

УДК 37.013

О. Н. Алавердова¹

М. В. Бирюкова²

Е. А. Нефёдова³

¹ доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск, Россия. E-mail: olenkamak2018@mail.ru

² учитель физической культуры, Средняя общеобразовательная школа с этнокультурным еврейским компонентом образования с углубленным изучением отдельных предметов «Ор Авнер», Хабаровск, Россия. E-mail: mari_biryukova1987@mail.ru

³ инструктор по физическому воспитанию Детский сад № 1, п. Оссора, Карагинского района, Камчатский край. E-mail: twisru01121988@gmail.com

Влияние интегративного подхода на физическую подготовленность детей 6–7 лет

Проблема укрепления здоровья, сохранения и благоприятного развития детей напрямую связана с развитием физических качеств. В статье рассматривается интегративный подход в использовании подвижных игр в семье и условиях детского сада. Целью нашего исследования явился анализ развития физических способностей детей 6–7 лет. В соответствии с целью поставлены задачи: 1) обосновать необходимость интегративного подхода в содействии развитию физических способностей детей 6–7 лет; 2) выявить исходные показатели физической подготовленности детей 6–7 лет и разработать программу, направленную на интеграцию семьи и детского сада, содействующую повышению физической подготовленности детей; 3) определить эффективность интегративного подхода. По результатам исследования была определена эффективность выбранного подхода, о чем свидетельствует повышение всех показателей физической подготовленности.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовленность, интегративный подход, дети 6–7 лет

O. N. Alaverdova¹

M. V. Biryukova²

E. A. Nefyodova³

¹ Associate Professor, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, Russia. E-mail: olenkamak2018@mail.ru

² Teacher of physical culture, Secondary School with an Ethnocultural Jewish Component of Education with In-depth Study of Individual Subjects “Or Avner”, Khabarovsk, Russia. E-mail: mari_biryukova1987@mail.ru

© Алавердова О. Н., Бирюкова М. В., Нефёдова Е. А., 2023

³ Physical Education Instructor, Kindergarten No. 1, Ossora village, Karaginsky district, Kamchatka Territory. E-mail: twisru01121988@gmail.com

Influence of the Integrative Approach on the Physical Fitness of Children 6–7 Years Old

The problem of health promotion, preservation and favorable development of children is directly related to the development of physical qualities. The article discusses an integrative approach in the interaction of the use of outdoor games in the family and in the kindergarten. The purpose of our study was the development of physical abilities of children 6–7 years old. In accordance with the goal, the following tasks were set: 1) to substantiate the need for an integrative approach in promoting the development of physical abilities of children 6–7 years old; 2) to identify the initial indicators of the physical fitness of children aged 6–7 and develop a program aimed at working in the integration of the family and the kindergarten, which helps to increase the physical fitness of children; 3) determine the effectiveness of the integrative approach. Based on the results of the study, the effectiveness of the chosen approach was determined, as evidenced by the increase in all indicators of physical fitness.

Keywords: health, physical fitness, integrative approach, children aged 6–7

Введение. Многие специалисты из разных областей науки отмечают неудовлетворительное физическое состояние детей дошкольного возраста, которое влияет на их гармоничное развитие, на раскрытие их природного потенциала. Об этом говорит В. Н. Шебеко: «В дошкольном возрасте физическое воспитание обеспечивает управляемое воздействие на физическое развитие детей, в том числе воздействие на развитие широкого круга двигательных способностей и специальных качеств, повышающих функциональные возможности различных органов и систем организма, способствует наиболее полной реализации генетической программы» [1]. Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, дан в «Программе воспитания в детском саду», но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, соответствующего инвентаря, при соответствующей подготовленности детей, квалификации воспитателей, компетентности инструкторов по физической культуре и уровня информирования и подготовленности родителей. Ребенок развивается в результате непосредственного влияния на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации,

поступающей из окружающей среды. Всем известно, что человек рождается уже с запрограммированными физическими качествами и далее в процессе жизнедеятельности их необходимо развивать в совокупности определенных способностей. Чем раньше организовать их развитие, тем успешными и реализованными вырастут дети, — так считает И. А. Сабуркина и др. [2].

Методика исследования. Нами были использованы следующие методы исследования: метод литературных источников, педагогического тестирования, наблюдения, педагогический эксперимент, метод математической статистики. Разработанная программа включала интегративный подход к деятельности со стороны семьи и дошкольного учреждения. Цель экспериментальной программы заключалась в содействии повышению развития физических способностей детей. Программа включала в себя 2 раздела. Первый раздел «Практический» состоял из 4-х модулей: первый модуль состоял из 5 комплексов подвижных игр, каждый из них был направлен на развитие определенного физического качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость); второй модуль включал в себя комплекс упражнений, состоящий из элементов спортивных игр — волейбола, баскетбола, футбола. Занятия проводились 3 раза в неделю в условиях детского сада по 30–35 мин; третий модуль предусматривал физкультурную деятельность детей в условиях семьи, под контролем родителей, проводился 2 раза в неделю по 20 мин. По результатам исходного тестирования, для каждого ребенка были подобраны комплексы упражнений, которые способствовали повышению показателей физических способностей в условиях семьи; четвертый модуль предусматривал занятия с родителями, 2 раза в неделю по 35–40 мин, такие занятия велись специалистом по физической культуре. Родители знакомились с комплексами упражнений из подвижных и спортивных игр и с методикой их выполнения.

Второй раздел «Теоретический» проводился с детьми в первой половине дня 2 раза в неделю, в условиях детского сада, дети получали знания о теле человека, гигиене тела и ума; использовались сюжетно-ролевые игры, современные цифровые технологии, элементы искусственного интеллекта (умные часы и др.). Необходимо отметить, что семья — это первая общность людей, где подрастающий ребенок учится социализации. Семья — это уникальная системная структура, влияющая на каждого его члена. Душевная теплота и любовь, дове-

рие в сочетании с непринужденным, оберегающим контролем — лучшее, что может предложить семья детям [3]. Предпосылки для хорошего семейного воспитания — это в первую очередь отношения между родителями.

Исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад № 1» в Оссора Карагинского района, Камчатского края, с сентября 2021 г. по апрель 2022 (20 чел. в группах). Контрольная группа занималась по общепринятой программе детского сада.

Результаты. По результатам проведенного исследования выявлено, что примененный интегративный подход оказался эффективным в повышении развития физических качеств детей 6–7 лет. В табл. представлены результаты констатирующего эксперимента.

Таблица

Показатели физической подготовленности экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) после эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	▲	%	tp	P
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,8 (±0,07)	6,2 (±0,1)	0,6	8,8	5,00	< 0,05
Равновесие на одной ноге, с	6,3 (±0,14)	6,7 (±0,11)	0,4	6,0	2,24	< 0,05
Прыжки в длину с места, см	106 (±1,03)	111 (±1,22)	5,0	4,7	3,12	< 0,05
Бег на 1000 м (смешанное передвижение), м/с	8,30 (±0,14)	7,10 (±0,9)	1,3	15,0	1,42	> 0,05
Наклоны туловища вперед из положения стоя, см	9,2 (±0,47)	11,4 (±0,55)	2,2	23,9	2,76	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 (±0,05)	5 (±0,1)	1,0	25,0	9,00	< 0,05

Все показатели у детей из экспериментальной группы оказались достоверными в исследуемых тестах. Так, в тесте «Бег на 30 м» прирост скоростных способностей оказался на 8,8 %; координационные способности, тест «Равновесие на одной ноге», — на 6 %; скоростно-силовые способности, тест «Прыжки в длину с места» в 4,7 %; выносливость, тест «Бег на 1000 м (смешанное передвижение)», — на 15 %, но данный показатель нуждается в дополнительной проверке; показатели гибкости, выявленные в тесте «Наклон туловища вперед из положения стоя», в среднем увеличились на 23,9 %; выявление силовых способностей, тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», — на 25 %.

Выводы. Проведенная работа подтвердила эффективность предложенного интегративного подхода, направленного на развитие физических качеств детей 6–7-летнего возраста с достоверным увеличением показателей физической подготовленности детей из экспериментальной группы по сравнению с детьми контрольной группы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. Минск : Высшая школа, 2021. 280 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/120142.html> (дата обращения: 02.08.2022).

2. Сабуркина О. А. Использование командных спортивных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: [Волгоградская ГАФК]. Волгоград, 2020. 24 с.

3. Ефимова А. В. Особенности психологии, педагогики и методы развития детей раннего возраста : практич. пособие для СПО. Саратов : Профобразование, 2022. 109 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/117292.html> (дата обращения: 04.08.2022).

References

1. Shebeko V. N. (2021). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya detey doshkol'nogo vozrasta* [Theory and methods of physical education of preschool children]. Minsk, Higher School PH, 280 p. In: Digital educational resource IPR SMART: [website]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/120142.html> (accessed: 02.08.2022). (In Russ).

2. Saburkina O. A. (2020). *Ispol'zovaniye komandnykh sportivnykh igr v fizicheskom vospitanii detey starshego doshkol'nogo vozrasta* [The use of team sports games in the physical education of children of senior preschool age] dissertation ... candidate of pedagogical sciences: 13.00.04: [Volgograd GAFK]. Volgograd, 24 p. (In Russ).

3. Efimova A. V. (2022). *Osobennosti psikhologii, pedagogiki i metody razvitiya detey rannego vozrasta* [Peculiarities of psychology, pedagogy and methods of development of children of early age: a practical guide for SPO]. Saratov, Vocational education, 109 p. URL: <https://www.iprbookshop.ru/117292.html> (accessed: 04.08.2022). (In Russ).