

УДК 796.011.1

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА****С.В. ПРОКОПКИНА***(Полоцкий государственный университет)*

Поведение человека в современном обществе, его отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих не всегда является примером для подражания, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и рушатся создаваемые дошкольными учреждениями и родителями стереотипы поведения о здоровом образе жизни. Кроме того, в настоящее время существует тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников. Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, оздоровительную направленность должна иметь вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном образовательном учреждении. В первую очередь принципу оздоровительной направленности должна отвечать организация физического воспитания дошкольников.

Введение. В современном обществе отмечается тревожная тенденция прогрессирующего ухудшения состояния здоровья детей. И хотя количественные данные об отклонениях в состоянии здоровья дошкольников значительно варьируются в разных публикациях, практически все авторы отмечают негативную тенденцию – увеличение числа детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии [1]. В числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного возраста должно рассматриваться как приоритетное направление деятельности дошкольных образовательных учреждений. В системе дошкольного образования этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья, становления и развития физического и психического потенциала ребенка. Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста. На дошкольные образовательные учреждения возлагаются задачи по устойчивому формированию стремления, мотивации у ребенка к здоровому образу жизни.

Одним из перспективных, теоретически и экспериментально обоснованных направлений повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является атлетическая гимнастика [2]. Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей ими пользоваться. Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разно-сторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья. Данный вид избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слабое развитие мышц и др.). В процессе занятий атлетической гимнастикой осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности. Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

К средствам атлетической гимнастики следует отнести *шесть групп гимнастических упражнений*, отличающихся характером и условиями выполнения: *1-я группа* – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела; *2-я группа* – упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья; *3-я группа* – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); *4-я группа* – упражнения со стандартными отягощениями (гантели); *5-я группа* – упражнения с партнером (в парах, тройках); *6-я группа* – упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Для детей дошкольного возраста можно выделить вспомогательную группу упражнений, в которую входят физические упражнения, сопутствующие силовому развитию (влияющие на гибкость, ловкость, быстроту), общеразвивающие упражнения силового характера с предметами и без них, а также упражнения для двигательного переключения и активного отдыха, на растягивание и расслабление [3]. Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методические возможности занятий сило-

выми гимнастическими упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики, помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования, решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта) и др.

Типичными формами организации занимающихся атлетической гимнастикой являются групповые и индивидуальные занятия, круговая тренировка, игры, конкурсы и другие формы соперничества. Занятие атлетической гимнастикой при сохранении общепринятой структуры (подготовительная, основная и заключительная части) может иметь различный характер: «комплексного типа» – с набором различных средств; «тренажерного типа» – с использованием различных устройств и тренажеров; «узкой направленности» – с акцентом на развитие отдельных мышечных групп или качеств [4].

Цель исследования заключалась в обосновании методики применения атлетической гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании детей дошкольного возраста в условиях дошкольных образовательных учреждений (ДОУ).

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе детских садов № 5, 6, 9, 20 г. Новополоцка с участием 100 детей 4 – 7 лет. Применялись такие методы исследования, как анализ индивидуальных медицинских карт детей (учетная форма 026); анализ заболеваемости; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. В ходе исследования в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ использовалась методика применения атлетической гимнастики оздоровительной направленности. На начальном этапе проведена комплексная оценка физического состояния детей на основе анализа показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. С учетом полученных данных отобраны упражнения атлетической гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей 4 – 7 лет, направленные на реализацию задач дошкольного физического воспитания.

С целью обеспечения оздоровительной направленности атлетической гимнастики в процессе реализации задач дошкольного физического воспитания предусматривалось увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности (обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп) за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Планирование содержания программного материала в течение учебного года осуществлялось с учетом сезонных особенностей физической активности и сезонных «зон риска» здоровья детей. Для формирования у детей интереса к атлетической гимнастике использовались образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. В процессе выполнения упражнений создавались педагогические ситуации, стимулирующие развитие психических процессов, предусматривающие привлечение внимания детей к количественной и качественной оценке находящихся в зоне детского восприятия предметов: прослушивание соответствующих фонограмм, применение зрительных и слуховых сигналов и ориентиров, использование элементов фольклора и детской поэзии, включение заданий на ориентировку в пространстве. В первый год эксперимент проходил в двух старших группах: *контрольной (КГ)* и *экспериментальной (ЭГ)*. В следующем году он продолжался в этих группах и начался в трех средних группах (двух КГ и одной ЭГ).

Учебно-воспитательный процесс в КГ (А) осуществлялся на основе Программы воспитания и обучения в детском саду, в КГ (С) – на основе программ «Развитие» и «Воспитание здорового ребенка», в КГ (Е) – на основе комплексной программы «Детство». В ЭГ (В) учебно-воспитательный процесс осуществлялся на основе Комплексной Программы воспитания и обучения в детском саду, а в ЭГ (D) – на основе программ «Развитие» и «Воспитание здорового ребенка», однако в процессе занятий по физической культуре и во время утренней зарядки применялись средства атлетической гимнастики.

Во всех группах занятия по физической культуре проводились с одинаковой кратностью (три раза в неделю, в том числе одно занятие проходило на открытом воздухе в часы прогулки) и продолжительностью. Программа каждого года была рассчитана на девять учебных месяцев (с сентября по май).

Результаты исследования. Эффективность методики применения атлетической гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания детей 4 – 7 лет оценивалась посредством сравнения показателей здоровья, физического и психического развития и физической подготовленности детей ЭГ до и после проведения эксперимента. Проведенное до начала эксперимента комплексное обследование состояния здоровья, физического и психического развития и физической подготовленности детей ЭГ позволило сделать вывод об отсутствии достоверных различий между ними.

В процессе педагогического эксперимента во всех ЭГ наблюдалось снижение простудной заболеваемости, кроме того, в ЭГ отмечено более существенное снижение простудной заболеваемости по сравнению с КГ (рис. 1). После эксперимента выявлены достоверные различия в показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД) у детей опытных групп: у детей ЭГ (В) и (D) эти показатели ниже, чем у детей КГ (А), (С) и (Е). Снижение показателей ЧСС и ЧД в покое свидетельствует о

совершенствовании функциональных возможностей организма и экономизации функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Итоговое обследование состояния опорно-двигательного аппарата детей ЭГ показало: в КГ (А) и (С) число детей, имеющих нарушения осанки, осталось неизменным (60 %), в КГ (Е) – снизилось с 50 до 40 %, а в ЭГ (В) и (D) – снизилось соответственно с 65 до 40 % и с 60 до 35 % (рис. 2).

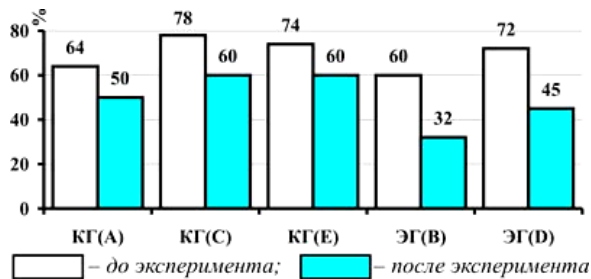


Рис. 1. Динамика показателей простудной заболеваемости у детей ЭГ в процессе эксперимента

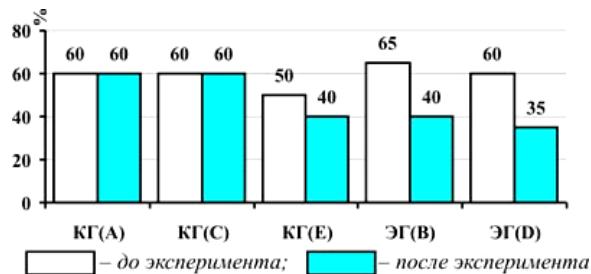


Рис. 2. Изменение состояния осанки у детей ЭГ в процессе эксперимента

Экспериментальная методика позволяет достичь лучших результатов в формировании правильной осанки благодаря комплексному использованию базовых упражнений оздоровительной направленности: упражнений на формирование навыков правильной осанки и походки, укрепляющих «мышечный корсет», развивающих гибкость, формирующих навык рационального дыхания, способствующих нормализации эмоционального статуса (упражнений в расслаблении, этюдов психогимнастики).

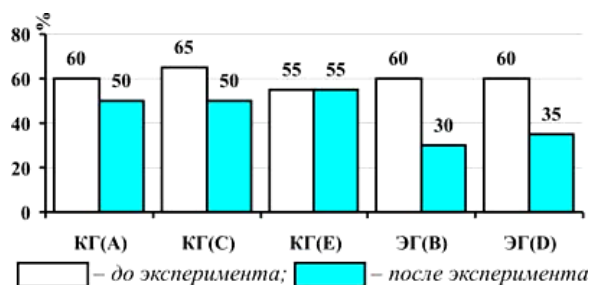


Рис. 3. Изменение формы стоп у детей ЭГ в процессе эксперимента

По результатам плантографии в КГ (А) и (С) число детей, имеющих деформации стоп, снизилось соответственно с 60 до 50 % и с 65 до 50 %, в КГ (Е) – осталось неизменным (55 %); в ЭГ (В) и (D) – снизилось соответственно с 60 до 30 % и с 60 до 35 % (рис. 3).

Положительное влияние экспериментальной методики на формирование сводов стоп обусловлено систематическим применением следующих видов упражнений: стилизованных разновидностей ходьбы, бега и прыжков; упражнений в равновесии; поворотов, а также благодаря целенаправленной работе над формированием гимнастического стиля выполнения всех движений, предусматривающего вытянутое положение стоп.

В ходе итогового педагогического тестирования физической подготовленности во всех ЭГ наблюдались достоверные положительные изменения результатов, однако сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей ЭГ после проведения эксперимента выявил достоверные межгрупповые различия в результатах всех двигательных тестов. При этом в результатах всех контрольных упражнений дети ЭГ превзошли детей КГ. Во всех двигательных тестах прирост результатов в ЭГ выше по сравнению с КГ (рис. 4).

Занятия по экспериментальной методике оказали также положительное влияние на уровень освоения двигательных умений. Это характеризуется снижением числа детей с низким уровнем: с 50 до 5 % – в группе (В) и с 55 до 0 % – в группе (D); увеличением числа детей со средним уровнем: с 50 до 70 % – в группе (В) и с 45 до 55 % – в группе (D); высоким уровнем: с 0 до 25 % – в группе (В) и с 0 до 45 % – в группе (D). Уровень освоения двигательных умений в КГ также повысился, но в меньшей степени.

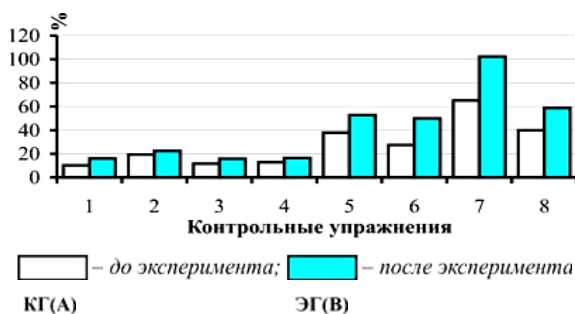


Рис. 4. Прирост показателей физической подготовленности детей 5 – 6 лет в процессе эксперимента:
1 – бег 30 м; 2 – челночный бег 3×10 м; 3 – бег 500 м;
4 – прыжок в длину с места; 5 – сгибание туловища;
6 – разгибание туловища; 7 – равновесие;
8 – наклон вперед

Занятия по экспериментальной методике оказали также положительное влияние на уровень освоения двигательных умений. Это характеризуется снижением числа детей с низким уровнем: с 50 до 5 % – в группе (В) и с 55 до 0 % – в группе (D); увеличением числа детей со средним уровнем: с 50 до 70 % – в группе (В) и с 45 до 55 % – в группе (D); высоким уровнем: с 0 до 25 % – в группе (В) и с 0 до 45 % – в группе (D). Уровень освоения двигательных умений в КГ также повысился, но в меньшей степени.

Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия по экспериментальной методике способствуют формированию у детей устойчивого интереса к физической деятельности, что проявляется в высокой активности дошкольников в процессе выполнения физических упражнений и включении освоенных элементов атлетической гимнастики в самостоятельную двигательную деятельность. Это под-

тверждается данными опроса (в форме беседы) детей, воспитателей после проведения эксперимента, а также родителей дошкольников.

До эксперимента уровень развития концентрации и устойчивости внимания у детей ЭГ достоверно не различался. После проведения педагогического эксперимента во всех ЭГ выявлено достоверное повышение концентрации и устойчивости внимания по сравнению с исходным тестированием.

Это, очевидно, объясняется возрастными особенностями развития психических процессов дошкольников, а также участием детей в занятиях познавательного цикла. Однако результаты итогового тестирования в ЭГ выше, чем в КГ. Наряду с этим занятия по экспериментальной методике оказали более выраженное положительное влияние на развитие самооценки и творческого воображения дошкольников. Следовательно, можно предположить, что повышение уровня развития внимания, творческого воображения и самооценки у детей ЭГ достигнуто благодаря применению разработанной методики, предусматривающей создание в процессе выполнения упражнений атлетической гимнастики педагогических ситуаций, стимулирующих развитие психических процессов у детей и способствующих формированию положительных эмоциональных состояний.

Заключение. Результаты проведенного сравнительного педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии методики атлетической гимнастики оздоровительной направленности на динамику показателей здоровья, физического и психического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста и ее преимуществе по сравнению с применяемыми в практике работы ДОУ типовой и вариативных программ по физическому воспитанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физическая культура и спорт, 1993. – 263 с.
2. Рунова, М.В. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности / М.В. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6. – С. 81 – 86.
3. Сулов, Ф.П. Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития / Ф.П. Сулов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 2 – 6.
4. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / авт.-сост. С.С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2001. – 64 с.
5. Бальсевич, В.К. Конверсия технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 4. – С. 21 – 23.
6. Лубышева, Л.И. Социально-педагогические аспекты нововведений в организации и содержании физического воспитания учащейся молодежи / Л.И. Лубышева // Здоровье и физические упражнения: материалы междунар. науч.-практ. конф., Тюмень, 19 – 20 окт. 2000 г.; отв. ред. В.В. Ким. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2000. – С. 113 – 119.
7. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие для средних пед. учеб. заведений / сост. В.Н. Шебеко [и др.]. – М., 1996. – 256 с.
8. Шарманова, С.Б. Физическое состояние выпускников подготовительных групп дошкольных образовательных учреждений / С.Б. Шарманова, О.А. Новоселова, А.И. Федоров // Современные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. тр. – СПб.: СПбНИИФК, 1998. 190 с.

Поступила 11.04.2012

HEALTH-IMPROVING DIRECTION OF ATHLETIC GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF PRE-SCHOOL AGE

S. PROKOPKINA

Modern society differs with diversity of examples of the way of life facing by every child. This diversity is not always a role model for a child, because it creates chaos in the child's views on healthy lifestyles and the established views destroys. In addition, there is a tendency of the reduction in health among the younger generation, so the need to create children's ideas about healthy lifestyles increases and demands for searching of new ways in education, training and development of preschoolers. As physical health forms an indissoluble unity of mental health and emotional well-being, so, all vital activity of the child in a preschool educational institution (PEI) must have the recreational directivity. And first of all: an organization of physical education of preschoolers must comply with principle of recreational directivity.