

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 352 с.
2. Двейрина, О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О.А. Двейрина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 35-38.
3. Розин, Е.Ю. Гимнастика: возраст и мастерство, педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием / Е.Ю. Розин. – М. : ФОН, 1997. – 135 с.
4. Терехина, Р.Н. Уровень специальной подготовленности лидеров гимнастического помоста в первый год олимпийского цикла / Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко, Н.Н. Коврижных // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 244-248.

REFERENCES

1. Arkayev, L.Ya. and Suchilin, N.G. (2004), How to train champions. Theory and technology of training of gymnasts of the top skills, *Physical culture and sport*, Moscow.
2. Dveyrina, O.A. (2008), "Coordination abilities: concept definition, classification of forms of manifestation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 35, No. 1, pp. 35-38.
3. Rozin, E.Yu. (1997), *Gymnastics: Age and skill, pedagogical diagnostics and control of a physical state*, FON, Moscow.
4. Terekhina, R.N., Borisenko, S.I. and Kovrizhnykh, N.N. (2017), "Level of special readiness of leaders of gymnastic podium in the first year of the Olympic cycle", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 152, No. 10, pp. 244-248.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.08.2018

УДК 373.21

**ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА**

Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент,

Андрей Евгеньевич Ряхин, магистрант,

Виктория Витальевна Фоменко, студентка,

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ), Краснодар*

Аннотация

В статье представлены результаты исследования влияния методики формирования интереса к занятиям физической культурой детей 6-7 лет на основе использования средств фитнеса, которые позволяют улучшить показатели физической подготовленности, а также повысить интерес к занятиям физической культурой у дошкольников. В исследовании приняли участие 69 детей 6-7 лет, посещающих МАДОУ МО г. Краснодара «Детский сад № 191». Было установлено, что внедрение в двигательный режим дошкольников дополнительных ежедневных 25-минутных занятий фитнесом приводит к достоверному повышению показателей физической подготовленности, однако был выявлен половой диморфизм в пользу мальчиков, за исключением физического качества - гибкости. У детей экспериментальной группы, была выявлена более высокая мотивационная готовность к занятиям физической культурой по сравнению со сверстниками из контрольной группы.

Ключевые слова: исследование; фитнес; старшие дошкольники; физическая подготовленность.

FORMATION OF INTEREST IN OCCUPATIONS BY PHYSICAL CULTURE AMONG CHILDREN OF 6-7 YEARS OLD WITH USE OF MEANS OF FITNESS

Olga Sergeevna Trofimova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Andrey Evgenyevich Ryakhin, the master student,

Victoria Vitalievna Fomenko, the student,

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Annotation

Results of the research of influence of the technique of formation of interest in occupations by physical culture among the children of 6-7 years old on the basis of use of the means of fitness, which allows improving the indicators of physical fitness, and also to increase interest in occupations by physical culture at preschool children are presented in the article. 69 children aged 6-7 years old attending Krasnodar Kindergarten No. 191 participated in the research. It was established that introduction into the motor mode of preschool children of additional daily 25-minute fitness classes leads to reliable increase in the indicators of physical fitness, however, the sexual dimorphism in favor of boys, except for physical quality – flexibility, was revealed. At the children of the experimental group the higher motivational readiness for occupations by physical culture in comparison with the peers from the control group was revealed.

Keywords: senior preschool children, research, fitness, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

В нашей стране регулярно происходит реформирование системы образования дошкольников. Отмечено, что формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой является важной составляющей понятия «физическое воспитание» [3].

По данным научных исследований Н.И. Батанцева, 2017, двигательная активность старших дошкольников в период нахождения их в ДОО составляет менее 50% периода бодрствования, тем самым не позволяя обеспечивать достаточную потребность организма ребенка в двигательной активности [1].

Исследования многих авторов в области теории и методики физического воспитания указывают на интерес формирования мотивационной готовности к занятиям физической культурой у школьников [4]. Однако формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей старшего дошкольного возраста с использованием инновационных технологий отводится незначительная роль [2]. Данный факт, по нашему мнению, нуждается в явной коррекции, поскольку, формируя интерес к занятиям, развивая физическую активность ребенка, мы подготавливаем его ко взрослой жизни.

Вместе с тем, анализ научно-методической литературы свидетельствует о малом количестве исследований, доказывающих высокую значимость применения средств фитнеса для активного вовлечения детей 6-7 лет в систематические занятия физической культурой [5]. Данный тезис и определил важность педагогического исследования эффективности занятий фитнесом путем увеличения объемов двигательной активности детей и формирования у них интереса к занятиям физической культурой.

МЕТОДИКА

Исследование было организовано на базе МАДОУ МО г.Краснодара «Детский сад № 191» в течение 9 месяцев. Контингент исследуемых составил две группы – контрольную (34 ребенка – 16 мальчиков и 18 девочек) и экспериментальную (35 детей – 18 мальчиков и 17 девочек). Дети контрольной группы занимались по традиционной ООП ДО под редакцией Н.Е. Вераксы.

Одной из ведущих целей физического воспитания в ДОО является создание благоприятных условий для всестороннего развития физических и психических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В экспериментальной группе было применено разработанное планирование двигательной деятельности детей в режиме дня ДОО с использованием средств фитнеса – фитбол-аэробика, степ-аэробика,

фитнес-йога.

При анализе данных объемов двигательной деятельности детей 6-7 лет нами были проявлены значительные резервы времени с целью организации ежедневных занятий фитнесом в режиме дня образовательного учреждения. С учетом данного факта нами было разработано планирование двигательной деятельности для экспериментальной группы детей 6-7 лет с учетом использования средств фитнеса в режиме дня ДОУ. С помощью увеличения объема двигательной активности на 25 минут ежедневно, недельный объем увеличился до 520 минут в неделю, что несколько больше объема, к которому будут придерживаться дети контрольной группы (таблица 1).

Таблица 1 – Экспериментальное планирование двигательной деятельности детей 6-7 лет в режиме дня дошкольного образовательного учреждения

Формы двигательной активности	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	15	15	15	15	15
Физкультурное занятие	30	-	30	-	-
Физкультминутка	5	5	5	5	5
Физкультура на воздухе	-	-	-	-	30
Подвижные игры на прогулке	20	20	20	20	20
Гимнастика после сна	10	10	10	10	10
Спортивные игры	-	15	-	15	-
Физ. пауза	5	5	5	5	5
Дополнительное занятие с использованием средств фитнеса	25	25	25	25	25
Дневной объём, мин	110	95	110	95	110
Недельный объем	520 минут				

Занятия фитнесом в экспериментальной группе проводились ежедневно по 25 минут, каждое занятие включало в себя три части – подготовительную, основную и заключительную (таблица 2).

Таблица 2 – Структура построения дополнительного занятий фитнесом в ЭГ

ЧАСТЬ	СОДЕРЖАНИЕ
1. Подготовительная 15 %	Построение, приветствие, сообщение задач, краткого инструктажа по технике безопасности, выполнялись различные передвижения, прыжки, а также дыхательные упражнения.
2. Основная 75%	Увеличение функциональных возможностей занимающихся, развитие координации, силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, формирование навыков правильной осанки. Использовались средства фитнеса: фитнес-йога, фитбол-аэробика, степ-аэробика.
3. Заключительная 10%	Упражнения на равновесие, упражнения на восстановление дыхания.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки эффективности влияния использования средств фитнеса на формирование интереса к занятиям физической культурой детей 6-7 лет проводили контрольные срезы по показателям физической подготовленности занимающихся в обеих группах. На начало педагогического эксперимента статистически значимых различий между двумя группами по исследуемым параметрам выявлено не было (таблица 3).

После проведения педагогического эксперимента с использованием средств фитнеса были обнаружены достоверные различия показателей физической подготовленности, при этом были отмечены различия в результатах тестирования как мальчиков, так и девочек.

Сравнительный анализ физической подготовленности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента, свидетельствует о существенном положительном эффекте занятий по экспериментальной методике – различия между исходными и конечными значениями в большинстве случаев достоверны, за исключением результатов в тесте «прыжок в длину с места», где показатели девочек были недостоверны и в тесте «10 м с хода», где после окончания эксперимента результаты детей

контрольной группы были невысокими, но эти различия были недостоверными.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет до и после эксперимента (M±m)

Тесты	Пол	Сентябрь		Май	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
		(n мал=18 n дев=17)	(n мал=16 n дев=18)	(n мал=18 n дев=17)	(n мал=16 n дев=18)
Прыжок в длину с места (см)	м	103,6±2,5	101,5±2,2	118,4±2,3*	110,1±2,8*
	д	103,2±3,8	101,0±3,5	116,6±3,6	106,1±3,1
Кистевая динамометрия правая (кг)	м	7,9±0,2	7,5±0,2	9,9±0,15*	8,8±0,1*
	д	6,5±0,2	6,8±0,1	7,8±0,2*	7,5±0,3*
Кистевая динамометрия левая (кг)	м	6,0±0,4	5,9±0,2	8,0±0,15*	7,1±0,3*
	д	5,0±0,2	5,1±0,1	6,7±0,2*	6,4±0,4*
Бег 120 м (с)	м	32,7±0,7	33,4±1,1	25,6±0,7*	29,1±0,9*
	д	33,2±0,7	34,7±0,8	27,6±0,45*	28,9±0,6*
Бег 10 м с хода (с)	м	2,5±0,06	2,4±0,09	2,1±0,03*	2,3±0,04
	д	2,6±0,06	2,5±0,07	2,2±0,04*	2,3±0,05
Бросок мяча в цель (кол-во раз из 5 попыток)	м	2,7±0,06	2,8±0,08	4,1±0,06*	3,5±0,08*
	д	2,9±0,05	2,8±0,07	3,6±0,07*	3,2±0,06*
Наклон вперед стоя (см)	м	6,3±0,06	6,8±0,07	9,2±0,09*	8,3±0,08*
	д	8,2±0,09	8,1±0,08	10,1±0,07*	9,7±0,08*

Примечание: * – различия достоверны между исходными и итоговыми результатами внутри одной половой группы; выделенные и подчеркнутые цифры – различия достоверны между экспериментальной и контрольной группами (при P <0,01).

В целом, в результате экспериментальной работы можно сделать заключение, что разработанная методика, в которой совершенствование физических способностей осуществлялось на основании применения средств фитнеса за счет введения ежедневных 25 – минутных занятий, позволила достоверно повысить развитие физических способностей, однако был выявлен половой диморфизм в пользу мальчиков, за исключением физического качества - гибкости.

С помощью метода анкетирования выявлялась мотивация к посещению занятий физической культурой у детей контрольной и экспериментальной групп.

При помощи анкетирования в начале экспериментальной работы были выявлены различия в проявлении интереса к занятиям физической культурой у детей контрольной и экспериментальной групп. Анализ показал, что до эксперимента были отмечены сложности в ответах на вопросы: какие спортивные снаряды вы знаете, нравится ли вам играть в спортивные игры и почему, знаете ли вы что такое фитнес, влияние на организм человека физических упражнений. Однако, ответы детей из экспериментальной группы подтверждали их положительное отношение к физической культуре (рисунок).

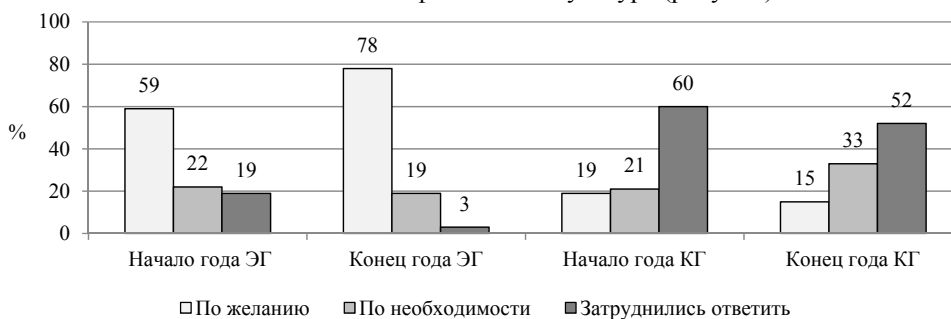


Рисунок – Проявление интереса к посещаемости занятий у детей КГ и ЭГ за период эксперимента

По окончании экспериментальной работы интерес к посещению занятий физической культурой детей экспериментальной группы продолжал расти, достигнув уровня 78%, вероятно это связано заинтересованностью детей в занятиях фитнесом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе полученных данных по результатам педагогического эксперимента можно заключить, что применение методики формирования интереса к занятиям физической культурой детей 6-7 лет с использованием средств фитнеса в дополнительных ежедневных 25-минутных занятий способствует улучшению показателей физической подготовленности. У детей экспериментальной группы, была выявлена более высокая мотивационная готовность к занятиям физической культурой по сравнению со сверстниками из контрольной группы.

Полученные в результате научной работы основные методические разработки, могут быть включены в любые оздоровительные программы для детей старшего дошкольного возраста в целях формирования интереса к занятиям физической культурой и повышения уровня их физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батанцев, Н.И. Актуальные уровни физического и умственного развития и особенности их взаимосвязи у дошкольников 5-6 лет в условиях среднего Приобья / Н.И. Батанцев, С.В. Барбашов // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2017. – № 3. – С. 63-68.
2. Ончукова, Е.И. Комбинированные танцевальные занятия как новое направление детского фитнеса для детей дошкольного возраста / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, В.А. Распопова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 31. – С. 31-33.
3. Романенко, Н.И. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина ; Краснодарский гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья. – Краснодар : [б.и.], 2017. – 260 с.
4. Дворкина, Н.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности : учебное пособие / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова ; Краснодарский гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья. – Краснодар : [б.и.], 2018. – 174 с.
5. Трофимова, О.С. Роль фитнес-технологий в физическом воспитании дошкольников в контексте подготовки бакалавров профиля физкультурно-оздоровительные технологии дошкольников / О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения» / Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2017. – С. 129-132.

REFERENCES

1. Batantsev, N.I. and Barbashov, S.V. (2017), "Relevant levels of physical and intellectual development and feature of their interrelation at preschool children of 5-6 years in the conditions of Central Priobye", *Messenger of the Nizhnevartovsk state university*, No. 3, pp. 63-68.
2. Onchukova, E.I., Trofimova, O.S. and Raspopova, V.A. (2018), "The combined dancing occupations as the new direction of children's fitness for children of preschool age", *Physical culture, sport and health*, No. 31, pp. 31-33.
3. Romanenko, N.I., Trofimova, O.S. and Dvorkina, N.I. (2017), *Theory and technique of the chosen sport, manual*, KGUFKST, Krasnodar.
4. Dvorkina, N.I. and Onchukova, E.I. (2018), *Theoretical bases of sports and improving activity, manual*, KGUFKST, Krasnodar.
5. Trofimova, O.S. and Dvorkina, N.I. (2017), "A role of fitness technologies in physical training of preschool children in the context of training of bachelors of a profile sports and improving technologies of preschool children", *Materials of the scientific and practical conference, All-Russian with the international participation, "Modern problems of physical training of younger generation: prospects and solutions"*, Volgograd, pp. 129-132.

Контактная информация: votrofim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 17.08.2018