. 2018	13	7	15	19	20	16	48	42	90
6. «Сергиевым путем», г. Сергиев посад	28.07. 2018	10	21	25	21	21	21	56	63	119
7. «Великий хлебный путь», г. Рыбинск	04.08. 2018	15	8	17	19	19	18	51	45	96
8. «Золотое кольцо», г. Ярославль	02.09. 2018	23	23	42	37	39	35	104	95	199
9. «Золотые ворота», г. Владимир	08.09. 2018	4	8	6	10	12	11	22	29	51
10. «Пульс добра», г. Коломна	15.09. 2018	9	7	6	9	16	14	31	30	61
Среднее кол-во участников		12,4	9,7	18,2	15,6	21,4	17,9	52	43,2	95,2
11. «Ростов Великий», г. Ростов (400 м)	01.10. 2018	7	4	13	10	18	9	38	23	61
12. IV Ежегодный полумарафон, посвященный Дню Народного Единства (600 м)	04.11. 2018	6	6	8	6	15	10	28	32	60

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

**Задачи, решаемые в образовательном процессе с детьми 5-7 лет в соответствии с целевыми ориентирами образовательных областей программы детского сада**

Образовательные области ООП ДО	Задачи, решаемые в образовательном процессе
Физическое развитие	<p>Развивать физические качества и способности. Формировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерес и потребность к занятиям легкой атлетикой;</li> <li>– умения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</li> <li>– навыки гигиены при выполнении физических упражнений;</li> <li>– основы безопасности жизнедеятельности на занятиях;</li> <li>– представления о влиянии занятий легкой атлетикой на здоровый образ жизни.</li> </ul>
Познавательное развитие	<p>Формировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знания о мире спорта, инвентаре, видах движений;</li> <li>– представления о легкой атлетике как о спорте граждан нашей страны, жителей родного города.</li> <li>– Создавать условия для:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельного применения детьми усвоенных знаний и способов деятельности для решения новых двигательно-познавательных задач;</li> <li>– преобразования способов решения двигательно-познавательных задач средствами легкой атлетики в зависимости от изменений внешней обстановки;</li> <li>– экспериментирования с собственным арсеналом легкоатлетических движений.</li> <li>– транслирования и отображения своих двигательных замыслов при рисовании, лепке.</li> </ul> </li> </ul>
Социально-коммуникативное развитие	<p>Формировать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать свои действия при проведении занятий и вне их на основе представлений о плохом и хорошем;</li> <li>– свободно вступать в контакт с детьми и взрослыми;</li> <li>– управляя своим поведением, меняя манеру общения в зависимости от ситуации во время осуществления различных видов выполнения упражнений, при проведении игр и других видов двигательной деятельности;</li> <li>– откликается на эмоции близких людей и друзей в ходе занятий;</li> <li>– ценить как собственные достижения, так и радоваться успехам других;</li> <li>– соблюдают правила поведения при проведении занятий и в ходе участия в спортивно-массовых мероприятиях по легкой атлетике, проводимых в детском саду и вне его;</li> <li>– распределять действия при сотрудничестве;</li> <li>– обмениваться спортивным инвентарем.</li> </ul>

Образовательные области ООП ДО	Задачи, решаемые в образовательном процессе
Речевое развития	Формировать умения: – использовать вербальные и невербальные средства общения; – владеть диалогической речью, – договариваться, – развивать все компоненты речи (лексику, грамматический строй, диалогическая и монологическая форма связной речи) и использовать их в различных формах и видах занятий легкой атлетикой. Формировать интерес и потребность в чтении книг о спорте и легкой атлетике.
Художественно-эстетическое развитие,	Воспитывать: – эмоционально-словесное отношение к произведениям изобразительного искусства, музыкальным произведениям, связанным со спортом и легкой атлетикой; – эстетические сопереживания к поведению героев спорта, сказок, историй, мультфильмов, где они демонстрируют свою силу, ловкость, быстроту и другие двигательные способности.

### Примерный конспект

занятия по легкой атлетике с детьми 6-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада

**Задачи** составляются в соответствии с целевыми ориентирами содержания образовательных областей


1. Формировать у детей: интерес и потребность к занятиям легкой атлетикой; умения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях; основы безопасности жизнедеятельности на занятиях; представления о влиянии занятий легкой атлетикой на здоровый образ жизни.
2. Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых способностей.
3. Закрепление навыков прямого и обратного счета в пределах от 1 до 10.
4. Воспитание дружелюбия и умения общаться в коллективе.

**Инвентарь и оборудование:** две корзины с синими (10 шт.) и красными шарами (10 шт.), на которых нанесены цифры от 1 до 10; набор картинок с героями сказок; набор карточек с цифрами от 1 до 10 (два набора); две веревочные лестницы длиной 11 м и шириной 100 см (расстояние между клетками: 1 - 5 клетка - 60; 70, 80, 90 и 100 см, 6 - 10 клетки - 120, 130, 140, 140, 140 см соответственно); 20 дуг, набор теннисных мячей (20 шт.); тренировочные устройства с подвесными мячами; магнитофон (гимн легкой атлетике, мотивирующая музыка).

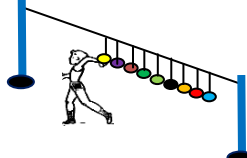
**Место проведения:** Спортивная площадка детского сада

## Ход занятия

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Построение, сообщение задач занятия.	30 с	«Ребята, мы с вами сегодня отправимся в сказку про легкую атлетику! Мы будем бегать, прыгать и метать мячики в цель.
основная	Ходьба, переходящая в бег. Бег по большому кругу 150 м.	45 с	Первое задание от Королевы спорта. Надо пробежать большой круг. Детям задание запомнить, что они увидят, пробегая по дистанции.
	Построение в круг	15 с	Тренер спрашивает, что Вы необычного увидели, пробегая по дистанции. Дети отвечают, что в двух корзинах лежат шары, в одной - синие, в другой - красные.
	Бег по большому кругу 150 м.	30 с	Детям предлагается сбегать по дистанции (по кругу) и взять по одному пластмассовому шарiku ( $d = 6-7\text{см}$ ) красного и синего цвета, на которых нанесены цифры от 1 до 10.
	Построение в круг в центре площадки	15 с	Тренер спрашивает, какого цвета у них шарики и что на них нарисовано. Дети отвечают - называют цвет и цифры. Тренер: Наше в свами путешествие непростое, вместе с нами в гости отправляются цифры. Нам предстоит выполнить все задания, а они нам в этом помогут. Вы готовы?»
	ОРУ с шарами (9 упр.)	3-4 мин.	Выполняются в движении. После каждого упражнения шары с цифрами передаются впереди идущему ребенку
	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени	1-2 мин	Обращается внимание на правильность выполнения, захлестывания голени, выноса бедра
	Специальные прыжковые	2-3 серии	10 прыжков с ноги на ногу по отметкам (цифры от 1 до 10) и произношением их, а также - наоборот от 10 до 1 толчком двумя с

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
основная	Перестроение в две колонны	15 с	Дети встают друг за другом в соответствии со своей цифрой в числовой ряд от 1 до 10 и цветом шаров.
основная	Эстафеты с бегом «Кто быстрее» и формированием ритма беговых шагов	4 мин.	Пробежать по веревочной лесенке 11 м до противоположной стороны площадки 15 м и положить свой шарик с цифрой в числовой ряд от 1 до 10 и вернуться обратно. Поздравить победителей, Команда проигравших громко вместе с тренером кричит Молодцы и аплодирует. Выделить лучших и похвалить
	Эстафета с прыжками и бегом в тоннеле, обучение беговому наклону и обратному счету	4 мин	Выполнить прыжки через 6 барьеров (2 шт. - 10 см; 2 шт. - 15 см; 2 шт. - 20 см), расположенные через 50 см друг от друга, пробежать под дугами тоннеля и положить свою цифру в числовой ряд от 10 до 1 и вернуться бегом, огибая тоннель. Побеждает та команда, которая быстро и правильно справится с заданием. Поздравить победителей, Команда проигравших громко вместе с тренером громко кричит Молодцы и аплодирует. В команде проигравших, отмечаются лучшие ребята, им аплодируют все. Звучит музыка. 
основная	Подвижная игра: «Строим цифры»	4 мин	На противоположной стороне площадки (20 м) расположены карточки с цифрами не по порядку. Дети стоят в колоннах и в руках у них по одной фишке с номером. Ведущий называет любую цифру от 1 до 10, а ребенок с названным номером на фишке должны быстро добежать до противоположной стороны, найти карточку с соответствующим номером и положить рядом свою фишку и вернуться обратно. После того как все фишки разложены дети бегут к противоположной стороне и раскладывают по порядку цифровой ряд. Выигрывает та команда, которая быстро и правильно справится с заданием.



Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
основная	Метание с разбега	4 мин	<p>Мячи теннисные подвешены к шнуру на кольцах на коротком поводке. Ребенок берет мяч с номером один, делает 3-4 беговых шага и метает мяч, затем бежит вперед огибает противоположную стойку и возвращается обратно (15 м).</p> 
основная	Метание в цель, бег и пересказ сказок «Репка», «Теремок» и сочинение новой	15 мин	<p>Метание мяча с 6 м в обруч (d = 90 см).</p> <p>Первый вариант - ребенок метает мяч в обруч и бежит за ним, берет мяч, далее бежит до поворотной отметки (30 м) к которой берет картинку с изображением персонажа сказки. После того как все персонажи сказки собраны, дети пересказывают сказку в лицах.</p> <p>Второй вариант. После пересказа сказки команды меняются местами и снова выполняют задание.</p> <p>Третий вариант. Персонажи сказки перепутаны. Дети из двух команд, после сбора картинок совместно разбирают их в соответствии с сюжетом каждой сказки.</p> <p>Четвертый вариант. Картинки 2-3 героев заменяются по новыми героями из других сказок (например, «Кот в сапогах» и «Конек-Горбунок»). Дети, выполнив задание сочиняют новую сказку. При повторении задания дети меняются местами и карточками героев</p>
Заключительная	Ходьба, упражнения на растягивание	1 мин	Подведение итогов занятия, рефлексия. Педагог просит каждого ребенка сказать что ему понравилось и хвалит его за успехи

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

## Ошибки, выявленные в процессе педагогического тестирования у детей

## Ошибки у детей в беге на 20 м до начала педагогического эксперимента

Звенья тела	Характер ошибки	Стоимость ошибки	(n=54) %	$\bar{x}$ (%)
голова	Раскачивается из стороны в сторону	1	27,1	42,4
	Подбородок поднят вверх	0,5	68,2	
	Наклонена вперед	0,5	31,8	
туловище	Отклонено назад на 15-200	1	43,4	33,8
	Раскачивания из стороны в сторону в пределах 10-150	1	24,2	
руки	Не разгибаются в локтевых суставах при движении назад (сохраняя угол 45-500)	1	37,3	40,35
	Размашистые движения руками во фронтальной плоскости	1	43,4	
ноги	Прыжковые, широкие шаги	1	44,2	49,2
	Не разгибает ноги в коленных суставах при отталкивании	0,5	56,2	
	С 8-10 шага - бег выполняется на полусогнутых в коленных суставах ног	0,5	47,1	
стопа	постановка ноги с пятки на носок перекатом	1	49,3	53,7
	Полностью ставит стопу на опору	1	58,1	
В целом по двигательному действию		10	43,9	

## Ошибки у детей в беге на 20 м по окончании педагогического эксперимента

Звенья тела	Характер ошибки	Стоимость ошибки	ЭГ (n=27)		КГ (n=27)	
голова	Раскачивается из стороны в сторону	1	7,4 %	5,6 %	22,2 %	32,1 %
	Подбородок поднят вверх	0,5	3,7 %		40,7 %	
	Наклонена вперед-вниз	0,5	-		33,3 %	
туловище	Отклонено назад на 15-20 <sup>0</sup>	1	14,8 %	11,1	40,7 %	29,6 %
	Раскачивания из стороны в сторону в пределах 10-15 <sup>0</sup>	1	7,4 %		18,5 %	
руки	Не разгибаются в локтевых суставах при движении назад (сохраняя угол 45-50 <sup>0</sup> )	1	3,7 %	3,7	33,3 %	37 %
	Размашистые движения руками во фронтальной плоскости	1	3,7 %		40,7 %	
ноги	Прыжковые, широкие шаги	1	-	7,4	40,7 %	41,9 %
	Не разгибает ноги в коленных суставах при отталкивании	0,5	7,4 %		44,4 %	
	С 8-10 шага - бег выполняется на полусогнутых в коленных суставах ног	0,5	-		40,7 %	

Звенья тела	Характер ошибки	Стоимость ошибки	ЭГ (n=27)		КГ (n=27)	
стопа	постановка ноги с пятки на носок перекатом	1	3,7 %	3,7	44,4 %	48,1 %
	Полностью ставит стопу на опору	1	3,7 %		51,8 %	
В целом по двигательному действию		10	6,3 %		37,7 %	

**Ошибки у детей в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» до начала педагогического эксперимента**

Звенья тела	Характер ошибки при отталкивании, полете и приземлении	Стоимость ошибки	%	$\bar{x}$ (%)
голова	Голова закинута назад, либо наклонена, вправо влево	2	59,3	59,3
туловище	Значительный прогиб в спине	0,5	43,4	42,6
	отклонено назад	0,5	24,2	
	Сильный наклон вперед	1,0	43,4	
	В полете тело отклоняется в сторону	0,5	59,3	
руки	Опора руками о грунт при приземлении	0,5	27,1	52,5
	Нет активного маха руками вперед-вверх после отталкивания	1,5	77,8	
ноги	отсутствует акцентирование выталкивание вперед-вверх	0,5	77,8	64,5
	маховая нога после отталкивания не подтягивается вверх-вперед	0,5	58,1	
	Перед отталкиванием нога ставится с пятки стопорящим движением	0,5	27,1	
	В полете ноги не согнуты в тазобедренном и коленном суставах, не подтянуты к груди	0,5	68,2	
	Перед приземлением ноги недостаточно подняты и не разогнуты в коленных суставах	0,5	68,2	
	При приземлении не на одном уровне	0,5	77,8	
	При приземлении слишком рано ставит ноги на грунт	0,5	74,1	
В целом по двигательному действию		10	53,2	

**Ошибки у детей в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» по окончанию педагогического эксперимента**

Звенья тела	Характер ошибки при отталкивании, полете и приземлении	Стоимость ошибки	ЭГ (n=27)		КГ (n=27)	
голова	Голова закинута назад, либо наклонена, вправо влево	2	7,4	7,4	40,7	40,7
туловище	Значительный прогиб в спине	0,5	3,7	4,6	37,03	35,2
	отклонено назад	0,5	3,7		22,2	
	Сильный наклон вперед	1,0	3,7		37,03	
	В полете тело отклоняется в сторону	0,5	7,4		44,5	
руки	Опора руками о грунт при приземлении	0,5	11,1	5,6	14,8	33,4
	Нет активного маха руками вперед-вверх после отталкивания	1,5	-		51,9	

Звенья тела	Характер ошибки при отталкивании, полете и приземлении	Стоимость ошибки	ЭГ (n=27)	КГ (n=27)
Ноги	отсутствует акцентирование выталкивание вперед-вверх	0,5	3,7	46
	маховая нога после отталкивания не подтягивается вверх-вперед	0,5	3,7	
	Перед отталкиванием нога ставится с пятки стопорящим движением	0,5	3,7	
	В полете ноги не согнуты в тазобедренном и коленном суставах, не подтянуты к груди	0,5	7,4	
	Перед приземлением ноги недостаточно подняты и не разогнуты в коленных суставах	0,5	-	48,1
	При приземлении не на одном уровне	0,5	7,4	51,9
	При приземлении слишком рано ставит ноги на грунт	0,5	3,7	40,7
В целом по двигательному действию		10	5,45	38,8

**Ошибки у детей в прыжках в высоту с разбега способом «согнув ноги» до начала педагогического эксперимента**

Звенья тела	Характер ошибки при отталкивании, полете и приземлении	Стоимость ошибки	%	$\bar{x}$ (%)
голова	Голова закинута назад, либо наклонена, вправо влево	0,5	59,3	44,5
	Голова втянута в плечи	0,5	29,6	
туловище	отклонено назад	1,0	24,2	31,6
	Сильный наклон вперед	0,5	43,4	
	В полете тело отклоняется в сторону	0,5	27,1	
руки	Нет активного маха руками вперед-вверх после отталкивания	1	58,1	50,8
	Руки внизу во время полета	1	43,4	
ноги	Толчковая нога далеко ставится от места отталкивания перед планкой	0,5	88,8	62,4
	отсутствует акцентирование выталкивание вверх-вперед	1	55,5	
	маховая нога после отталкивания не подтягивается вверх-вперед	0,5	58,1	
	Перед отталкиванием нога ставится с пятки стопорящим движением	0,5	27,1	
	В полете ноги недостаточно согнуты в тазобедренном и коленном суставах, не подтянуты к груди	0,5	68,2	
	Перед приземлением ноги недостаточно подняты и не разогнуты в коленных суставах	0,5	68,2	
	При приземлении не на одном уровне	0,5	77,8	
	При приземлении слишком рано ставит ноги на грунт	0,5	74,1	
	Падает набок, прежде чем коснется ногами мата	0,5	43,4	
В целом по двигательному действию		10	47,3	

**Ошибки у детей в прыжках в высоту с разбега способом «согнув ноги»  
по окончанию педагогического эксперимента**

Звенья тела	Характер ошибки при отталкивании, полете и приземлении	Стоимость ошибки	ЭГ (n=27)		КГ (n=27)	
голова	Голова закинута назад, либо наклонена, вправо влево	0,5	-	1,85	11,1	18,5
	Голова втянута в плечи	0,5	3,7		25,9	
туловище	отклонено назад	1,0	-	1,23	7,4	14,8
	Сильный наклон вперед	0,5	3,7		18,5	
	В полете тело отклоняется в сторону	0,5	-		18,5	
руки	Нет активного маха руками вперед-вверх после отталкивания	1	-	1,85	51,8	42,5
	Руки внизу во время полета	1	-		33,3	
ноги	Толчковая нога далеко ставится от места отталкивания перед планкой	0,5	3,7	4,11	51,8	45,6
	отсутствует акцентирование выталкивание вверх-вперед	1	3,7		51,8	
	маховая нога после отталкивания не подтягивается вверх-вперед	0,5	3,7		40,7	
	Перед отталкиванием нога ставится с пятки стопорящим движением	0,5	-		51,8	
	В полете ноги недостаточно согнуты в тазобедренном и коленном суставах, не подтянуты к груди	0,5	7,4	4,11	44,4	45,6
	Перед приземлением ноги недостаточно подняты и не разогнуты в коленных суставах	0,5	3,7		44,4	
	При приземлении не на одном уровне	0,5	3,7		40,7	
	При приземлении слишком рано ставит ноги на грунт	0,5	11,1		40,7	
	Падает набок, прежде чем коснется ногами мата	0,5	-		44,4	
В целом по двигательному действию		10	2,3	30,4		

**Ошибки у детей в метании мяча с места до начала педагогического эксперимента**

Звенья тела	Характер ошибки	Стоимость ошибки	%	$\bar{x}$ (%)
голова	закинута назад, либо наклонена, вправо влево	0,2	59,3	49
	втянута в плечи	0,2	29,6	
	опущена, взгляд вниз, отсутствует контроль угла вылета снаряда	0,2	58,1	
туловище	Отсутствует положение «натянутого лука»	2	88,8	92,6
	Сильное отклонение туловища перед финальным усилием	2	96,3	

Звенья тела	Характер ошибки	Стоимость ошибки	%	$\bar{x}$ (%)
руки	Перед замахом рука с мячом опущена ниже линии плеч и согнута в локтевом суставе	0,5	77,8	66,9
	Левая рука опущена вниз во время выполнения броска, что ведёт к «раскручиванию» плеч и мяч летит влево от цели	0,5	43,4	
	Нет разворота плеч вперёд, оставляя правую руку далеко сзади	0,2	58,1	
	Метание выполняется только рукой	2	96,3	
	Движение руки выполняется медленно, нет хлесткого движения	0,5	59,3	
ноги	Занимая исходное положение, стопы располагают на одной линии.	0,5	77,8	74,5
	Преждевременный перенос веса тела на левую ногу	0,2	68,2	
	не включены в действие метания при финальном усилии	0,5	77,8	
	При выполнении финального усилия левая нога согнута в коленном суставе	0,5	74,1	
В целом по двигательному действию		10	70,7	

#### Ошибки у детей в метании мяча с разбега до начала педагогического эксперимента

Звенья тела	Характер ошибки	Стоимость ошибки	%	$\bar{x}$ (%)
голова	наклонена вправо или влево	0,1	27,77	33,3
	запрокинута назад при разбеге	0,2	35,2	
	опущена, взгляд вниз	0,2	37,03	
туловище	Отклонение туловища в противоположную от броска сторону на первых бросковых шагах	0,5	96,3	65,4
	Отсутствует положение «натянутого лука»	1,5	96,3	
	Разворот туловища в направлении броска.	0,5	3,7	
руки	Перед замахом рука с мячом опущена ниже линии плеч и согнута в локтевом суставе	0,5	91,2	65,1
	Бросок согнутой рукой, метаящая рука не полностью выпрямлена	0,5	50	
	Левая рука опущена вниз во время выполнения броска, «раскручивание» плеч и мяч летит влево от цели	0,5	70,4	
	Боковое метание	0,5	35,2	
	Нет разворота плеч вперёд, оставляя правую руку сзади	0,5	38,8	
	Метание выполняется только рукой	1,5	98,1	
	Движение руки выполняется медленно, нет хлесткого движения	0,2	72,2	

Звенья тела	Характер ошибки	Стоимость ошибки	%	$\bar{x}$ (%)
ноги	отсутствие «скрестного» шага	0,2	96,3	78,6
	Левая нога «стопорит», в результате ребенок сгибается в пояснице.	0,2	77,8	
	Правая нога выставлена в вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилия	0,2	35,2	
	Преждевременное выпрямление правой ноги в финальном усилии	0,2	70,4	
	не включены в действие метания при финальном усилии	0,5	90,7	
	При выполнении финального усилия левая нога согнута в коленном суставе	0,5	88,9	
	Остановка перед броском	1	90,7	
В целом по двигательному действию		10	60,6	

### Ошибки у детей в метании в цель с места после педагогического эксперимента

Звенья тела	Характер ошибки	Стоимость ошибки	ЭГ (n=27)		КГ (n=27)	
голова	Голова закинута назад, либо наклонена, вправо влево	0,2	-	1,23	-	1,23
	Голова втянута в плечи	0,2	-		-	
	Голова опущена, взгляд вниз, отсутствует контроль угла вылета снаряда	0,2	3,7		3,7	
туловище	Отсутствует положение «натянутого лука»	2	16,7	10,2	44,4	40,7
	Сильное отклонение туловища перед финальным усилием	2	3,7		37,0	
руки	Перед замахом рука с мячом опущена ниже линии плеч и согнута в локтевом суставе	0,5	-	3,7	51,8	46,6
	Левая рука опущена вниз во время выполнения броска, «раскручивание» плеч, мяч летит влево от цели	0,5	3,7		40,7	
	Нет разворота плеч вперед, оставляет правую руку сзади	0,2	11,1		44,4	
	Метание выполняется только рукой	2	3,7		44,4	
	Движение руки выполняется медленно, нет хлесткого движения	0,5	-		51,8	
ноги	Занимая исходное положение, стопы располагают на одной линии.	0,5	-	4,63	33,3	54,6
	Преждевременный перенос веса тела на левую ногу	0,2	3,7		51,8	
	Ноги не включены в действие метания при финальном усилии	0,5	11,1		70,4	
	При выполнении финального усилия левая нога согнута в коленном суставе	0,5	3,7		62,9	
В целом по двигательному действию		10	4,94		35,8	

**Ошибки у детей в метании на дальность с разбега после педагогического эксперимента**

Звенья тела	Характер ошибки	Стоимость ошибки	ЭГ (n=27)		КГ (n=27)	
голова	наклонена вправо или влево	0,1	-	-	-	49,95
	запрокинута назад при разбеге	0,2	-		48,1	
	опущена, взгляд вниз	0,2	-		51,8	
туловище	Отклонение в противоположную от броска сторону на первых бросковых шагах.	0,5	3,7	3,7	62,9	56,8
	Нет положения «натянутого лука»	1,5	3,7		70,4	
	Разворот в направлении броска.	0,5	3,7		37,1	
руки	Перед замахом рука с мячом опущена ниже линии плеч и согнута в локтевом суставе	0,5	3,7	3,7	51,8	44,9
	Бросок согнутой рукой, метаящая рука не полностью выпрямлена	0,5	11,1		40,7	
	Левая рука опущена вниз во время выполнения броска, «раскручивание» плеч, мяч летит влево	0,5	7,4		44,4	
	Боковое метание	0,5	-		44,4	
	Нет разворота плеч вперед, оставляя правую руку далеко сзади	0,5	3,7		51,8	
	Метание выполняется только рукой	1,5	-		44,4	
	Движение руки выполняется медленно, нет хлесткого движения	0,2	-		37,1	
ноги	отсутствие «скрестного» шага	0,2	3,7	4,8	96,3	60,8
	Левая нога «стопорит», в результате чего ребенок сгибается в пояснице.	0,2	7,4		70,4	
	Правая нога выставлена в вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилия	0,2	-		37,1	
	Преждевременное выпрямление правой ноги в финальном усилии	0,2	3,7		40,7	
	Ноги не включены в действие метания при финальном усилии	0,5	7,4		51,8	
	При выполнении финального усилия левая нога согнута в коленном суставе	0,5	3,7		51,8	
	Остановка перед броском	1	7,4		77,7	
В целом по двигательному действию		10	4,06		53,11	



## ПРИЛОЖЕНИЕ И

## Оценка сформированности целевых ориентиров у детей ЭГ и КГ

## Оценка сформированности целевых ориентиров у детей ЭГ и КГ после педагогического эксперимента по образовательной области «Физическое развитие»

Образ-я обл.	Критерии оценки целевых ориентиров	ЭГ	КГ
Физическое развитие	1. Дошкольник усвоил основные культурно-гигиенические навыки (умывание, использование индивидуальных принадлежностей, одеждой, спортивной формой).	4,9±0,2*	4,5±0,2
	2. У детей сформированы базовые представления о культуре ЗОЖ (знает основные особенности строения и функции систем организма, соблюдает режим дня, знаком и может рассказать о рациональном питании, о пользе занятий физическими упражнениями, в том числе легкой атлетикой в жизни человека).	4,9±0,2*	4,4±0,2
	3. Может выполнить правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).	5,0±0,2*	4,3±0,2
	4. Умеет выполнять: прыжки с высоты до 40 см и мягко приземляться; прыгать в длину с места от 100 см и более; прыгать в длину с разбега - 180 и более см; прыжки в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.	5,0±0,2*	4,1±0,2
	5. Выполняет броски набивного мяча (m = 1 кг), теннисные мячи в цель из разных исходных положений и попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м, метать правой и левой рукой на дальность от 5 до 12 м, метать в движущуюся цель.	5,0±0,2*	4,1±0,2
	6. Перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы и дистанцию во время передвижения.	5,0±0,2*	3,9±0,2
	7. Соблюдает четкость, ритмичность и заданный музыкой темп движений в ходьбе, беге, выполняет физические упражнения из разных положений тела в пространстве, действует по словесной инструкции.	5,0±0,2*	4,1±0,2
	8. В процессе своей жизнедеятельности контролирует правильное положение своей осанки.	4,7±0,3*	4,1±0,2
	9. Владеет умениями передвигаться на лыжах и выполняет действия переменным скользящим шагом (до 3-х км), умеет подниматься на горку и спускается, тормозит при спуске.	4,3±0,4*	3,3±0,3
	10. Владеет элементарными навыками индивидуальных и командных спортивных игр, участвует в играх (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).	4,4±0,2*	3,7±0,2
	11. Умеет плавать произвольно (до 15м).	4,5±0,2*	3,2±0,2

Примечание - \* значения достоверно различаются при  $p < 0,05$

**Оценка сформированности целевых ориентиров у детей ЭГ и КГ после педагогического эксперимента по образовательной области «Познавательное-речевое развитие»<sup>\*\*</sup>**

Образ-я обл.	Критерии оценки целевых ориентиров	ЭГ	КГ
<b>Продуктивная (конструктивная деятельность)</b>			
Познавательное-речевое развитие	1. Умеет соотносить конструкцию спортивного инвентаря, оборудования, предмета с его назначением в легкой атлетике и других видах спорта.	4,9±0,2*	4,5±0,2
	2. Может создавать модели видов спорта и легкой атлетики из разного вида конструкторов по рисунку и словесной инструкции и по собственному замыслу.	4,7±0,2*	4,1±0,2
	3. Умеет проводить анализ различных объектов с точки зрения его практического использования для занятий легкой атлетикой, заданных условий, пространственного положения частей и деталей, классифицирует, выделяет существенные признаки.	4,8±0,2*	4,1±0,2
<b>Формирование элементарных математических представлений</b>			
	1. Может самостоятельно объединить различные виды спортивного инвентаря, объекты, спортивные атрибуты, имеющие общий признак, в единое множество и исключать из множества отдельные элементы. Устанавливает соотношение между целым и частью; находит части целого и целое по частям.	4,9±0,2*	4,5±0,2
	2. Умеет считать по порядку до 10 и дальше, начиная с любого числа.	4,9±0,2*	4,6±0,2
	3. Может соотносить цифры (0-9) и количество объектов и предметов (спортсмены, спортивный инвентарь и др.).	5,0±0,2*	4,3±0,2
	4. Различает величины: длину (ширину, высоту), объём (вместимость), знает способы измерения (измеряет длину предметов, отрезки прямых линий с помощью условных мер). Понимает зависимость между мерой и числом (результатом измерения).	5,0±0,2*	4,1±0,2
	5. Умеет делить предметы (фигуры, спортивный инвентарь, мячи, скакалки, кегли и др.) на 2 - 8 и более равных частей; сравнивать предмет и его часть. Устанавливает соотношение целого и части, размера частей. Находит части целого и целое по известной части.	4,8±0,2*	4,1±0,2
	6. Различает и называет: отрезок, угол, вершина, сторона, круг (овал), многоугольники (3-х, 4-х, 5-иугольники и др.), шар, куб.	5,0±0,2*	4,4±0,2
	7. Ориентируется в окружающем пространстве, на спортивной площадке, стадионе и т.д.), обозначает взаимное расположение, изменение движения объектов, снарядов, спортсменов).	4,9±0,3*	4,1±0,2
	8. Знает название текущего месяца года; последовательность всех дней недели и времён года.	4,9±0,2*	4,5±0,2

Образ-я обл.	Критерии оценки целевых ориентиров	ЭГ	КГ
Продуктивная (конструктивная деятельность)			
Формирование целостной картины мира			
	1. Имеет разнообразные впечатления об оборудовании и инвентаре в легкой атлетике, о предметах и спортивных атрибутах. Может группировать предметы в соответствии с двигательной-познавательной задачей.	4,9±0,2*	4,3±0,2
	2. Знает правила поведения на занятиях легкой атлетикой на природе и соблюдает их. Знает, что здоровье во многом зависит от окружающей среды: чисты воздуха, воды, леса.	4,9±0,2*	4,2±0,2
	3. Знает особенности передвижения (бега, прыжков, ходьбы, лазания и др.) представителей животного мира (звери, птицы, пресмыкающиеся, земноводные, насекомые) по их передвижения.	4,9±0,2*	4,4±0,2
	4. Знает времена года и соотносит их с особенностями занятий разными видами легкой атлетики.	5,0±0,2*	4,3±0,2
Коммуникация			
	1. Может пересказывать и драматизировать небольшие литературные произведения о спорте и легкой атлетике; составлять по плану и образцу рассказ о спортсмене, спортивном инвентаре по сюжетной картинке, набору картинок с последовательным развитием действия, используя в речи синонимы, антонимы, омонимы, сложные предложения разных видов.	4,9±0,2*	4,3±0,2
	2. Используя названия из легкой атлетики, может называть звуки и слоги в словах, находить слова с заданным звуком, определяет место звука в слове, определять твердость (мягкость), звонкость (глухость) заданного звука в слове.	4,6±0,2*	4,1±0,2
	4. Опираясь на образец, умеет образовывать однокоренные слова, существительные с суффиксами, глаголы с приставками, прилагательные в сравнительной и превосходной степени	4,7±0,2*	4,3±0,2
Чтение художественной литературы			
	1. Опираясь на содержание произведений о спорте и о легкой атлетике, может различать их жанры (рассказ, сказка, стихотворение, загадка, считалка, былина, скороговорки). 2. Может назвать любимые сказки и рассказы и рассказать наизусть 2-3 любимых стихотворения, 2-3 считалки, 2-3 загадки.	4,9±0,2*	4,5±0,2

Примечание - \* значения достоверно различаются при  $p < 0,05$ \*\* - Образовательные области объединены

**Оценка сформированности целевых ориентиров у детей ЭГ и КГ после педагогического эксперимента по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»**

Образ-я обл.	Критерии оценки целевых ориентиров	ЭГ	КГ
Социально-коммуникативное развитие	Социализация		
	1. Ребенок может самостоятельно придумать разнообразные сюжеты для игр с элементами легкой атлетики и придерживается в игре замысла, готов к импровизации и новому подходу роли в игре	4,7±0,2*	4,0±0,2
	2. Может моделировать предметно-пространственную игровую среду для занятий легкой атлетикой.	4,8±0,2*	3,9±0,2
3. Умеет договаривается со сверстниками об очередности выполнения действий при выполнении упражнений в легкой атлетике, проявляет себя терпимым и доброжелательным партнёром.	4,9±0,2*	4,3±0,2	
	Труд		
	1. Дошкольник самостоятельно ухаживает за своей спортивной формой, одеждой, умеет устранять недостатки в своём внешнем виде.	4,8±0,2*	4,1±0,2
	2. Готов выполнять обязанности дежурного на занятии по легкой атлетике	4,7±0,2*	3,8±0,2
	3. Проявляет трудолюбие в процессе подготовки мест для занятий легкой атлетикой, на спортивной площадке, в спортивном зале на стадионе.	4,9±0,2*	4,4±0,2
	4. Может планировать свой труд и отбирать спортивный инвентарь и оборудование необходимое для занятий легкой атлетикой и играми	4,8±0,2*	4,2±0,2
	Безопасность		
	1. Соблюдает правила поведения на занятиях легкой атлетикой, на спортивной площадке, в физкультурном зале.	5,0±0,2*	4,3±0,2
	2. Различает и называет специальные виды транспорта («Скорая помощь», «Пожарная» и т.д.), объясняет их назначение для обеспечения безопасности спортсменов и проведения соревнований по легкой атлетике на стадионах.	4,9±0,2*	4,5±0,2
	3. Понимает значения сигналов светофора, узнаёт и называет дорожные знаки «Пешеходный переход», «Дети», «Зебра», «Остановка общественного транспорта», «Подземный пешеходный переход», различает проезжую часть, тротуар, подземный пешеходный переход, формируемые при осуществлении перемещения детей из детского сада, дома к местам занятий легкой атлетикой, на стадион, в парк и др.	4,9±0,2*	4,4±0,2
4. На занятиях легкой атлетикой в парке, лесу и др. знает и соблюдает правила и способы безопасного взаимодействия с растениями и животными, бережного отношения к окружающей среде.	4,9±0,2*	4,4±0,2	

Примечание - \* значения достоверно различаются при  $p < 0,05$

**Оценка сформированности целевых ориентиров у детей ЭГ и КГ после педагогического эксперимента по образовательной области «Художественно-эстетическое развитие»**

Образ-я обл.	Критерии оценки целевых ориентиров	ЭГ	КГ
	Художественное творчество		
	Рисование		
	1. Создает индивидуальные и коллективные рисунки, декоративные, предметные и сюжетные композиции о спорте и легкой атлетике,	4,8±0,2*	3,9±0,2
	2. Использует разные материалы и способы создания изображения.	4,9±0,2*	4,3±0,2
	Лепка		
	3. Лепит различные спортивный инвентарь, легкоатлетическое оборудование, стадион, легкоатлетов, передавая их форму, пропорции, позы и движения; создает сюжетные композиции из 2-3 и более изображений.	4,4±0,2*	4,1±0,2
	Аппликация		
	4. Создает изображения и декоративные композиции спортивного инвентаря, легкоатлетического оборудования, стадиона, движений легкоатлетов в беге, прыжках, метаниях, используя бумагу разной фактуры и способы вырезания и обрывания.	5,0±0,2*	4,3±0,2
	5. Умеет вырезать симметричные фигуры и детали из бумаги, сложенной гармошкой.	4,9±0,2*	4,5±0,2
	6. Различает виды изобразительного искусства: живопись, графика, скульптура.	4,9±0,2*	4,4±0,2
	Музыка		
	1. Знает слова и мелодию Государственного гимна РФ.	5,0±0,2*	4,3±0,2
	2. Определяет общее настроение, характер музыкального произведения и различает части музыкального произведения	4,9±0,2*	4,5±0,2
Художественно-эстетическое развитие	3. Может петь песни индивидуально и коллективно, с сопровождением и без него	4,9±0,2*	4,5±0,2
	4. Умеет выразительно и ритмично выполнять ходьбу, бег, прыжки, двигаясь в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами	5,0±0,2*	4,4±0,2
	5. Инсценирует песни, придумывает варианты образных движений, используя легкоатлетические упражнения в играх	5,0±0,2*	4,3±0,2

Примечание - \* значения достоверно различаются при  $p < 0,05$

**Вопросы для интервьюирования детей**

Мотивы	Вопросы
Оздоровительный	Помогает ли тебе занятия л/а быть здоровым
Соревновательный	Стремишься ли ты побеждать на соревнованиях
Эстетический	Как ты считаешь, занятия л/а способствуют чтобы человек стал красивым
Двигательный	Тебе хочется научиться новым движениям.
	Двигательные действия, которым ты научился помогают тебе в жизни
Коммуникативный	Тебе нравится общаться с другими детьми на занятиях л/а
Познавательный	Ты хочешь узнать новое: о своем организме и его возможностях и о легкой атлетике
Творческий	Тебе нравится придумывать новые движения.
Психологический	Как ты считаешь, занятия л/а помогают тебе быть внимательным, развивают твою память, думать, быть терпеливым, даже когда тяжело и трудно.
Одобрения деятельности	Тебе нравится, когда тебя хвалит тренер за твои успехи на занятиях, за то, как ты бегаешь, прыгаешь, меташь мяч. За то, что хочешь много знать
Повышение престижа, желание славы и самоутверждение	Ты хочешь быть лучше других ребят на соревнованиях по л/а и чтобы тебя хвалили и уважали за твои достижения
Удовлетворение желания родителей заниматься легкой атлетикой.	Ты сам хочешь продолжать заниматься легкой атлетикой или этого хотят твои, мама и папа
Игровой	Тебе на занятиях л/а больше нравится играть или просто бегать, прыгать, метать мяч
Воспитательный	Как ты считаешь ты всегда выполняешь задания тренера и стремишься их правильно выполнить, даже когда трудно
Культурологический	Ты смотришь соревнования про легкую атлетику

**Динамика изменения мотивов к занятиям легкой атлетикой у детей ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента**

Мотивы	ЭГ (n=27)		КГ (n=27)	
	до	после	до	после
	чел.(%)	чел.(%)	чел.(%)	чел.(%)
Оздоровительные	10 (37,03)	16 (59,3)	9 (33,3)	9 (33,3)
Соревновательные	16 (59,3)	25 (92,6)	14 (51,9)	12 (44,4)
Игровые	17 (62,96)	21 (77,8)	18 (66,6)	18 (66,6)
Эстетические	2 (7,4)	14 (51,9)	3 (11,11)	2 (7,4)
Двигательные	5 (18,5)	25 (92,6)	5 (18,5)	7 (25,9)
Коммуникативные	18 (66,6)	26 (96,3)	18 (66,6)	18 (66,6)
Познавательные	2 (7,4)	21 (77,8)	2 (7,4)	2 (7,4)
Творческие	2 (7,4)	18 (66,6)	2 (7,4)	2 (7,4)
Психологические	1 (3,7)	20 (74,07)	1 (3,7)	1 (3,7)
Престижа и самоутверждения	2 (7,4)	25 (92,6)	2 (7,4)	5 (18,5)
Удовлетворения желания родителей	16 (59,25)	2 (7,4)	15 (55,5)	13 (48,14)
Воспитательные	2 (7,4)	18 (66,6)	2 (7,4)	2 (7,4)
Культурологические	2 (7,4)	15 (55,6)	2 (7,4)	1 (3,7)

### Анкета для родителей

Уважаемые родители! С целью выявления мотивов к занятиям физическими упражнениями и легкой атлетикой, просим Вас ответить на вопросы анкеты

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Как Вы считаете, хочет ли Ваш ребенок заниматься легкой атлетикой?	Да, Нет, Не знаю
2.	Хотели бы Вы сами, что бы Ваш ребенок занимался легкой атлетикой?	Да, Нет, Не знаю
3.	С какой целью Вы хотите, что бы Ваш ребенок занимался легкой атлетикой?	
4.	Как Вы считаете, Ваш ребенок стремится побеждать на соревнованиях?	Да, Нет, Не знаю
5.	По Вашему мнению занятия легкой атлетикой способствуют развитию чувства красоты и эстетическому воспитанию ребенка?	Да, Нет, Не знаю
6.	Считаете ли Вы, что занятия легкой атлетикой способствуют развитию у детей стремления осваивать новые движения?	Да, Нет, Не знаю
7.	Способствуют ли занятия легкой атлетикой формированию у детей:	
8.	✓ коллективизма	Да / Нет
9.	✓ новых знаний о своем организме и его возможностях;	Да / Нет
10.	✓ развитию творчества	Да / Нет
11.	✓ нейтрализации отрицательных эмоций,	Да / Нет
12.	✓ развитие волевых качеств,	Да / Нет
13.	✓ развитию внимания, памяти, мышления,	Да / Нет
14.	✓ настойчивости в достижении результатов,	Да / Нет
15.	✓ ответственности к поручениям,	Да / Нет
16.	✓ самоконтроля за своим поведением и действиями,	Да / Нет
17.	✓ целеустремленности,	Да / Нет
18.	✓ дисциплинированности	Да / Нет
19.	✓ терпения	Да / Нет
20.	Как Вы считаете, Ваш ребенок будет заниматься легкой атлетикой, если он будет получать похвалу за успешность в достижении целей и демонстрации упражнений, достижении результатов легкой атлетике?	Да, Нет, Не знаю
21.	Считаете ли Вы, что для Вашего ребенка важным является	
22.	✓ желание быть лучше других,	Да / Нет
23.	✓ добиваться признания и уважения за свои достижения в легкой атлетике перед своими сверстниками и взрослыми.	Да / Нет
24.	Как Вы думаете, ребенок занимается тем или иным видом спорта потому, что Вы этого хотите?	Да, Нет, Не знаю
25.	Как Вы считаете, Вашему ребенку больше подходит организация и проведение занятий легкой атлетикой в форме:	
26.	✓ игры;	Да / Нет
27.	✓ классической тренировки	Да / Нет
28.	✓ познавательно-игровой тренировки	Да / Нет
29.	✓ соревновательной	Да / Нет
30.	✓ соревновательно-игровой	Да / Нет



№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
31.	Как Вы считаете применение разных средств информирования детей о легкой атлетике как виде спорта, как важного для человека средства жизнедеятельности, как средства красоты и совершенства человека будет способствовать формированию культуры личности дошкольников	Да, Нет, Не знаю
32.	Определите, готов ли ваш ребенок систематически заниматься физической культурой и спортом	Да, Нет, Не знаю
33.	Как Вы считаете, занятия легкой атлетикой повлияли на его потребность в занятиях физическими упражнениями	Да, Нет, Не знаю
34.	Считаете ли Вы, что занятия легкой атлетикой, должны быть интегрированы с содержанием образовательных областей основной образовательной программы детского сада?	Да, нет, не знаю

**Мнения родителей о сформированности мотивов, обуславливающих желание детей систематически заниматься легкой атлетикой**

Вопросы	Ответы родителей	
	РДЭГ	РДКГ
Определите, готов ли ваш ребенок систематически заниматься физической культурой и спортом	100	62,9
Способствуют ли занятия легкой атлетикой формированию у детей		
● коллективизма	92,6	96,3
● новых знаний о своем организме и его возможностях	100	88,8
● развитию творчества	96,3	29,6
● нейтрализации отрицательных эмоций	100	40,7
● развитие волевых качеств	92,6	48,1
● развитию внимания, памяти, мышления	88,8	18,5
● настойчивости в достижении результатов	88,8	22,2
● ответственности к поручениям	96,3	18,5
● самоконтроля за своим поведением и действиями	96,3	22,2
● целеустремленности	92,6	18,5
● дисциплинированности	96,3	29,6
● терпения	100	25,9

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - Детский сад № 2»  
г.о. Шуми Ивановской области

«Утверждено»  
заместителем МДОУ «ЦРР № 2»  
И.Г. Холодова  
«28» августа 2018 года



Дополнительная общеобразовательная Программа  
физкультурно-спортивной направленности для детей 5-7 лет

«ИНТЕГРИРОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Срок реализации 2 года

Составители:  
Щепелев Александр Анатольевич  
Правдов Дмитрий Михайлович

Шум, 2018

## АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Мы, нижеподписавшиеся, представители Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – Детский сад №2» г.о. Шуи Ивановской области (Адрес 155908, Ивановская область, г. Шуя, ул. Кооперативная, д. 31А, тел. 8 (49351) 4-57-60; E-mail: mdou\_crr\_2@mail.ru) заведующий Холодова И.Г., инструктор по физической культуре Кузнецова Н.И. и соискатель ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры Щепелев А.А. составили настоящий акт в том, что в систему дополнительного образования по физическому воспитанию детей 5-7 лет Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – Детский сад №2» г.о. Шуи Ивановской области внедрена методика занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада.

Ф.И.О. автор внедрения	Наименование научной разработки	Эффект внедрения
Щепелев Александр Анатольевич	Методика занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада.	Повышение уровня физической подготовленности дошкольников и их успешному выступлению на соревнованиях комплекса ГТО; формирование рациональной техники двигательных действий в беге, прыжках и метаниях; мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; достижению целевых ориентиров дошкольного образования на выпуске из детского сада

Представители МДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №2» г.о. Шуи Ивановской области:

Заведующий МДОУ «ЦРР- Д/с №2»

И.Г. Холодова

Инструктор по физической культуре МДОУ «ЦРР-Д/с №2»

Н.И. Кузнецова

Соискатель ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

А.А. Щепелев

«10» декабря 2020 года

## АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Мы, нижеподписавшиеся, представители Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 29» г. Иваново (Адрес: 153005, Ивановская область, г. Иваново, ул. Шошина, д. 15а, тел. +7 (4932) 37-81-03, E-mail: dou29@ivedu.ru) заведующий Фархангяр И. В., инструктор по физической культуре Дуботолова Л.Н. и соискатель ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры Щепелев А.А. составили настоящий акт в том, что в систему дополнительного образования по физическому воспитанию детей 5-7 лет Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 29» г. Иваново внедрена методика занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада.

Ф.И.О. автор внедрения	Наименование научной разработки	Эффект внедрения
Щепелев Александр Анатольевич	Методика * занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада.	Повышение уровня физической подготовленности дошкольников и их успешному выступлению на соревнованиях комплекса ГТО; формирование рациональной техники двигательных действий в беге, прыжках и метаниях; мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; достижению целевых ориентиров дошкольного образования на выпуске из детского сада

Представители Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 29» г. Иваново

Заведующий МБДОУ

«Детский сад комбинированного вида № 29»



И.В. Фархангяр

Инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 29»

Л.Н. Дуботолова

Соискатель ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

А.А. Щепелев

«27» ноября 2020 года

## АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Мы, нижеподписавшиеся, представители Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – Детский сад №6» г.о. Шуи Ивановской области (Адрес 155908, Ивановская область, Шуйский район, г. Шуя, ул. Строителей, 6Б, тел. +7 (49351) 4-50-71, E-mail: shuyamdou6@mail.ru) старший воспитатель Чеснокова Е.В., инструктор по физической культуре Павлова Ю.В. и соискатель ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры Щепелев А.А. составили настоящий акт в том, что в систему дополнительного образования по физическому воспитанию детей 5-7 лет Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – Детский сад №6» г.о. Шуи Ивановской области внедрена методика занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада.


Ф.И.О. автор внедрения	Наименование научной разработки	Эффект внедрения
Щепелев Александр Анатольевич	Методика занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада.	Повышение уровня физической подготовленности дошкольников и их успешному выступлению на соревнованиях комплекса ГТО; формирование рациональной техники двигательных действий в беге, прыжках и метаниях; мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; достижению целевых ориентиров дошкольного образования на выпуске из детского сада

Представители МДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №6» г.о. Шуи Ивановской области:

Старший воспитатель  
МДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №6»

 Е.В. Чеснокова

Инструктор по физической культуре  
МДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №6»

 Ю.В. Павлова

Соискатель ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

 А.А. Щепелев

«17» декабря 2020 года

## АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Мы, нижеподписавшиеся, представители Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения городского округа Ивантеевка Московской область «Детский сад общеразвивающего вида №19 «Солнышко» (Адрес 141280, Московская область, г.о Ивантеевка, ул. Первомайская, д. 28, тел. 8(496) 587-72-11; E-mail: [ivnt\\_mbdou\\_19@mosreg.ru](mailto:ivnt_mbdou_19@mosreg.ru)) заведующий Кныр Г.Г., старший воспитатель Ершова Е.С., инструктор по физической культуре Евстюкова О.А. и соискатель ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры Щепелев А.А. составили настоящий акт в том, что в систему дополнительного образования по физическому воспитанию детей 5-7 лет Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения городского округа Ивантеевка Московской область «Детский сад общеразвивающего вида №19 «Солнышко» внедрена методика занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада.

Ф.И.О. автор внедрения	Наименование научной разработки	Эффект внедрения
Щепелев Александр Анатольевич	Методика занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада.	Повышение уровня физической подготовленности дошкольников и их успешному выступлению на соревнованиях комплекса ГТО; формирование рациональной техники двигательных действий в беге, прыжках и метаниях; мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; достижению целевых ориентиров дошкольного образования на выпуске из детского сада

Представители Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения городского округа Ивантеевка Московской область «Детский сад общеразвивающего вида №19 «Солнышко»:

Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №19 «Солнышко»



Г.Г. Кныр

Старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №19 «Солнышко»

Е.С. Ершова

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №19 «Солнышко»

О.А. Евстюкова

Соискатель ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

А.А. Щепелев

«24» декабря 2020 года