

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurosovaya-rabota/361632>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Педагогика

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы процесса влияния ритмической гимнастики на развитие физических качеств детей дошкольного возраста 6

1.1. Анализ понятия физические качества детей дошкольного возраста и ритмическая гимнастика 6

1.2. Психолого - педагогическая характеристика развития детей дошкольного возраста 13

Глава 2. Методические аспекты процесса влияния ритмической гимнастики на развитие физических качеств детей дошкольного возраста 20

2.1. Организационно - педагогические условия влияния ритмической гимнастики на развитие физических качеств детей дошкольного возраста 20

2.2. Методические рекомендации для развития физических качеств детей дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики 24

Заключение 34

Список использованных источников 35

Введение

Актуальность работы. Физическое воспитание детей является педагогическим процессом, который направлен на улучшение форм и функций детского организма, в том числе, на формирование и развитие его психофизических качеств. Физическое воспитание и развитие дошкольников направлено на решение целостного комплекса задач, которые рассматриваются как оздоровительные, образовательные и воспитательные. Оздоровительные задачи способствуют гармоничному психосоматическому развитию. Они позволяют улучшать защитные функции организма и повышают устойчивость к различным заболеваниям. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) дошкольного образования нацеливает педагогических работников ДОУ на организацию мероприятий двигательного режима, одним из которых является ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика – это ежедневная форма работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Это комплекс специально подобранных упражнений, цель которых взбодрить организм ребенка, помочь перейти от состояния сна к состоянию бодрствования, организованно начать свой день в ДОУ. Система специально подобранных упражнений разнонаправленно воздействует на организм человека, усиливает его основные функциональные процессы, способствует его гармоничному развитию, повышению жизнерадостности. Гимнастика используется в работе с детьми с самого раннего детства и продолжается в течение всех возрастных периодов. Гимнастика в сочетании с традиционными и нетрадиционными методами оздоровления дает прекрасный оздоровительный эффект, способствует формированию привычки к здоровому образу жизни, потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями. Недостаточное использование гимнастики как формы работы по физическому воспитанию не способствует формированию потребности в занятиях физическими упражнениями, потребности в соблюдении режима дня, что, в конечном счете, не способствует укреплению, формированию, сохранению здоровья детей дошкольного возраста и формированию у них привычки к здоровому образу жизни.

Своевременное и правильное формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, потребности в соблюдении режима дня, имеет большое значение для укрепления, формирования, сохранения здоровья детей дошкольного возраста, воспитания любви и интереса к спорту, формирования двигательной культуры.

Цель работы: изучить и обосновать влияние ритмической гимнастики на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс организации ритмической гимнастики в ДОУ.

Предмет исследования: ритмическая гимнастика в ДОУ как средство развития физических качеств дошкольника.

Гипотеза исследования: использование ритмической гимнастики на занятиях физической культуры в ДООУ положительно повлияет на совершенствование физических качеств и двигательной активности дошкольника.

Задачи:

1. Провести анализ понятия физические качества детей дошкольного возраста и ритмическая гимнастика.
2. Дать психолого – педагогическую характеристику развития детей дошкольного возраста.
3. Описать организационно – педагогические условия влияния ритмической гимнастики на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.
4. Предложить методические рекомендации для развития физических качеств детей дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики.

Методы исследования: теоретические и практические, анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, наблюдение.

Структура работы: введение, две главы, четыре параграфа, заключение, список используемой литературы.

Глава 1. Теоретические основы процесса влияния ритмической гимнастики на развитие физических качеств детей дошкольного возраста

1.1. Анализ понятия физические качества детей дошкольного возраста и ритмическая гимнастика

При обучении дошкольников физической культуре, у них воспитывают и развивают различные физические качества и характеристики. У них формируют также нравственные основы личности и морально-волевые качества. Исследователи считают, что формирование здоровья и полноценное развитие организма дошкольников – это одна из самых насущных проблем в современном обществе и на это должно быть направлено самое пристальное внимание со стороны специалистов.

Одним из важнейших показателей здоровья являются личностные физические качества субъекта. На основе их развития формируются функциональные возможности организма в целом, и потому на эти вопросы необходимо обращать особое внимание. Значение правильно сформированных физических качеств в жизни человека сложно переоценить [7]. Некоторые считают, что это важно лишь для тех, кто профессионально занимается спортом. На самом деле это важно для любого человека, который стремится быть здоровым. И если взрослые люди сами вправе решать, что именно и как им развивать, то дети во всех этих вопросах должны полагаться на внимание и помощь со стороны взрослых людей. Специалисты всегда подчёркивают, что физическое, психологическое, интеллектуальное и духовное состояния человека тесно связаны друг с другом. Если, какое - либо из этих состояний ущемлено и находится в подавленном состоянии, у человека возникают множественные проблемы. Человек не может в этом случае считаться полноценной и гармоничной личностью.

К ведущим физическим качествам человека относят гибкость, силу, быстроту, выносливость и ловкость. Гармоничное развитие и формирование этих личностных физических качеств человека играет большую роль в его жизни. Не секрет, что современные дети слишком мало уделяют внимание физкультуре и спорту. Этого нельзя сказать о всех детях, но подавляющее большинство из них сегодня отдаёт предпочтение компьютерным играм [14].

В ФГОС дошкольного образования отмечено необходимое формирование двигательного опыта дошкольников за счет занятий и упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. Автор Е.С. Пешехонова считает, что физическими качествами человека принято называть врожденные генетически заложенные качества, благодаря которым возможна его физическая активность.

Исследователи И.В. Лосева, Г.Ю. Голубев, И.А. Герасимова и др. пишут о том, что в процессе роста и развития организма человека его физические качества претерпевают естественные изменения. Физические качества иногда называют двигательными качествами, поскольку освоение двигательного действия связано с развитием качественных особенностей человека, позволяющих выполнять физические упражнения с необходимой силой, ловкостью, выносливостью и быстротой. Будем под физическими качествами понимать особенности двигательного действия, такие как сила, ловкость, быстрота, гибкость и выносливость. Сила человека представляет собой способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [26].

Специалисты при оценивании силы субъекта различают абсолютную и относительную мышечную силу. Исследователь В.И. Дубровский считает, что абсолютная мышечная сила необходима в силовых упражнениях, где максимальное изометрическое напряжение обеспечивается посредством преодоления большого внешнего сопротивления. Она используется в гимнастике при выполнении стойки на кистях,

заднего и переднего равновесия на кольцах или упора руки в стороны и др. Относительная мышечная сила определяет успешность перемещения собственного тела. Так происходит, в прыжках. Этот вид силы различается в зависимости от типа сокращения мышц:

- статическая сила, которая проявляется при статических нагрузках;
- динамическая сила, возникающая во время динамической операции, включая возникновение взрывной силы.

Взрывная сила определяется скоростно-силовыми возможностями человека. Эти возможности необходимы для придания как можно большего ускорения собственному телу или спортивному снаряду, к примеру, при стартовом разгоне. Эта сила лежит и в основе таких важных для спортсмена качеств как резкость или прыгучесть. Проявление взрывной силы связано с размером силы и с ее увеличением во времени. Называется это – градиент силы. Чем короче продолжительность увеличения силы до ее максимального значения, тем выше эффективность ударов, бросков или прыжков [9]. Межмышечная координация человека улучшается благодаря участию в работе:

- большого числа мышц;
- активности мышц в суставах;
- усилению активности мышц, которые обеспечивают фиксацию в суставах, где не требуется движение;
- согласованию акцентов усилий в разных кинематических цепях;
- использованию упругих свойств мышц.

Таким образом, увеличивается результирующий силовой момент, усилие концентрируется во времени и рационально проявляется по ходу движения.

Для дошкольников типичными методами развития силы являются:

- общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями;
- метание легких предметов на дальность;
- лазание по вертикальному канату и др.

В силовых упражнениях для девочек, в отличие от мальчиков, должны преобладать упражнения с отягощениями, с преимущественно гимнастическими предметами. Скорость как физическая характеристика человека определяется способностью выполнять движения с высокой частотой и скоростью. Проявление скорости связано со степенью ловкости нервных процессов и силой человека.

Автор Э.Я. Степаненкова рассматривает быстроту как психофизическое качество, которое представляет собой способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [13]. Чтобы выполнять максимально быстрые движения, необходимы определенные условия:

- перед сокращением мышцы должны быть не закрепощены;
- мышцы, которые не участвуют в движении, не должны тормозить движений;
- форма движения должна быть рациональной;
- нервная система не должна быть утомлена;
- нервная система должна иметь способность чередовать возбуждающие и тормозящие процессы в одном двигательном центре.

Как физическое качество, быстрота по сравнению с другими двигательными способностями представляет собой наиболее генетически детерминированную способность. Она труднее поддается совершенствованию, чем остальные качества. Проявление форм скорости движения зависит от ряда факторов. К ним можно отнести:

- состояние нервно-мышечного аппарата человека;
- состояние центральной нервной системы;
- морфологические характеристики мышечной ткани и ее состав;
- запасы энергии в мышцах;
- степень подвижности в суставах;
- способность координировать движения во время скоростной работы;
- биологический ритм жизнедеятельности организма;
- возраст и пол;
- природные скоростные способности человека.

1. Асирян, М.А. Организация двигательной активности детей, содействующей здоровью [Текст] / М. А. Асирян, И. А. Гасюкова // Здоровье и физическое воспитание детей и подростков: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (11-12 ноября 2003 г., Москва). - М., 2003. - С. 14-15.

2. Берговина, М.Л. Баскетбол: средства и методы обучения детей [Текст] / М.Л. Берговина. - Сыктывкар: Сыктывкарский государственный университет, 2011. - 112 с.
3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник [Текст] / А.А. Васильков. - Ростов-н/Д: Феникс, 2008. - 381 с.
4. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - Москва: Академия, 2002. - 240 с.
5. Гвоздева, К.И. Подвижные игры в системе физического воспитания [Текст] / К.И. Гвоздева. - Москва: МГТУ «МАМИ», 2006. - 40 с.
6. Герасимова, И.Н. Морфофункциональные особенности дошкольников с разными вариантами и типами конституции [Текст] / И.Н. Герасимова, М.В. Ларина, В.Ю. Лебединский, И.Ю. Сидорова // «Восток-Россия-Запад». Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Т 2. - Иркутск: Аспринт, 2011. - С. 24-29.
7. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / В.И. Дубровский. - Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002. - 512 с.
8. Зелова, Т.Ф. Возрастные особенности проявления двигательных и умственных способностей и динамика их развития у дошкольников [Текст] / Т.Ф. Зелова, Н.В. Никитина, Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей: сборник научных трудов - Омск: СибАДИ, 2010. - С. 93-103.
9. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств: Методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов [Текст] / Сост.: И.В. Лосева, Г.Ю. Голубев, И.А. Герасимова, А.В. Пудов. - Волгоград: ВолГУ, 2002. - 28 с.
10. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей дошкольного возраста: Методическое пособие [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: Издательство ЦН ЭНАС, 2003. - 197 с.
11. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник [Текст] / Ю.Ф. Курамшин и др.; Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 4-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. - 463 с.
12. Курченков, А.А. Упражнения для развития спортивных качеств [Текст] / А.А. Курченков, М.Н. Уткин, С.В. Недомолкина, А.А. Новиков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2017. - No 12. - С. 62-64.
13. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2004. - 128 с.
14. Методика преподавания физической культуры [Текст] / Сост. А.А. Кожемов и А.Н. Коноплева. - Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, 2005. - 108 с.
15. Методы строго регламентированного упражнения [Электронный ресурс]. - URL: http://opase.ru/a/metody_strogo_reglamentirovannogo_uprazhneniya (дата обращения: 19.05.2023).
16. Москвин, Н.Г. Легкая атлетика как один из элементов здоровьесберегающих технологий [Текст] / Н.Г. Москвин, В.И. Нятюнова // Интерактивная наука. - 2016. - No 3. - С. 54-58.
17. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов [Текст] / В.Г. Никитушкин. - Москва: Департамент физической культуры и спорта города Москвы, 2009. - 112 с.
18. Овсиенко, Т.Ю. Подвижные игры [Электронный ресурс] - URL: http://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_16_41_11535.pdf (дата обращения: 19.05.2023).
19. Панова, Ю.А. Возрастные особенности развития двигательных способностей дошкольников / Ю.А. Панова, М.А. Родин [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.scienceforum.ru/2016/1372/23042> (дата обращения: 19.05.2023).
20. Рябинин, С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие [Текст] / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. - 153 с.
21. Раджапов, У. Р. Методические особенности проведения уроков физической культуры в 1-3 классах школы / У. Р. Раджапов, Т. Б. Зайнидинов. — Текст: непосредственный // Образование и воспитание. — 2017. — № 1 (11). — С. 33-36. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/52/1696/> (дата обращения: 19.05.2023).
22. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания: учеб. для студ. средних и высших учебных заведений [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608 с.
23. Спирин, В.К. Реализация принципа свободы выбора физкультурно- спортивной активности учащихся - фундаментальное условие модернизации школьной физической культуры [Текст] / В.К. Спирин, М.А. Шпартко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - No 5. - С. 2-6.

24. Спортивные игры как средство развития физических качеств организма [Электронный ресурс]. - URL: <https://studfile.net/preview/5249511/page:5> (дата обращения: 19.05.2023).
25. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений [Текст] / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - Москва: Академия, 2001. - 520 с.
26. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / Э.Я. Степаненкова. - Москва: Академия, 2006. - 368 с.
27. Филяков, А.И. Развитие физических качеств у детей [Текст] / А.И. Филяков // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. - 2009. - №15. - С. 250-253.
28. Фролов, С.В. Об опережающем подходе в процессе физического воспитания дошкольников [Текст] / С.В. Фролов, С.С. Фролов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 4. - С. 2-6.
29. Филимонова, Т.А. Индивидуализация процесса физического воспитания дошкольников на основе учета состояния здоровья и показателей психофизического развития [Текст] / Т.А. Филимонова, А.А. Курбанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - № 5. - С. 13-15.
30. Ярлыкова, О.В. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры [Текст] / О.В. Ярлыкова, Е.С. Пешехонова // Гаврический научный обозреватель. - 2016. - № 1-3 (6). - С. 92-95.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/361632>