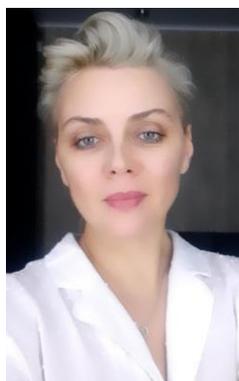


Научная статья

УДК 373

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_64

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ



Алевтина Юрьевна Горобий¹, Инна Анатольевна Анохина²,
Захар Ахмедович Абиев³, Павел Юрьевич Королев⁴

Воронежская государственная академия спорта^{1, 4}
Воронеж, Россия

Воронежский государственный технический университет^{2, 3}
Воронеж, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики сложно-координационных и прикладных видов спорта
тел.: +79204027161; e-mail: ag9d@yandex.ru,
ORCID 0000-0002-2126-0149

² Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +79066769532; e-mail: innaanokhina63@mail.ru,
ORCID 0000-0003-2319-9537

³ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта
тел. +79529509233; e-mail: za.gym@rambler.ru,
ORCID 0000-0003-3849-4002

⁴ Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры
тел.: +7900926 3224; e-mail: korolev.p-k2015@yandex.ru,
ORCID 0000-0003-3741-7654

Аннотация. В статье приведен анализ результатов применения специальных упражнений, выполняемых из различных исходных положений, позволяющих повысить уровень развития силовых способностей детей 6-7 летнего возраста в условиях дошкольных образовательных учреждений. Наиболее эффективными исходными положениями для выполнения силовых упражнений оказались положения: лёжа на спине, животе, на боку, в упоре стоя на коленях, четвереньках. Педагогический эксперимент, показал достоверное улучшение уровня силовых способностей в двух опытных группах ($P < 0,05$). Показатели экспериментальной группы оказались на 10,7 % выше, чем в контрольной. Сравнительный анализ повторного тестирования показал, что предложенная методика развития силовых способностей подтвердила высокую эффективность и может быть использована в дошкольных образовательных учреждениях с детьми подготовительных групп.

Ключевые слова: силовые способности, различные исходные положения, всестороннее развитие, физическое воспитание, занятия физической культурой, здоровье ребенка.

Для цитирования: Физическая подготовка детей в условиях дошкольных образовательных учреждений / А. Ю. Горобий, И. А. Анохина, З. А. Абиев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 64-67. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_64.

Введение[®]

Статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в

год. Приблизительно 20–27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом [2].

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности [1].

Результаты исследования

Совершенствование системы физического воспитания дошкольников во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей этого возраста. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста [3].

Развитие скелетной мускулатуры является обязательным условием правильного функционирования сердечнососудистой системы, механизмов терморегуляции, дыхания, вегетативной функции. Включение скелетно-мышечной системы в напряженную работу, ведет к совершенствованию всех органов и систем человека [1].

Силовые способности являются одними из основополагающих качеств физической подготовки детей, способствующих формированию красивого телосложения. Они расширяют двигательные возможности детей, являются необходимым условием для появления новых движений и совершенствования необходимых двигательных умений. В связи с этим необходимы методики, которые позволили бы развить силу мышц, не воздействуя отрицательно на здоровье ребенка.

Арсенал гимнастики характеризуется многообразием и разнообразием упражнений, позволяющих решить широкий круг задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, что делает исследование актуальным.

Цель исследования: развитие силовых способностей детей 6-7 лет средствами гимнастики в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Силовые способности занимают одно из важнейших мест в физической подготовке детей дошкольного возраста. От уровня развития силы нервно – мышечного аппарата зависит нормальное функционирование всех систем организма ребенка. Большое значение при проведении физкультурных занятий с дошкольниками играет подбор силовых упражнений. Они могут, как помочь, так и навредить здоровью детей. Следовательно,

необходимо подбирать такие силовые упражнения, которые позволяют эффективно решать задачи развития данного качества, так и укреплению здоровья ребенка.

Анализ литературных источников и педагогические наблюдения, проведенные в дошкольном образовательном учреждении, детском саду №5 г. Задонска, Липецкой области, помогли выявить необходимые силовые упражнения и исходные положения для их выполнения, способствующие эффективному развитию силовых способностей детей старшего дошкольного возраста.

Наиболее эффективными исходными положениями для выполнения силовых упражнений оказались положения: лёжа на спине, животе, на боку, в упоре стоя на коленях, четвереньках.

Развитие силовых способностей детей старшего дошкольного возраста проводилось в основной части физкультурного занятия продолжительностью 20 мин. В занятие включалось 6–8 силовых упражнений. Каждое упражнение повторялось 4-6 раз. Интервал отдыха составлял, от 20–30 сек. до 60 сек. Увеличение времени удержания статических положений происходило постепенно, начиная с 1–2 сек. до 3–4 сек. Амплитуда выполнения упражнений постепенно увеличивалась. В занятия включались обязательно упражнения в висах.

В начале педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания по оценке уровня развития силовых способностей детей старшего дошкольного возраста, воспитанников МБДОУ, детского сада № 5 г. Задонска, Липецкой области.

Испытания включали 5 контрольных упражнений:

- кистевая динамометрия (правая и левая руки) (кг);
- удержание туловища из положения, лежа на животе (сек);
- поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз);
- прыжок в длину с места (см);
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа на коленях (количество раз).

Исходные средние результаты оказались на низком уровне развития:

- кистевая динамометрия
правая рука – 9,7 кг,
левая рука – 9,1 кг;
- удержание туловища из положения, лежа на животе – 8,5 сек.;
- прыжок в длину с места – 110,0 см.;
- поднимание туловища из положения, лёжа на спине – 6,3 раза;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа на коленях (отжимание из упора на коленях) – 4,6 раза.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование. Показатели силовых способностей достоверно ($P < 0,05$) повысились в двух опытных группах (табл. 1–2).

Так, в контрольной группе кистевая динамометрия увеличилась, правая рука с 9,7 кг до 10,4 кг на 0,7 кг (7,2 %), левая рука с 9,1 кг до 9,7 кг на 0,6 кг (6,6 %). В экспериментальной группе правая рука с 9,8 кг до 11,0 кг на 1,2 кг (12,2 %), левая рука с 9,2 кг до 10,3 кг на 1,1 кг (11,9 %).

Удержание туловища из положения лежа на животе, в контрольной группе, результат улучшился с 8,6 сек. до 9,2 сек на 0,6 сек (7,0 %), а в экспериментальной группе с 8,5 сек до 10,0 сек на 1,5 сек (17,6 %).

Прыжок в длину с места - расстояние увеличилось в контрольной группе с 112,5 см до 120,0 см на 7,5 см

(6,7 %), а в экспериментальной группе с 110,0 см до 130,0 см на 20,0 см (18,2 %).

Таблица 1 – Показатели развития силовых способностей испытуемых экспериментальной группы в период педагогического эксперимента

| № | Кистевая динамометрия (кг) | | Удержание Туловища (сек.) | Прыжок в длину с места (см.) | Поднимание туловища (раз) | Отжимание (раз) |
|-------|----------------------------|-------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------|
| | правая | левая | | | | |
| X1 | 9,8 | 9,2 | 8,5 | 110,0 | 6,3 | 4,6 |
| X2 | 11,0 | 10,3 | 10,0 | 130,0 | 7,7 | 5,8 |
| X2-X1 | 1,2 | 1,1 | 1,5 | 20,0 | 1,4 | 1,2 |
| % | 12,2 | 11,9 | 17,6 | 18,2 | 22,2 | 26,1 |
| P | <0.05 | <0.05 | <0.05 | <0.05 | <0.05 | <0.05 |

Примечание: X 1 – экспериментальная группа в начале эксперимента; X 2 – экспериментальная группа в конце эксперимента.

Результат поднимания туловища, в контрольной группе увеличился с 6,4 раза, до 6,9 раза на 0,5 раза (7,8 %), а в экспериментальной группе с 6,3 раза до 7,7 раза на 1,4 раза (22,2 %).

Отжимание в упоре лежа на коленях, количество повторений в контрольной группе увеличилось с 4,7 раза, до 5,1 раза на 0,4 раза (8,5 %), а в экспериментальной группе с 4,6 раза до 5,8 раза на 1,2 раза (26,1 %).

Таблица 2 – Показатели развития силовых способностей испытуемых контрольной группы в период педагогического эксперимента

| № | Кистевая динамометрия (кг.) | | Удержание туловища (сек.) | Прыжок в длину с места (см.) | Поднимание туловища (раз) | Отжимание (раз) |
|-------|-----------------------------|-------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------|
| | правая | левая | | | | |
| X1 | 9,7 | 9,1 | 8,6 | 112,5 | 6,4 | 4,7 |
| X2 | 10,4 | 9,7 | 9,2 | 120,0 | 6,9 | 5,1 |
| X2-X1 | 0,7 | 0,6 | 0,6 | 8,5 | 0,5 | 0,4 |
| % | 7,2 | 6,6 | 7,0 | 6,7 | 7,8 | 8,5 |
| P | <0.05 | <0.05 | <0.05 | <0.05 | <0.05 | <0.05 |

Примечание: X 1 – контрольная группа в начале эксперимента; X 2 – контрольная группа в конце эксперимента.

Выводы

Таким образом, подтвердилась научная гипотеза о положительном влиянии специальных упражнений, выполняемых из различных исходных положений, позволяющих повысить уровень развития силовых способностей детей 6–7 летнего возраста в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Сравнительный анализ повторного тестирования показал, что предложенная методика развития силовых

способностей подтвердила высокую эффективность и может быть использована в дошкольных образовательных учреждениях с детьми подготовительных групп.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Гимнастика и методика ее преподавания: учебник для факультетов физич. культуры / под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002 – 463 с.
2. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-тов физич. культуры / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 2000 – 336с.
3. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки Физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.М. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №1. – С. 24 – 32.
4. Катранов, А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований/ Катранов, А.Г., Самсонова А.В. СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта - СПб, 2005. – 187с.
5. Кравчук, Т. И. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни: Автореф. дис. канд. пед. наук / Т.И. Кравчук. - Омск: Сиб. ГАФК, 2006.-23 с.
6. Менхин, Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения. учебное пособие / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. Малаховка: МГАФК, 2005. – 64 с.
7. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. / Ю.В Менхин. -М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2009. 224 с.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.:ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с.: ил.
9. Пимонова, Е.А. Методика занятий тренирующей направленности с детьми дошкольного возраста / Е.А. Пимонова, А.М. Воропаев // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 5. - С. 30—33.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия, 2002.

References

1. Gymnastics and methods of its teaching: a textbook for the faculties of physics. culture / edited by N.K. Men-shikov. – St. Petersburg: Publishing House of A.I. Herzen RSPU, 2002 – 463 p.
2. Gymnastics and teaching methods: a textbook for physics students. culture / edited by V.M. Smolevsky. – М.: Physical culture and sport, 2000 – 336с.
3. Godik, M.A. System of pan-European tests for assessing the physical condition of a person / M.A. Godik, V.K. Balsevich, V.M. Timoshkin // Theory and practice of physical culture. - 2001. – No. 1. – pp. 24 – 32.
4. Katranov, A.G. Computer processing of experimental research data/ Katranov, A.G., Samsonova A.V. SPB GUFC named after P.F. Lesgaft - SPb, 2005. – 187s.
5. Kravchuk, T. I. Methods of health-improving training of children of the sixth year of life: Abstract. dis. candidate of Pedagogical Sciences / T.I. Kravchuk. - Omsk: Sib. GAFK, 2006.-23 p.
6. Menkhin, Yu.V. Combined and complex exercises. textbook / Yu.V. Menkhin, A.V. Menkhin. – Malakhovka: MGAFK, 2005. – 64 p.
7. Menkhin, Yu.V. Physical training in gymnastics. / Yu.V. Menkhin. -M.: Publishing house of Physical Culture and Sport, 2009. — 224 p.
8. Ozolin, N.G. The trainer's handbook: The Science of winning / N.G. Ozolin. – М.: LLC "Astrel Publishing House", 2003. – 863 p.: ill.
9. Pimonova, E.A. Methods of training with preschool children / E.A. Pimonova, A.M. Voropaev // Theory and practice of physical culture. - 2009. - No. 5. - pp. 30-33.
10. Kholodov, J.K. Theory and methodology of physical education and sports: Textbook / J.K. Kholodov, V.S. Kuz-netsov - М.: Academy, 2002.

Поступила в редакцию 06.10.2022
Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 373

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_64

PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Alevtina Yu. Gorobii¹, Inna A. Anokhina², Zakhar A. Abiev³, Pavel Yu. Korolev⁴

Voronezh State Academy of Sports

r. Voronezh, Russia¹

Voronezh State Technical University

r. Voronezh State Technical University Voronezh, Russia^{2, 3, 4}

¹ *Candidate of pedagogical sciences, associate professor of the theory and methods of complex-coordination and applied sports department*

ph.: +79204027161; e-mail: ag9d@yandex.ru,

ORCID 0000-0002-2126-0149

² *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Physical Education and Sports Department*

ph.: +79066769532; e-mail: innaanokhina63@mail.ru,

ORCID 0000-0003-2319-9537

³ *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports*

ph.: +79529509233; e-mail: za.gym@rambler.ru,

ORCID 0000-0003-3849-4002

⁴ *Candidate of pedagogical sciences, associate professor, professor of the theory and methodology of adaptive physical education*

ph.: +7900926 3224; e-mail: korolev.p-k2015@yandex.ru, ORCID 0000-0003-3741-7654

Abstract. The article presents an analysis of the results of the use of special exercises performed from various starting positions, allowing to increase the level of development of strength abilities of children aged 6-7 years in preschool educational institutions. The most effective starting positions for performing strength exercises were the positions: lying on your back, stomach, on your side, standing on your knees, all fours. A pedagogical experiment showed a significant improvement in the level of strong abilities in two experimental groups ($P < 0.05$). The indicators of the experimental group were 10.7% higher than in the control group. A comparative analysis of repeated testing showed that the proposed method of developing strength abilities confirmed its high efficiency and can be used in preschool educational institutions with children of preparatory groups.

Keywords: strength abilities, various starting positions, comprehensive development, physical education, physical education, child health.

Cite as: Gorobii, A. Yu., Anokhina, I. A., Abiev, Z. A., Korolev, P. Yu. (2023) Physical training of children in pre-school educational institutions. *Physical Culture and Health*. (1), 64-67. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_1_64.

Received 06.10.2022

Accepted 29.03.2023