

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ
НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Бундиной Ксении Сергеевны

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Введение. В современном мире возрастает осознание роли физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, выражающийся в заинтересованности людей в сохранении и укреплении своего здоровья как основы активного долголетия, материального благополучия, успехов в профессиональной деятельности.

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и развития физических качеств. От качества организации работы физкультурно-оздоровительной работы с детьми в условиях физкультурно-оздоровительных центров.

Повышение уровня физической подготовленности детей возможно при грамотной организации физкультурно-оздоровительной работы и правильного выбора физических упражнений, что позволяет проводить качественную оценку функциональных возможностей организма детей.

Одним из наиболее перспективных направлений в решении этой проблемы можно считать оздоровительную гимнастику.

Объект исследования – тренировочный процесс оздоровительной гимнастики девочек 4-5 лет в условиях физкультурно-оздоровительного центра.

Предмет исследования – показатели физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности девочек 4-5 лет, занимающихся оздоровительной гимнастикой в условиях физкультурно-оздоровительного центра.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучения влияния занятий оздоровительной гимнастикой на уровень физического состояния девочек среднего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что занятия оздоровительной гимнастикой детей среднего дошкольного возраста позволят повысить эффективность процесса физического воспитания в условиях физкультурно-оздоровительного центра и окажут положительное влияние на

динамику показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками
2. Оценить показатели и уровень физического развития девочек 4-5 лет по антропометрическим параметрам и индексам.
3. Определить фоновые показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы девочек 4-5 лет с учетом уровня физического развития.
4. Выявить особенности реактивности сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку девочек 4-5 лет с учетом уровня физического развития.
5. Сравнить показатели и уровень физической подготовленности девочек 4-5 лет с разным уровнем физического развития.
6. Исследовать динамику физического развития, функциональной и физической подготовленности девочек 4-5 лет в процессе занятий оздоровительной гимнастикой и провести ее сопоставительный анализ.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Уровень физического развития дошкольников оценивали с помощью стандартных антропометрических измерений по показателям роста стоя, массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких и силы мышц рук.

Диагностика функционального состояния сердечно-сосудистой системы дошкольниц по показателям частоты сердечных сокращений, параметрам артериального давления (систолического, диастолического и пульсового),

адаптационному потенциалу Р.М. Баевского и уровню физического состояния Е.А. Пироговой. О степени реактивности сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку судили по результатам пробы Мартинета (20 приседаний за 30 секунд).

Уровень физической подготовленности девочек оценивали в тестовых упражнениях «Бег 30 м», «Челночный бег 3x10 м», «Простая проба Ромберга», «Прыжок в длину с места», «Метание мешочка с песком весом 150 г», «Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке».

Полученный фактический материал обработан общепринятыми методами статистического анализа по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2021 по май 2022 года на базе Муниципального автономного учреждения «Татищевский физкультурно-оздоровительный спортивный центр «Новый Импульс», в котором приняли участие 13 девочек 4-5 лет, занимающихся оздоровительной гимнастикой. Исследования проводились в 2 этапа: в начале и конце тренировочного года. На 1 этапе осуществлялась оценка фоновых параметров физического развития, функциональной и физической подготовленности девочек дошкольного возраста. На 2 этапе изучали динамику указанных параметров в процессе занятий оздоровительной гимнастикой.

Структура занятий оздоровительной гимнастики была традиционной и включала подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть занимала 10% времени от общего и включала следующие элементы (построение, ходьба и бег). Основная часть занимала 80% времени от занятия и включала упражнения общеразвивающего, динамического и статического характера. Заключительная часть также занимала 10% времени и включала упражнения на восстановление.

Кроме того, на занятиях с дошкольницами проводились подвижные игры, а также выполняли упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Положения, выносимые на защиту:

1. Важными критериями физического состояния и здоровья дошкольников являются, определяющими адаптацию организма к физическим нагрузкам, являются интегральные показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности организма.

2. Сердечно-сосудистая система является индикатором адаптационно-приспособительной деятельности организма дошкольников к выполнению физических нагрузок.

3. Занятия оздоровительной гимнастикой для девочек среднего дошкольного возраста позволяют эффективно повышать физическую и функциональную подготовленность при избирательном, целенаправленном и рациональном применении упражнений, составляющих основу данного вида физкультурно-оздоровительной деятельности.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблеме физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в обосновании занятий оздоровительной гимнастикой в повышении физического состояния дошкольников. Полученные данные можно использовать в работе тренеров физкультурно-оздоровительных центров и педагогов по физическому воспитанию в детских образовательных учреждениях.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» и «Динамика физического состояния дошкольников в процессе занятий оздоровительной гимнастикой», заключения и списка литературы, включающего 60

источников. Текст магистерской работы изложен на 69 страницах, содержит 11 таблиц и 12 рисунков.

Теоретический анализ проблемы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Дошкольное детство – самый важный период развития ребенка. Это время, когда закладывается основа здорового образа жизни, происходит становление личности. Именно в этом возрасте формируются и совершенствуются двигательные умения и навыки, обогащается моторный опыт, развиваются функциональные системы организма и физические качества, укрепляется иммунитет. Отличительной чертой физического воспитания дошкольников является его тесная связь с психическим, личностным, интеллектуальным, эстетическим, нравственным развитием ребенка.

Возраст от четырех до пяти лет относится к среднему дошкольному периоду, характеризующийся интенсивным ростом, а также физическим и психическим развитием. В этот период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных игр имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей.

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников 4-5 лет предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья. К ним относят показатели телосложения, основных функциональных параметров и развития двигательной сферы.

На сегодняшний день остро стоит вопрос об оздоровительных возможностях занятий по физическому воспитанию дошкольников.

Объясняется это не только простым интересом к выяснению потенциальных возможностей детского организма. Многочисленные исследования доказали особую роль движений для жизнедеятельности организма, совершенствования основных его функций. Чем активнее вовлечен ребенок в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое, умственное развитие, крепче здоровье.

В настоящее время каждый физкультурно-оздоровительный центр имеет свою физкультурно-оздоровительную программу, направленную на организацию физкультурно-оздоровительной работы, в содержание которой заложены привычные предметные области. Именно совокупность образовательных областей способствует разностороннему развитию детей с учетом их возраста по основным направлениям – физическому, социально-личностному, познавательному-речевому и художественно-эстетическому.

Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Физкультурно-оздоровительное занятие – ведущая форма организованного систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Оно несёт в себе определенную «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной.

Оздоровительная физическая культура – разновидность физической культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям факторов внешней среды, создание оптимального фона для жизнедеятельности человека, продление активного долголетия.

Одной из форм оздоровительной физической культуры для дошкольников в условиях физкультурно-оздоровительных центров является

оздоровительная гимнастика. Оздоровительная гимнастика – это полный комплекс физических упражнений, способствующих общему улучшению самочувствия. Она включает в себя достаточно легко выполняемые движения. Необходимо выполнять движения так, как позволяет тело и физическая подготовка ребенка. Этот комплекс позволяет сохранить, а в некоторых случаях даже существенно увеличить, подвижность суставов. Упражнения, входящие в комплексы оздоровительной гимнастики, служат формированию правильной осанки, развитию координации движений, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также вниманию и усидчивости на занятиях. Особенно занятия необходимы детям с ослабленным иммунитетом, склонным частым простудным заболеваниям. Для детей дошкольного возраста занятия направлены на формирование основных видов движения: развитие мелкой моторики рук, формирования навыка равновесия, навыка любознательности, познавательности, проявление интереса к физическим упражнениям и к самостоятельному выполнению.

Благодаря различным программам оздоровительной гимнастики, включающие в себя элементы эстетической, художественной и спортивной гимнастики, являются одним из самых полезных направлений в развитии гармонии, ритмики, динамики, грации и силы.

Динамика физического состояния дошкольников в процессе занятий оздоровительной гимнастикой. На основании полученных данных антропометрического обследования было сформировано 2 группы дошкольниц 4-5 лет со средним и ниже среднего уровнем физического развития: в 1 группу вошло 62% дошкольниц со средним гармоническим физическим развитием; 2 группу составили 38% девочек с ниже среднего параметрами физического развития.

Общий профиль физического развития укладывался в установленные нормативные критерии и соответствовал среднему уровню физического развития.

При оценке ростовых параметров низкорослость выявлена у 46% дошкольниц, у 54% девочек рост соответствовал средним значениям.

Для большинства девочек была характерна нормальная масса тела (62%), у 38% дошкольниц зарегистрирован ее дефицит.

Соответствующие критерию «норма» показатели окружности грудной клетки зарегистрированы у 62% девочек, показатели жизненной емкости легких у 54% обследуемых. У 69% девочек зафиксированы средние значения показателей кистевой динамометрии для правой руки и у 54% – для левой руки.

Средние значения ростовых параметров девочек 1 группы достоверно превышают таковые дошкольниц 2 группы; межгрупповая разница показателей массы тела была небольшой; показатели окружности грудной клетки у девочек 2 группы были достоверно ниже по сравнению с девочками 1 группы; показатели жизненной емкости легких практически не отличались между собой; силовые показатели кистей правой и левой рук девочек 1 группы превышали значения дошкольниц 2 группы.

У всех девочек индекс массы тела был ниже нормативных для данной возрастной группы физиологических величин, наибольшее отклонение его от рекомендуемых значений выявлено у дошкольниц во 2 группе.

При оценке жизненного индекса установлена достоверная разница его абсолютных значений в группах: у девочек 1 группы значения соответствовали «физиологической норме», тогда как во 2 группе – критерию «ниже среднего».

Силовые индексы у обследуемых были ниже нормативных величин, особенно у дошкольниц во 2 группе.

Значения индекса Эрисмана у девочек 1 группы свидетельствуют о среднем пропорциональном развитии грудной клетки, во 2 группе – указывают на слабое непропорциональное развитие грудной клетки.

Показатели индекса Пинье у девочек обеих групп свидетельствуют о слабом и очень слабом типе их телосложения.

Определены фоновые показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы девочек 4-5 лет с учетом уровня физического развития. В состоянии относительного физиологического покоя показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы соответствовали возрастной норме. Расчет величин адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому в покое свидетельствует об удовлетворительном уровне адаптации сердечно-сосудистой системы у девочек в обеих группах. Оценка уровня физического состояния по методу Е.А. Пироговой выявила у девочек 1 группы его средний уровень, а у девочек 2 группы – ниже среднего.

Выявлены особенности реактивности сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку девочек 4-5 лет с учетом уровня физического развития. Проба с физической нагрузкой выявила однонаправленные изменения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы дошкольниц, однако у девочек с ниже среднего уровнем физического развития динамика носила более выраженный характер. Величина адаптационного потенциала после физической нагрузки позволяет заключить о напряжении механизмов адаптации организма у всех без девочек обеих групп. Реакция со стороны ССС на физическую нагрузку по динамике частоты сердечных сокращений и артериального давления у всех дошкольниц была удовлетворительной, а по динамике адаптационного потенциала – неудовлетворительной.

Сравнительный анализ показателей и уровня физической подготовленности девочек 4-5 лет с разным уровнем физического развития выявил некоторые сходства и различия. Показатели скоростной подготовленности в беге на 30 м, скоростно-силовых способностей ног в тесте «Прыжок в длину с места», скоростно-силовых способностей рук в тесте «Метание мешочка с песком весом 150 г» у девочек 1 группы были выше по сравнению с девочками 2 группы. Показатели координационной подготовленности в челночном беге «3x10 м», статической координации в простой пробе Ромберга, гибкости в тесте «Наклон туловища вперед стоя на

гимнастической скамейке» у девочек не имели существенных межгрупповых отличий.

Результаты распределения девочек 1 группы были абсолютно идентичными в 4 из 6 тестовых упражнениях («Бег 30 м», «Удержание равновесия в простой пробе Ромберга», «Прыжок в длину с места» и «Метание мешочка с песком 150 г»): у 50% девочек средние показатели и у остальных 50% – низкие показатели; тестах «Челночный бег 3x10 м» и «Наклон туловища в перед» у большинства девочек (62% и 75%) зарегистрирован средний уровень физической подготовленности.

Во 2 группе у всех без исключения девочек выявлен низкий уровень физической подготовленности в беге на 30 м, прыжках в длину с места и метании мешочка с песком. В челночном беге и простой пробе Ромберга у 60% девочек доминировал низкий уровень физической подготовленности, а при выполнении наклона вперед низкий уровень зафиксирован у 80% дошкольниц; для остальных девочек были характерны хорошие оценки и средний уровень физической подготовленности.

В процессе тренировочных занятий оздоровительной гимнастикой на протяжении экспериментального исследования произошло увеличение большинства антропометрических параметров и индексов у девочек обеих групп с более существенной динамикой в группе со средним уровнем физического развития, снижение частоты сердечных сокращений, снижение степени реактивности ССС на физическую нагрузку и повышение показателей физической подготовленности.

Таким образом, использование средств и методов оздоровительной гимнастики при организации процесса физического воспитания с дошкольниками в условиях физкультурно-оздоровительного центра оказало положительное влияние на различные стороны физического состояния занимающихся, сопровождающееся улучшением физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, увеличением результатов физической

подготовленности. Тем не менее, положительные изменения были выражены у дошкольников с разным уровнем физического развития не в одинаковой степени.

Поэтому необходимо продолжать проводить целенаправленную оздоровительную работу с дошкольниками в условиях физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных центрах.

Заключение. Главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья человека является систематическая двигательная активность на протяжении всей жизни человека. Двигательная активность подчинена основному закону здоровья: приобретаем – расходуя. Оздоровительная гимнастика содержит неограниченные возможности всестороннего развития ребенка. Физические упражнения благоприятно воздействуют на мозг, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы, укрепляют организм в целом. Суть принципа оздоровительной направленности физических упражнений заключается в том, что физическая культура должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей.