**Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирясова**

 **Нижнекамский филиал**

**Психологический факультет**

Кафедра педагогической

психологии и педагогики

**БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Курсовая работа**

Направление подготовки «Педагогическое образование»

Профиль «Дошкольное образование»

**Выполнил**: студент гр. 961-у заочного ускоренного отделения

Хисамиева Алиса Тагирзяновна

**Научный руководитель:**

 **Галимова** **Роза Зайнагутдиновна**

**Нижнекамск-2017**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение ……………………………………………………………………..……3**

**1. Теоретические исследования развития выносливости детей старшего дошкольного возраста…………………………………………………….……5**

1.1. Психоматические особенности детей дошкольного возраста……………………………………………………………………….……5

1.2. Понятие и виды выносливости…………………………………..….13

1.3. Методика обучения бегу детей старшего дошкольного возраста...16

1.4.Беговые упражнения, как оздоровительная тренировка ………......21

**Заключение ……………………………………………………………….…….25**

**Список использованной литературы …………………………………….….27**

**Введение**

Актуальность исследования. Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается, как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию и воспитанию.

Актуальность развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

- выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечнососудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье ребёнка, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию;

- целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки детей к школе;

- целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить природные задатки у детей дошкольного возраста: только в этот период, возможно, повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей;

- развитие выносливости оказывает влияние на формирование волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах;

- развитие выносливости помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, доводя начатое дело до конца: умение управлять собой, положительно отражается на успехах ребенка в школе.

Объектом исследования является теоретический материал развития выносливости детей старшего дошкольного возраста.

Предметом исследования является теоретическое обоснование беговых упражнений как развитие выносливости у детей 5-6 года жизни.

Цель курсовой работы – изучение беговых упражнений как средство развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Раскрыть психоматические особенности детей дошкольного возраста.
2. Рассмотреть понятие и виды выносливости.
3. Изучить методику обучения бегу детей старшего дошкольного возраста.
4. Определить беговые упражнения, как оздоровительная тренировка.

Курсовая работа состоит из введения, одной главы, заключения, списка использованной литературы.

Список использованной литературы содержит 25 источников. Курсовая работа составляет 29 страниц машинописного текста.

1. **Теоретические исследования развития выносливости детей старшего дошкольного возраста**
	1. **Психоматические особенности детей дошкольного возраста**

«Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях» [23,25].

Дошкольный возраст - очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма.

Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет инструкторам физкультуры, воспитателям детских садов и родителям правильно осуществлять физическое воспитание дошкольников: следить за их физическим и психическим развитием, подбирать упражнения, закаливающие процедуры.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений [3,117].

Основными показателями физического развития ребенка являются его рост, масса тела и окружность грудной клетки. Родителей всегда интересует, а не отстает ли их сын или дочь в возрасте и массе от своих сверстников. Об этом можно узнать, сравнивая данные физического развития своего ребенка со средними показателями (стандартами) детей соответствующего возраста, которые определялись в результате массовых антропометрических обследований дошкольников.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

Костная система.Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах [6,9].

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например, при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка и т. д. Родители должны учитывать это, чтобы обеспечить нормальное физическое развитие детей.

Костная система детей до семи лет, в отличие от взрослых, характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса. Поэтому необходимо тщательно оберегать развитие костного скелета, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их ук­реплению. Особенно полезны упражнения в лазаний, беге, прыжках и различные подвижные игры [6,12].

Мышечная система.У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего, у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Общая масса мускулатуры у ребенка дошкольного возраста составляет 20—22% по отношению к массе тела, что в 2 раза меньше, чем у взрослого. Мышцы ребенка имеют волокнистую структуру, и по мере его роста наряду с удлинением происходит рост мышц в толщину [9,78].

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребенка.

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр [9,92].

Ощущение увеличения мышечной массы нередко приводит к переоценке детьми своих возможностей, в связи, с чем возникает необходимость особого контроля над правильным проведением физических упражнений. Чтобы препятствовать задержке роста костей в длину, в процессе физического воспитания, следует избегать упражнений, которые способствуют чрезмерному развитию мышечной силы. Чтобы помешать преимущественному росту каких-либо определенных мышечных групп, при распределении программного материала надо стремиться использовать физические упражнения, направленные на развитие всех групп мышц.

Дыхательная система.Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей. Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

Рассмотрим частоту (количества раз) дыхания за минуту:

1. Дети 3 по 5 года – 30-20
2. Дети 6 лет – 25-20
3. Дети 7лет – 20-18 [6,14].

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др. [6,15].

Сердечнососудистая система. Сердечнососудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85-105 удара в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте пульс становится более устойчивым и достигает 78-99 ударов в 1 мин. Причем у девочек на 5-7 ударов больше, чем у мальчиков [6,16].

С целью контроля над физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 секунд (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин. Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150-180 ударов в минуту по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3-4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5-6 лет — 98/60 мм рт. ст. [6,19].

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой – деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно-рефлекторных влияний на сердечнососудистую систему [4,19].

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечнососудистой системы и укрепляют её.

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста происходят существенные качественные изменения, связанные и интенсивным анатомическим и функциональным созревание организма детей, развитием двигательного анализатора. Эти изменения позволяют широко развернуть работу по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств.

Нервная система.Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг – высший отдел центральной нервной системы – руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается» [17,210].

 В соответствии с физиологическим учением И. П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условно-рефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это, прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Как писал академик И.П. Павлов «Возможно, наше воспитание, учение, дисциплинирование, всякого рода разнообразные привычки и есть длинные ряды условных рефлексов» [17,220].

Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

Важно учитывать также еще одну существенную особенность центральной нервной системы ребенка – способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда становится понятным способность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных им движений. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Об этом не следует забывать при формировании у дошкольников новых двигательных навыков.

Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков – ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания и др.» [17,227].

 Причем правильное формирование двигательных навыков у дошкольников с самого начала имеет большое значение, так как исправлять их очень трудно.

Физические упражнения тонизируют организм ребенка. Благодаря ним усиливается кровообращение, улучшается деятельность органов дыхания и обмен веществ. Правильное физическое воспитание дошкольников требует обязательного учета их психологических особенностей. Так, особенно быстро утомляет детей однообразная работа.

«Заставьте ребёнка идти – он устанет очень скоро, прыгать – тоже, сидеть – он также устанет, но он перемешивает все эти деятельности различных органов и резвится целый день, не уставая» [23,88].

Детям, прежде всего, присуща большая потребность в активной деятельности, в движениях. Они могут длительное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть. Однако эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения. Именно под влиянием воспитания, в частности физического, формируется выдержка и сознательное поведение. Следовательно, необходимо приучить дошкольника соблюдать соответствующий режим, правила поведения, выполнять требования взрослых [3,204].

Таким образом, важнейшими особенностями психического развития детей дошкольного возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления. Основным видом деятельности детей этого возраста является игра, в процессе которой они овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определенным отношениям в коллективе. В первые семь лет жизни под влиянием воспитания формируются основные черты личности. Вот почему так важно именно в этом возрасте обеспечить правильное развитие ребенка.

* 1. **Понятие и виды выносливости**

**Выносливость-** это способность выполнять работу без изменения её параметров (А.П. Скородумова, 1984) [20,181].

 Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Более раскрытое определение выносливости даёт Озолин Н.Г. он считает, что «в целом выносливость характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением и эффективно восстанавливаться во время работы и после неё» [15,467].

Видов выносливости очень много: скоростная, силовая, локальная, региональная и глобальная, статическая и динамическая, сердечнососудистая и мышечная, а также общая и специальная, эмоциональная, игровая, дистанционная, координационная, прыжковая и т.д.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Эта выносливость имеет в своей основе общность вегетативных сдвигов, возникающих в организме при различных видах мышечной деятельности и способность организма приспосабливаться к длительному выполнению любого вида двигательной деятельности благодаря пластичности нервно-мышечных связей.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей [8,29].

Общая и специальная выносливость различаются особенностями нервно-мышечного регулирования и энергообеспечения организма при различных видов двигательной деятельности. Понижая или увеличивая интенсивность в том или ином виде двигательной деятельности, мы тем самым задаем необходимую длительность работы и воздействуем на системы организма, обеспечивающие проявление общей или специальной выносливости.

Скоростной называют выносливость, проявляемую в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы (скорость или темп движений либо такое соотношение скоростей, – например, на первой и второй половине дистанции, – при котором дистанция преодолевается в полную силу).

Силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений. Различные виды и типы выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной [8,32].

Высокая выносливость, скажем, в плавании не гарантирует таковую в гимнастике и т. д. Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, наследственности, среды и др. Главная задача при развитии выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в программах физического воспитания. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1. Доступность. Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения.

Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья [8,45].

2. Систематичность. Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

3. Постепенность. Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечнососудистой и дыхательной системы можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо, прежде всего, определить интенсивность и продолжительность нагрузки. В дошкольном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому, слишком большая нагрузка может повредить процессам роста.

Таким образом, следует постепенно воспитывать общую выносливость у ребенка, т.е. выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма [8,51].

* 1. **Методика обучения бегу детей старшего дошкольного возраста**

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка – игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площадках во дворах. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол [5,74].

Как и ходьба, бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (правой и левой) чередуется с полетом. Это является отличительным признаком бега в сравнении с ходьбой. В беге, как и ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость.

Внешняя легкость бега связана с наличием оптимальных условий при совершенной координации движений. Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровностями почвы, резкими поворотами, подъемами и спусками, теряет свою цикличность и ритмичность, характерные при беге в зале или на специальной дорожке. Такой бег требует умения хорошо и быстро перестраивать координацию движений [5,83].

Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе с сохранением равновесия; в горку – мелким шагом, с горы – широким, в играх с ловлей и увертыванием – бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками.

В своей повседневной деятельности и играх дети чаще всего используют бег на слегка согнутых ногах в среднем темпе со сменой направления. Но необходимо научить детей и другим видам бега (на скорость, в медленном темпе, бег, высоко поднимая колени), имеющим большое значение для всестороннего физического воспитания, развития двигательных качеств, таких, как ловкость, быстрота, выносливость [2,115].

Бег как новый вид двигательных действий появляется у детей на втором году жизни после того, как они научатся уверенно ходить. Сначала это просто ускоренная ходьба частыми и мелкими шагами. Туловище при этом сильно наклоняется вперед, ноги согнуты в коленях. Создается впечатление, что ребенок как бы падает. В начале третьего года жизни ребенка эта своеобразная ускоренная ходьба становится собственно бегом, появляется характерная его собственность – полет, хотя шаги все еще семенящие, неравномерные, а нога ставится на поверхность тяжело, сразу всей стопой – «шлепает». Движения рук не всегда согласуются с движениями ног.

За период от 2 до 7 лет бег у детей становится легким, ритмичным, в нем хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Стопа ставится эластичным перекатом с пятки на носок. Дети уже способны выполнять разные виды бега, применяя различную его технику. Например, на коротком отрезке при задании пробежать быстро они выполняют энергичный бег на носках, с активными движениями рук. При беге на большую дистанцию они бегут в спокойном темпе, ставя ногу перекатом с пятки на носок, движения рук слегка расслабленные [2,136].

Для того чтобы дети постепенно совершенствовали разные виды бега, необходимо создавать им соответствующие условия. В дальнейшем при обучении бегу детей старшего возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег (бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бегу) и может служить примером.

Для того чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями – ходьбой, перелазанием, прыжками и др.

Бег с введением дополнительных заданий чаще всего проводится в таких упражнениях, как «Догони мяч», «По мостику», «За высоким, за низким», «Аист, бабочка, лягушка», «Пробеги – не урони». В содержание многих из них включается бег с ловлей и увертыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости [2,150].

Для воспитания выносливости полезен бег в равномерном медленном темпе. Он используется в работе с детьми всех возрастных групп. Для детей первой и второй младших групп длительность бега составляет 30-60 с, для детей старших групп продолжительность увеличивается до 2-3 мин. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. Целесообразно использовать длительный медленный бег на воздухе, включая его в игры «Летчики», «Космонавты» и др. и чередуя с преодолением некоторых препятствий (пройти по бревну, подлезть под веревкой, вбежать на горку и сбежать с нее) [24,79].

Учитывая возрастные особенности, детям дошкольного возраста доступны следующие виды бега: обычный бег в спокойном темпе, бег на скорость, с препятствиями и включением других движений (подлазания, прыжков), бег с меняющимся темпом, медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения. Воспитателю следует знать эти особенности, чтобы предупредить ошибки, легче и быстрее их исправить, правильно определить задачи и методику обучения.

Обычный бег. Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища [24,91].

Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.

Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т.д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10-15 с в младших группах до 35-40 с в старших (повторяется 2-4 раза с перерывами). Для детей 6-7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.

Бег в быстром темпе. Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед [24,106].

Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика – 5-8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками – отдыхом, он может повторяться 4-5 раз.

Медленный бег. За последние время этот вид бега завоевал большую популярность, в основном как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

Бег в переменном темпе. Используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега – научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Так, если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения [24,121].

Таким образом, развитие бега у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма, своеобразием реагирования на физическую нагрузку. Учет этого фактора способствует правильному отбору наиболее действенных средств и методов физического воспитания, оптимальному дозированию мышечных нагрузок, обеспечивает планомерное повышение одного из важных физических качеств.

* 1. **Беговые упражнения, как оздоровительная тренировка**

Бег - циклическое, локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий. Выделена такая последовательность фаз в цикле беговых движений ноги: в периоде опоры и периоде полета [10,34].

Бег оказывает значительное физиологическое воздействие на организм ребенка, активизируя его органы и системы, повышая обменные процессы, способствует общему физическому развитию, совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Беговые нагрузки благоприятно отражаются на деятельности эндокринной системы, обеспечивающей в числе других функций и нормальные процессы роста и развития, что очень важно для растущего организма.

Известные педагоги Е.А. Аркин, А.И. Быкова и другие строили занятия по физической культуре на основе таких принципов: сознательности и активности, систематичности, постепенности, доступности, наглядности, обеспечивающих максимальную эффективность занятий [12,296].

Обучение детей разным видам бега надо обставлять так, чтобы освоение техника было бы не самоцелью, а средством достижения привлекательного в эмоциональном и психологическом плане результата. Эмоциональные задания способствуют продолжительному бегу без ощущения усталости.

Для улучшения техники бега, координационных способностей наиболее эффективен обычный бег в среднем темпе: нога, слегка согнутая в колене, ставится на носок, ненапряженное туловище слегка наклонено вперед, плечи развернуты и слегка опущены; руки удобно согнуты в локтях, пальцы естественно сжаты; амплитуда движения небольшая в направлении вперед - вверх примерно до уровня груди, затем локтями назад-в стороны.

Остановимся на методике приобщения ребенка- дошкольника к беговым упражнениям. Прежде всего, надо преодолеть некоторую психологическую сложность. Ведь, в отличие от взрослого или подростка, «за здоровьем» малыш не побежит. Поэтому лучше проводить игры, в которых присутствовал бы в большом объеме бег, придумывая соответствующие роли для себя и для своего ребенка. Начинать эти беговые «забавы» можно уже с ребенком 3- летнего возраста, чередуя их с ходьбой, прыжками на одной и двух ногах, дыхательными гимнастическими упражнениями. [10,40].

В беговые упражнения старших дошкольников и школьников следует включать соревновательные элементы. На этих занятиях важно не допускать обычного стремления детей к ускорению, в противном случае из-за утомления эффект упражнений от этого снижается. Необходимо следить за постепенным увеличением нагрузки, которая регулируется повторением пробегаемой ребенком дистанции.

Циклические беговые упражнения должны обязательно включаться в комплекс утренней зарядки, для здоровых ребят начиная с 4—5-летнего возраста. Зарядку лучше проводить под музыку. Начиная с ходьбы на месте, далее после дыхательных гимнастических упражнений (с обязательным шумным выдохом, наклонами вперед и в стороны) дети вместе с взрослыми бегают в медленном темпе на дистанцию около 100 м (затем дистанцию постепенно увеличивают до 200 м).

Бег чередуют с ходьбой и прыжками на одной и двух ногах. Зарядка заканчивается быстрой ходьбой с постепенно снижающимся темпом, дыхательными упражнениями и водными процедурами. По возможности зарядку следует проводить на открытом воздухе и в облегченной одежде [21,93].

Другие циклические упражнения также обладают хорошим оздоровительным действием, хотя и уступают бегу. К ним, в частности, относятся быстрая ходьба в течение достаточно длительного (1,5—2ч) времени. Однако, прежде чем рассказать об оздоровительной ходьбе, необходимо хотя бы коротко поговорить о походке. К сожалению, неправильная походка все чаще наблюдается не только у малышей, но и у школьников. Она, в свою очередь, рано или поздно приводит к деформации стоп и позвоночника и ко многим другим заболеваниям.

Выработке правильной походки способствует ходьба с выносом поочередно коленей вперед (спина прямая), с высоким подниманием ног, «солдатским шагом» (выбросом ног вперед и размахиванием в такт руками), с приседаниями и длинными шагами [21,104].

Эффективное средство для укрепления мышц ног и улучшения их формы — ходьба босиком по мелководью вдоль реки или моря. При этом повышается кровоток, особенно в сосудах ног, создаются условия для роста мышц в длину и ширину, а попутно достигается отличный закаливающий эффект. Не меньшей заботы и внимания требует от родителей профилактика плоскостопия. Оно часто сопровождается болями и судорогами мышц при ходьбе, обычно слабо выражены или отсутствуют своды стопы [11,265].

Каждое физкультурное занятие должно включать несколько видов бега. Они чередуются один с другим, также с ходьбой и с разными видами прыжков.

Таким образом, бег является одним из самых распространенных движений в жизни дошкольника и используется не только в собственно физкультурной сфере, но и во многих подвижных играх и в повседневной жизни ребенка. Методика обучения детей бегу учитывает физиологические особенности детей дошкольного возраста.

**Заключение**

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения пространства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования.

Развитие основных физических качеств, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Посредством движения в дошкольном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств человека. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

Физического воспитания является одним из важнейших средств воспитания детей дошкольного возраста. Совершенствование уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств, одним из которых это выносливость, является залогом здоровья.

Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечнососудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье ребёнка, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию; Развитие выносливости помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя, доводя начатое дело до конца: умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе. Развитие выносливости у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма, своеобразием реагирования на физическую нагрузку.

Главная задача при развитии выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в программах физического воспитания.

Игра является ведущим видом деятельности дошкольника, она понятна и доступна ему. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем развивать такое физическое качество как выносливость.

Таким образом, для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность к быстроте необходима в беге, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, в подвижных играх, требующих быстрой реакции, быстрых ответных действий. Безусловно, физические качества имеют большое значение для физического развития ребенка. Но для того чтобы целенаправленно строить работу по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста необходимо знать особенности развития физических качеств у дошкольников.

**Список использованной литературы**

1. Аркин Е.А. Физическое воспитание в детском саду/ Е.А. Аркин.– М.: Наркомпрос РСФСР– Москва, **2009.** – **646** c.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Безруких М.М. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты/ М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. – М.: 2000. – 312 с.
4. Березина А.В. Возрастные особенности развития организма детей и подростков: метод. пособие/ А. В. Березина, С. А. Баранцева. –М.: 2005. – 31 с.
5. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя дет. Сада/ Е.Н. Вавилова. М.: Просвещение, 1983.– 144с.
6. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста/ Э.С. Вильчковский. – Киев.: Здоровье, 1979. – 232 с.
7. Дубицкая Е.А. Педагогика: учебник для бакалавров/ Л.С. Подымова, Е.А. Дубицкая, Н.Ю. Борисова. – М.: Юрайт, 2012. – 332 c.
8. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. М.: Физкультура и спорт, 1956.– 206 с.
9. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре дошкольных учреждений: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодуров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, – 320 с.
10. Крупская Н.К. Педагогические сочинения. Т. 1/ Н.К. Крупская. – М.: Высшая школа, 1947. – 130 с.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник/ Ю.Ф. Курамшин. – М.: 2004. – 464 с.
12. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры/ А.М. Максименко. – М.: 2001. – 320 с.
13. Мандель Б.Р. Педагогика: учебное пособие/ Б.Р. Мандель. – М.: Флинта, 2014. – 288 c.
14. Микляева Н.В. Дошкольная педагогика: Учебник для академического бакалавриата/ Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева, Н.А. Виноградова. – М.: Юрайт, 2016. – 411 c.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
16. Павленко Н.Н. Психология и педагогика: учебное пособие/ Н.Н. Павленко, С.О. Павлов. – М.: КноРус, 2012. – 496 c.
17. Павлов И. П. Полн. собр. соч, т. 3, кн. 1/ И.П. Павлов. – М.: Издательство АН СССР, 1952.- 624 с.
18. Попов Е.Б. Основы педагогики: учебное пособие для слушателей магистратуры; 2-е изд., переработанное и дополненное/ Е.Б. Попов. – Оренбург: МГЮА, 2017. – 119 с.
19. Прохорова М.В. Педагогика физической культуры: учебник/ М.В. Прохорова, А.А. Сидоров, Б. Синюхин. – М.: Альянс, 2016. – 292 c.
20. Скородумова О. Б. Феномен «виртуальной личности» в пространстве/ О.Б Скородумова, Н. Б. Кирилловой. Екатеринбург – Москва: Академический проект, 2007. – 359 с.
21. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 145 с.
22. Турченко В.И. Дошкольная педагогика: учебное пособие/ В.И. Турченко. – М.: Флинта, 2016. – 256 c.
23. Ушинский К. Д.Сочинения, т.8./ К.Д. Ушинский. – М.: Издательство АПН РСФСР, 1950. – 376 с.
24. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
25. Янкелевич Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет/ Е.И. Янкелевич.– М: Академия, **2010.** – 208 c.