

Vol. 17, No. 2, pp. 54–58.

3. Pronin, E.A. (2022), "Pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 344–346.

4. Pronin, E.A. (2022), "The structure of the pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 331–335.

Контактная информация: rabotnik2809@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 24.08.2023

УДК 373.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ

Виктория Валерьевна Rogovaya, магистрант, Дарья Сергеевна Комаровских, студентка, Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

Статья описывает результаты выявления эффективности влияния занятий фитбол-аэробикой на повышение физической подготовленности девочек 5-6 лет. В исследовании приняли участие 32 девочки старшего дошкольного возраста МАДОУ МО г. Краснодара «Детский сад № 191». Предполагалось, что разработанное содержание занятий фитбол-аэробикой с девочками 5-6 лет в рамках пребывания в ДОУ, позволит совершенствовать показатели их физической подготовленности, что, несомненно, оптимизирует процесс физического воспитания детей в ДОУ. Девочки, входящие в состав контрольной группы, занимались по комплексной образовательной программе дошкольного образования «Развитие». Средства фитбол-аэробики были введены в содержание занятий девочек из экспериментальной группы. По итогам проведенного педагогического эксперимента, отмечено достоверное улучшение показателей физической подготовленности девочек 5-6 лет, занимавшихся фитбол-аэробикой в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.

Ключевые слова: фитнес; фитбол-аэробика; физическое воспитание дошкольников; физическая подготовленность; дошкольники.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p280-283

EFFECTIVENESS OF THE USE OF FITBALL-AEROBICS MEANS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS 5-6 YEARS OLD

Viktoriya Valeryevna Rogovaya, master student, Daria Sergeevna Komarovskikh, student, Olga Sergeevna Trofimova, candidate of pedagogical sciences, docent, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

The article describes the results of revealing the effectiveness of the influence of fitnessball-aerobics classes on the improvement of physical fitness of girls of 5-6 years old. The study involved 32 girls of senior preschool age of the Krasnodar Municipal Educational Establishment "Kindergarten No. 191". It was assumed that the developed content of fitnessball-aerobics classes with girls of 5-6 years old within the framework of staying in the preschool, will improve the indicators of their physical fitness, which will undoubtedly optimize the process of physical education of children in the preschool. The test subjects in the control group were engaged in the comprehensive educational program of preschool education "Development". The means of fitball-aerobics were introduced into the content of the classes of girls from the experimental group.

According to the results of the conducted pedagogical experiment, a reliable improvement of physical fitness indicators of 5-6 years old girls who practiced fitball-aerobics in the daily regime of preschool educational institution was noted.

Keywords: fitness; fitball-aerobics; physical education of preschoolers; physical fitness; preschoolers.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время весьма актуальными становятся вопросы, связанные с укреплением здоровья подрастающего поколения. Однако, из-за многочисленных причин, образ жизни современных детей благоприятствует снижению их двигательной активности. Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова, С.Х. Абид, Н.В. Андрусенко, 2021 утверждают, что если на начальных этапах развития, вплоть до вступления во взрослый период, контроль за состоянием физического здоровья человека и организацию мероприятий по его обеспечению являются интересами государства, а уже в зрелом возрасте сам человек несет ответственность за сохранение и защиту своего здоровья [1, С. 70].

Гиподинамия, неблагоприятные факторы внешнего окружения, активная эксплуатация гаджетов приводят к развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата и основных жизненно-важных систем организма дошкольников [2, С. 376]. Данные факты свидетельствуют о своевременном поиске результативных способов увеличения показателей физической подготовленности, укрепления здоровья подрастающего поколения, с учетом мотивации детей к занятиям чем-то новым и интересным, с применением средств фитбол-аэробики в процессе физического воспитания дошкольников.

Цель исследования – эксперимент осуществлялся на базе МАДОУ МО г. Краснодара «Детский сад № 191», основной целью которого было улучшить показатели физической подготовленности девочек 5-6 лет в условиях ДОУ на основе применения средств фитбол-аэробики.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

На этапе подготовки к исследованию было сформировано две группы – экспериментальная (n=19) и контрольная (n=17).

Девочки контрольной группы занимались по комплексной образовательной программе дошкольного образования «Развитие», которая развивает познавательные и регуляторные способности у детей в процессе специфических дошкольных видов деятельности и в вопросах общения и передачи информации, как со сверстниками, так и с взрослыми людьми. При работе с научной литературой было выявлено, что ежедневный двигательный объём детей 5-6 лет в условиях дошкольной образовательной организации, включающий традиционные формы двигательной активности, и спортивные и подвижные игры на прогулке ориентировочно составляет от 70 до 85 минут. Недельный объём двигательной активности в старшем дошкольном возрастном периоде составляет в среднем 400 минут, что позволило нам для проведения педагогического эксперимента включить в ежедневное планирование двигательной деятельности дополнительное 25-минутное занятие с использованием средств фитбол-аэробики. Увеличение объёма ежедневной двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на 25 минут повышает недельный объём до 520 минут. Дополнительное экспериментальное занятие включало три части – подготовительную, основную и заключительную (таблица).

Таблица – Структура и содержание дополнительного занятия фитбол-аэробикой в экспериментальной группе

Часть	Содержание
1. Подготовительная 3–5 мин	Построение, приветствие занимающихся, общеразвивающие и дыхательные упражнения.
2. Основная 15–20 мин	Музыкально-ритмические упражнения – комплексы фитбол-аэробики, танцевальные движения, элементы ритмики, хореографии; Динамические упражнения с фитболами; Подвижные игры с использованием фитболов, упражнения на фитболах, включая прыжки, бег, ходьбу и другие перемещения с фитболами.
3. Заключительная 3–5 мин	Постстретчинг на фитболе, упражнения на восстановление дыхания, подведение итогов занятия.

Во время экспериментальных занятий с девочками 5-6 лет использовались следующие средства фитбол-аэробики: гимнастические упражнения (общеразвивающие, музыкально-ритмические и динамические); подвижные игры (различной интенсивности, соревновательной направленности и игры-эстафеты).

Занятие всегда начиналось с построения и приветствия занимающихся. Особый акцент мы делали на музыкальном сопровождении занятия, что, безусловно, формировало мотивацию девочек к использованию фитболов, и, несомненно, улучшало их эмоциональное состояние. В подготовительной части занятия применяли общеразвивающие упражнения с фитболами, которые выполнялись с различной интенсивностью, амплитудой, темпом.

В основной части занятия, продолжительность которой составляла 20 минут, использовали музыкально-ритмические и динамические упражнения. Научно доказано, что игра – это ведущий вид деятельности ребенка в дошкольном возрасте, следовательно, в структуре занятия фитбол-аэробикой обязательно включена подвижная игра. Во время игры дети с присущей им непосредственностью перевоплощаются в роль и, проникая сюжетом, могут длительное время выполнять в большом объеме различные упражнения, что непременно способствует благоприятному развитию физических способностей дошкольников. Подвижные игры имели разнообразный содержательный характер – прыжки на фитболах; бег, ходьба и другие перемещения с фитболами; выполнялись упражнения с преодолением препятствий с фитболом, постстретчинг на фитболе, дыхательные упражнения, использовались в заключительной части занятия.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

До того, как приступить к апробации экспериментальных занятий фитбол-аэробикой, мы протестировали девочек 5-6-летнего возраста по показателям физической подготовленности: бег 120 м, с.; прыжок в длину с места, см; бег 30 м, с.; наклон вперед из положения стоя, см; поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин); сгибание-разгибание рук из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз). Результаты первичного педагогического тестирования указали нам на однородность групп ($p > 0,05$).

За период экспериментальной работы, где девочки старшего дошкольного возраста экспериментальной группы занимались дополнительно средствами фитнеса – фитбол-аэробикой за счет расширения объема двигательной активности, в показателях физической подготовленности выявлены положительные изменения. Это силовые, скоростно-силовые способности, выносливость и гибкость ($< 0,05$). Тогда как в контрольной группе только в показателях выносливости и гибкости были отмечены достоверные изменения. По результатам педагогического эксперимента при оценке показателей во всех тестах физической подготовленности, за исключением наклона вперед из положения стоя, была выявлена достоверность в межгрупповых показателях ($P < 0,05$).

ВЫВОДЫ

Оценивая действенность разработанного содержания занятий с использованием средств фитбол-аэробики проявлено, что девочки экспериментальной группы показали по итогам исследования лучшие результаты в показателях физической подготовленности. Данный факт позволяет специалистам в области оздоровительной физической культуры корректировать планирование двигательной деятельности детей 5-6 лет в режиме дня ДОУ. Педагогический эксперимент показал свою успешность, таким образом, занятия с применением средств фитнеса актуальны в процессе физического воспитания старших дошкольников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние подвижных игр на интенсивность и объем двигательной активности детей 5-6 лет различного пола в зале и на улице / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова, С.Х. Абид, Н.В. Андрусенко

// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 6. – С. 70–71.

2. Сударь В.В. Влияние занятий ритмической гимнастикой на показатели физического развития и физической подготовленности детей 4-5 лет / В.В. Сударь, И.В. Голикова, Н.И. Романенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 374–377.

REFERENCES

1. Dvorkina, N.I., Onchukova, E.I., Abid, S.H. and Andrusenko, N.V. (2021), “The influence of outdoor games on the intensity and volume of motor activity of 5-6-year-olds of different sexes in the gym and on the street”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 6, pp. 70–71.

2. Sudar, V.V., Golikova, I.V. and Romanenko, N.I. (2021), “The influence of rhythmic gymnastics on the indicators of physical development and physical fitness of children 4-5 years old”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. No. 10 (200), pp. 374–377.

Контактная информация: votrofim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.08.2023

УДК 796.015

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ ДИНАМИЧЕСКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ У СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ

Денис Владимирович Руденко, соискатель, Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

Обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для применения упражнений с целью динамического расслабления мышц у спортсменов-гиревиков.

Ими являются: включение упражнений на динамическое расслабление мышц в разминку спортсменов-гиревиков; активизация организма спортсменов-гиревиков для достижения оптимальной работоспособности; включение динамических упражнений на расслабление мышц, в программу восстановления сил после интенсивных тренировок; организация круговой тренировки с включением динамических упражнений на расслабление мышц. Значимыми условиями являются: применение массажа для расслабления мышц и растяжки для улучшения качества использования динамических упражнений на расслабление мышц.

Ключевые слова: психолого-педагогические условия; спортсмены-гиревики; упражнения для динамического расслабления мышц; двигательные способности; общая и силовая выносливость; спортивная тренировка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p283-287

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR THE USE OF EXERCISES FOR THE PURPOSE OF DYNAMIC MUSCLE RELAXATION IN KETTLEBELL ATHLETES

Denis Vladimirovich Rudenko, applicant, Alexander Eduardovich Bolotin, doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Abstract

The psychological and pedagogical conditions necessary for the use of exercises for the purpose of dynamic muscle relaxation in kettlebell athletes are substantiated.

They are: the inclusion of exercises for dynamic muscle relaxation in the warm-up of kettlebell athletes; activation of the body of kettlebell athletes to achieve optimal performance; the inclusion of dynamic exercises for muscle relaxation, in the program of recuperation after intensive training; the organization of a circular workout with the inclusion of dynamic exercises for muscle relaxation. Significant