

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА (ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

УДК 37.013.7.1-053»465.00/.06»  
ББК 4410.055

ГСНТИ 14.23.09

Код ВАК 13.00.02; 13.00.07

**Г. А. Безденежных, О. Б. Завьялова**

Красноярск

### ВНЕДРЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ЗАНЯТИЙ В РАБОТУ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** физическая и функциональная подготовленность; комплекс занятий; дошкольники; период; исследование; динамика; оздоровительный.

**АННОТАЦИЯ.** Представляются результаты внедрения физкультурно-оздоровительного комплекса занятий в работу с детьми старшего дошкольного возраста, рассматривается его влияние на рост физической и функциональной подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

**G. A. Bezdenegnykh, O. B. Zavyalova**

Krasnoyarsk

### INTRODUCTION OF SPORT AND HEALTH-IMPROVING COMPLEX IN THE WORK WITH CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

**KEY WORDS:** physical and functional readiness; complex of activities; preschool children; the period; research; dynamics; health-improving.

**ABSTRACT.** In the article results of introduction of sports and health-improving complex of activities in the work with children of senior preschool age, its influence on growth of physical and functional readiness of senior preschoolers are presented.

Большую часть потенциала российского общества первой половины XXI в. будут составлять сегодняшние дети дошкольного возраста. Именно им предстоит решать сложные социально-экономические, морально-этические, национальные и другие проблемы, которые в настоящее время волнуют общественность Российской Федерации. Сейчас становятся привычными тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, понижении уровня физической подготовленности дошкольников. В то же время тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания в детских дошкольных учреждениях [4].

Понятно, что можно вести профилактику многих патологических состояний детей средствами физического воспитания, но специалисты считают, что данная система работает недостаточно эффективно [4; 5; 6].

В концепции демографического развития Российской Федерации на период до 2015 г. среди приоритетов в области укрепления здоровья детей и подростков ставится задача совершенствования мероприятий, направленных на развитие физической

культуры и спорта, проведение мониторинга физической подготовленности и физического развития детей и молодежи.

Актуальность проблемы организации и содержания инновационной деятельности в современном дошкольном учреждении не вызывает сомнения. Инновационные процессы являются закономерностью в развитии дошкольного образования и относятся к таким изменениям в работе учреждения, которые носят существенный характер, сопровождаются изменениями в образе деятельности и стиле мышления сотрудников, вносят в среду внедрения новые стабильные элементы (новшества) [4].

Анализ специальной литературы свидетельствует, что одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания является его спортизация на основе предложенной В. К. Бальсевичем концепции конверсии избранных элементов и технологий спортивной тренировки, позволяющая совершенствовать содержание и формы организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Эта концепция тренировки пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека [1].

Методика проведения занятий по физической культуре, сложившаяся в системе

дошкольного образования, не способствует в достаточной мере реализации оздоровительных задач, поскольку направлена главным образом на освоение двигательных навыков и по своей физической нагрузке недостаточна для достижения тренированности организма детей (Т. И. Кравчук, Л. И. Лубышева, Н. И. Шлык и др.).

В дошкольном детстве происходит интенсивное формирование и созревание организма. Он способен чутко реагировать как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье, так и на благоприятные факторы. Одним из наиболее важных факторов, способствующих укреплению и сохранению здоровья, может стать оптимальная физическая нагрузка на организм — определенная величина физических упражнений [4; 5].

В течение 2010/11 уч. г. нами был использован физкультурно-оздоровительный комплекс занятий для детей старшего до-

школьного возраста. Он был рассчитан на 10 недель и был разделен на 3 периода:

- общеподготовительный период;
- период специальной физической подготовки на основе учебно-тренировочных занятий;
- соревновательно-тренировочный период.

Продолжительность каждого периода составляет 3—4 недельных микроцикла.

Микроцикл представляет собой отрезок образовательного процесса, состоящий из 2-х занятий одного типа в структуре недели, в котором решаются конкретные задачи.

Данный физкультурно-оздоровительный комплекс занятий был включен в образовательную область «Физическая культура детей старшего дошкольного возраста» (табл. 1).

Таблица 1

**Характеристика физкультурно-оздоровительного комплекса занятий**

Период	Задачи и основное содержание периода
Общеподготовительный	Продолжался в течение 3-х недель и включал в себя 6 занятий академического и учебно-тренировочного типа. На этом этапе решаются задачи изучения и повторения техники двигательных действий, преимущественного развития ловкости путем выполнения комбинаций основных движений в форме комбинированных эстафет, полос препятствий, игровых заданий и подвижных игр. Физическая нагрузка распределялась таким образом, что к окончанию периода интенсивность, величина и объем физической нагрузки постепенно увеличивались
Специальная физическая подготовка на основе учебно-тренировочных занятий	Продолжался в течение 3-х недель, в него вошли 6 физкультурно-тренировочных занятий учебно-тренировочного и тренировочного типа. В этот период физическая нагрузка достигает своего максимума. Решались задачи повышения уровня физической подготовленности, развития основных физических качеств. Продолжается развитие скоростно-силовых и силовых способностей, выносливости на основе активного внедрения в учебно-воспитательный процесс специального адаптированного для дошкольников метода круговой тренировки
Соревновательно-тренировочный	Длительность периода составляла 4 недели. В его состав вошли 8 физкультурно-тренировочных занятий. В начале периода дети выполняют задания на повышение качества выполнения основных видов движений, совершенствования основных двигательных умений и навыков. В середине периода проводятся соревнования в основных видах движений, соревнования по подвижным играм, эстафетам. В последнюю неделю периода физическая нагрузка снижается

В соответствии с программой «Детство» большее количество времени уделялось обучению и совершенствованию у детей умения выполнять основные виды движений. На каждом учебном занятии предлагались упражнения, направленные на развитие всех двигательных качеств, объединенные по направленности воздействия в три группы. При планировании учитывалось то, что развитие гибкости у дошкольников тесно связано с развитием мышечной силы. Поэтому оптимальное сочетание упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями обеспечивало гармоничное развитие двигательных качеств у дошкольников. Для развития выносливости нами был адаптирован специально для дошкольников и активно использовался метод круговой тренировки.

Цель физкультурно-оздоровительного комплекса занятий с детьми старшего дошкольного возраста заключается в необходимости создания фундамента физического здоровья, основ его кинезиологического потенциала, а специфика его содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями физических нагрузок, их интенсивности и форм реализации в тренировке [5].

Задачи комплекса:

- стимулированное развитие кинезиологического потенциала дошкольника в онтогенезе;
- формирование знаний, умений и навыков в области технологий сохранения, поддержания и укрепления здоровья

средствами физической культуры и спорта;

- повышение функциональных возможностей основных систем организма для предстоящего обучения в школе.

Процесс физкультурно-оздоровительного комплекса включает в себя 3 основных компонента:

- условия — соблюдение режима дня, осуществление медико-педагогического контроля;
- технологию управления — планирование, медико-педагогический контроль за уровнем физической нагрузки, ее анализ;
- содержание комплекса — общая и специальная физическая подготовка.

Для проверки эффективности разработанного комплекса физкультурно-оздоровительных занятий, эффективности распределения величины, объема и интенсивности физической нагрузки нами был проведен ряд исследований. Исследования проходили в МБДОУ №193 г. Красноярска в период с 01.02.2011 по 12.04.2011, в них приняли участие 20 детей подготовительной группы.

При реализации физкультурно-оздоровительного комплекса занятий мы выявляли динамику основных гемодинамических показателей — частоту сердечных сокращений (ЧСС), систолический и минутный объем крови (СОК, МОК).

Двигательная деятельность сопровождается повышенным притоком кислорода к мышцам. Это происходит в результате увеличения кровотока через работающие мышцы. Поэтому одним из механизмов срочной адаптации к физической нагрузке считается рост минутного объема кровообращения (МОК) — важнейшего гемодинамического показателя. Его изучение является одним из актуальных вопросов спортивной физиологии и медицины.

Показатели сердечно-сосудистой системы очень чувствительны и раньше других физиологических характеристик реагируют на физическое перенапряжение организма. Данные показатели отражают адаптацию организма к физическим нагрузкам и, следовательно, повышение уровня физической

работоспособности организма. Они измерялись до и после применения физкультурно-оздоровительного комплекса, до и после каждого физкультурного занятия и отслеживалась динамика их изменения [2; 3].

Систолический объем сердца находится путем совмещения данных систолического и диастолического артериального давления. Минутный объем крови определяется по формуле  $МОК = СОК \times ЧСС$ . В нашей работе мы использовали таблицу А. И. Завьялова для определения систолического объема сердца, далее вычислялся минутный объем крови, отслеживалась динамика изменения СОК и МОК.

Величину СОК — выброса крови за одно сокращение — обуславливают сила сокращения и состояние сосудов, а МОК характеризует производительность сердца. Увеличение объема крови, выбрасываемой сердцем в систолу, — один из важных механизмов адаптации кровообращения к внешним условиям [Там же].

Также для оценки эффективности разработанного нами физкультурно-оздоровительного комплекса мы в начале и конце периода давали детям контрольные упражнения, которые позволяют выявить основные физические качества:

- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту с места;
- метание груза весом 250 г;
- метание набивного мяча.

Проведя анализ полученных результатов, мы пришли к следующим выводам.

Реализованная в течение 2010/11 уч. г. система физкультурно-оздоровительной тренировки для детей старшего дошкольного возраста позволила повысить у них уровень физической и функциональной подготовленности, что выражается в приросте показателей контрольных упражнений, характеризующих проявление основных физических качеств.

В результате внедрения в образовательный процесс разработанного физкультурно-оздоровительного комплекса занятий нам удалось добиться прироста результатов во всех контрольных испытаниях, особенно в показателях, характеризующих проявление скоростно-силовых качеств (табл. 2).

Таблица 2

Результаты исследования уровня физической подготовленности

Показатели	До исследования	После исследования	t	p
Прыжок в длину, см	115 ± 30,77	119 ± 13,33	0,578	Недост.
Прыжок в высоту с места, см	31 ± 6,36	35 ± 2,62	2,450	< 0,05
Метание груза 250 г, см	541 ± 61,07	564 ± 63,61	1,289	Недост.
Метание набивного мяча, см	269 ± 30,77	313 ± 76,92	2,520	< 0,05

Уровень функциональной подготовленности мы оценивали по динамике основных гемодинамических показателей, по

реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку и адаптацию организма детей старшего дошкольного возраста

та к физической нагрузке. Результаты, полученные нами при изучении показателей

СОК, представлены в виде графиков (рис. 1).

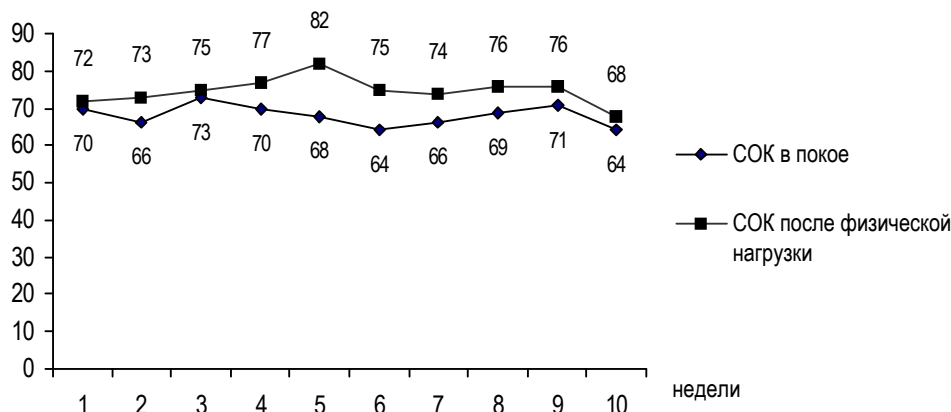


Рис. 1. Динамика изменения СОК у детей старшего дошкольного возраста, мл

За время проведения исследования у детей снизилась ЧСС в покое, что говорит о более экономной работе сердца в состоянии покоя и характеризует адаптацию организма к физической нагрузке. В начале проведения исследования ЧСС в покое составляла 97 уд/мин, после проведения исследования этот показатель снизился до 90 уд/мин.

СОК и МОК также снизились в состоянии покоя. Динамика их изменения при физической нагрузке зависела от типа физкультурного занятия и характера физической нагрузки.

Результаты, полученные нами при изучении показателей МОК, представлены также в виде графиков (рис. 2).

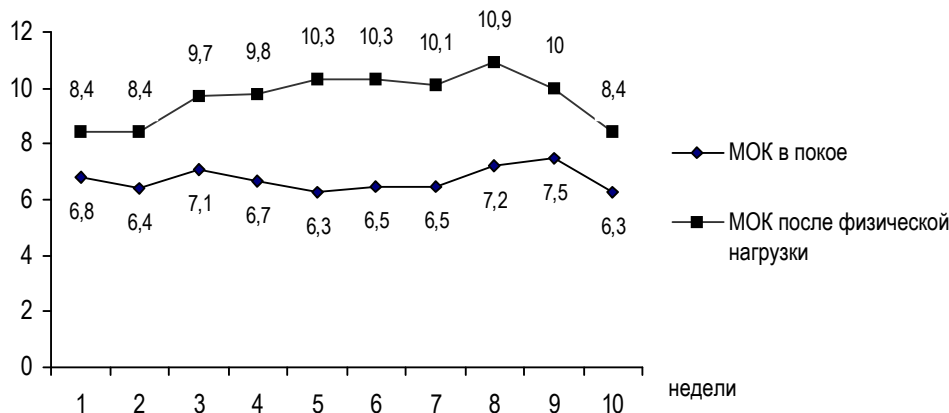


Рис. 2. Динамика изменения МОК у детей старшего дошкольного возраста, мл

Подводя итоги исследования, направленное на выявление эффективности применения разработанного комплекса физкультурно-оздоровительных занятий, эффективности распределения величины, объема и интенсивности физической нагрузки, мы пришли к следующим выводам:

- за время проведения исследования нам удалось добиться повышения уровня физической подготовленности, что выражается в приросте результатов контрольных упражнений, характеризующих уровень развития основных физи-

ческих качеств детей старшего дошкольного возраста;

- применение комплекса физкультурно-оздоровительных занятий в образовательной области «Физическая культура», включающего в себя 3 периода с четким распределением величины и интенсивности физических нагрузок, обеспечивает высокие адаптационные возможности к физическим нагрузкам, что позволяет достичь более высокого уровня работоспособности.

**Л И Т Е Р А Т У Р А**

1. БАЛЬСЕВИЧ В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М. : Физкультура и спорт, 1988.
2. ЗАВЬЯЛОВ А. И. Биопедагогика или спортивная тренировка. Красноярск : МП «Полис», 1992.
3. ЗАВЬЯЛОВ А. И. Таблица систолического объема сердца // Теория и практика физической культуры. 1978. №8.
4. ЗДОРОВЫЙ дошкольник : социально-оздоровительная технология XXI века / авт.-сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. М. : АРКТИ, 2001.
5. СТЕПАНЕНКОВА Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М. : Изд. центр «Академия» 2001.
6. ШИЛКОВА И. К., БОЛЬШЕВ А. С. Здоровьеформирующее физическое развитие : развивающие двигательные программы для детей 5—6 лет. М. : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2001.

Статью рекомендует д-р пед. наук, проф. Д. А. Завьялов