

## СТИМУЛИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Агеева Г.Ф.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, e-mail: ageevagf@list.ru

Фундаментом разностороннего развития ребенка является правильно сформированная и соответствующая возрастным особенностям организма двигательная активность детей. Существенным компонентом любого вида деятельности служат двигательные действия. Это обуславливает необходимость досконального изучения двигательной активности ребенка во взаимосвязи с многообразными аспектами ее развития. Проведенный констатирующий эксперимент выявил объем и уровень двигательной активности детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Как было установлено, детям с высоким уровнем двигательной активности присущи небольшой объем организованной и значительный объем самостоятельной деятельности, увеличение объема организованной и снижение уровня самостоятельной деятельности наблюдаются у детей со средним уровнем двигательной активности, а у детей с низким уровнем двигательной активности основную часть занимает организованная двигательная активность и практически отсутствует деятельность самостоятельная. В рамках формирующего эксперимента была разработана и апробирована педагогическая технология организованной и самостоятельной двигательной активности. Как показали результаты исследования, технология стимулирования способствовала улучшению психофизического состояния, а именно показателей физической подготовленности, функционального состояния и психических функций, выразившемуся в достоверном улучшении показателей ( $p < 0,05$ ) во всех возрастах.

Ключевые слова: модель, педагогическая технология, организованная и самостоятельная двигательная деятельность, уровень двигательной активности, объем двигательной активности.

## STIMULATION OF MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Ageeva G.F.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Volga region state academy of physical culture, sport and tourism, Kazan, e-mail: ageevagf@list.ru

Properly organized motor skills activity which corresponds to the age-related capabilities of the body, is the foundation of the multilateral development of the child. An essential component of any type of activity is movement. This explains the need for a detailed study of the motor skills activity of children with their actions and close relationship with various aspects of their formation. In the framework of the conducted experiment, the parameters of motor skills activity of children of different preschool age were identified, namely the level and range of motor skills activity. It was found that a significant amount of independent and a small amount of organized motor skills activity are characteristics of children with a high level of motor skills activity. Children with an average motor skills activity show the increase of organized motor skills activity and the decrease of independent motor skills activity. Children with a low level show mainly organized motor skills activity and almost absence of independent motor skills activity. In the framework of the forming experiment, the pedagogical technology of organized and independent motor skills activity was developed and tested. As the result of the study was showed that the stimulation technology contributed to the improvement of the psychophysical state, namely, indicators of physical fitness, functional state and mental functions, expressed in a significant improvement in indicators ( $p < 0.05$ ) at all ages.

Keywords: level of motor activity, amount of motor activity, model, pedagogical technology, organized and independent motor activity

Стратегическая задача российского государства направлена на формирование у граждан потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом с самого раннего возраста, что требует совершенствования системы физического воспитания детей, в том числе в условиях дошкольного образовательного учреждения [1, 2].

Как отмечает ряд авторов [3-5], достижение нормативных уровней двигательной активности показателей содействует укреплению здоровья, что способствует нормальному развитию организма ребенка.

В период активного роста низкая двигательная активность детей дошкольного возраста является одной из причин ухудшения здоровья [6-8].

Цель исследования: обосновать эффективность педагогической технологии стимулирования двигательной активности на основе модели содержания и организации двигательной активности детей дошкольного возраста 3–6 лет.

**Материалы и методы исследования.** В рамках констатирующего исследования определялись уровень и объем двигательной активности. Формирующий эксперимент включал в себя педагогическую технологию стимулирования организованной и самостоятельной двигательной активности. Апробация модели была проведена на базах дошкольных образовательных учреждений г. Набережные Челны. Общее количество детей, принявших участие в исследовании, составило 370 человек.

Для оценки психофизического состояния детей применялся комплекс методов, направленных на оценку физического развития, функционального состояния, психических функций и физической подготовленности [8].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В констатирующем исследовании уровня двигательной активности было выявлено следующее:

1) в младшей возрастной группе: высокий уровень установлен у 31% исследуемых детей в контрольной группе и у 27,3% – в экспериментальной; средний уровень – у 64,5% исследуемых детей в контрольной группе и у 63,6% детей – в экспериментальной; низкий уровень – у 4,5% исследуемых детей в контрольной группе и у 9,1% – в экспериментальной;

2) в средней возрастной группе: высокий уровень установлен у 23% исследуемых детей в контрольной группе и у 33% – в экспериментальной; средний уровень в контрольной группе у 77% исследуемых детей и в экспериментальной у 56% исследуемых детей; низкий уровень в контрольной группе не выявлен, а в экспериментальной составил 11% у исследуемых детей;

3) в старшей возрастной группе: высокий уровень установлен у 29% исследуемых детей в контрольной группе и у 16% – в экспериментальной; средний уровень – у 31% исследуемых детей в контрольной группе и у 81% детей – в экспериментальной; низкий уровень – у 40% исследуемых детей в контрольной группе и у 3% – в экспериментальной [8].

Анализ результатов объема двигательной активности показал, что в среднем данный показатель у детей младшей возрастной группы в экспериментальной группе составил 10 309 движений, в контрольной – 9424; у детей средней возрастной группы в контрольной группе –

11 701, в экспериментальной – 12 119; у детей старшей возрастной группы в контрольной группе – 12 753, в экспериментальной – 13 192.

При проведении сравнительного анализа полученных данных с нормой показателей в режиме дня (рис. 1) было определено:

– у детей младшей возрастной группы в контрольной группе наблюдается уменьшение показателя от нормы на 14,3%, что составило 9 424 локомоций, в экспериментальной группе – на 6,3%, что составило 10 309 локомоций;

– у детей средней возрастной группы в контрольной группе наблюдается уменьшение показателя от нормы на 10%, что составило 11 701 локомоций, в экспериментальной группе – на 6,8%, что составило 12119 локомоций;

– у детей старшей возрастной группы в контрольной группе наблюдается уменьшение показателя от нормы на 12%, что составило 12 753 локомоций, в экспериментальной группе – на 9%, что составило 13 192 локомоций.

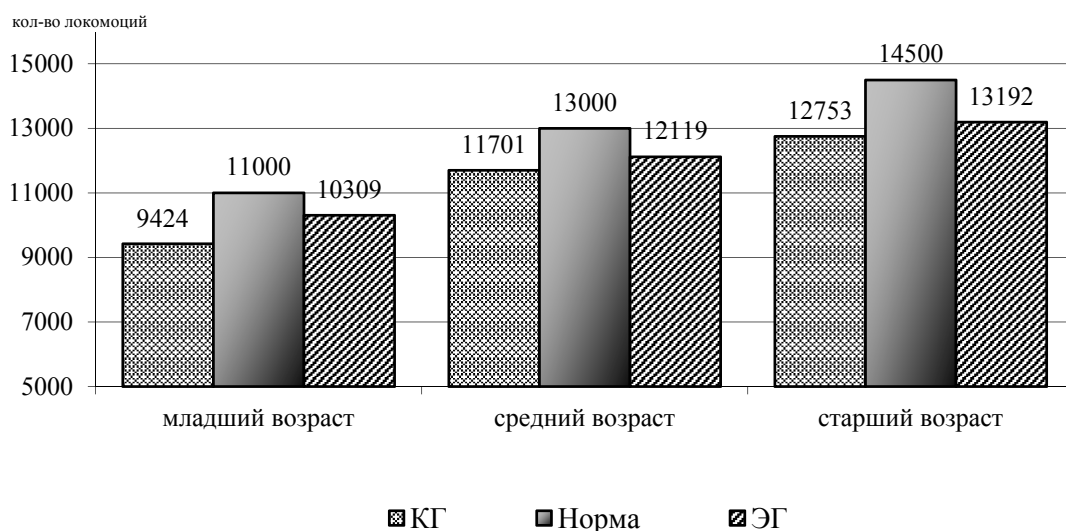


Рис. 1. Сравнительный анализ показателей объема двигательной активности с нормой

Результаты исследования показали, что необходимо совершенствовать двигательный режим детей не только в дошкольном учреждении, но и в семье, при этом оптимально подобрав средства стимулирования двигательной активности в течение дня. Так, разработана модель содержания и организации двигательной активности детей в режиме дня дошкольного учреждения и в семье (рис. 2).

# Содержание и организация двигательной активности детей 3–6 лет в режиме дня дошкольного образовательного учреждения и в семье

Цель: создание оптимального (активного) двигательного режима

## Образовательные:

- создание условий для реализации потребностей в двигательной активности;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств

## Воспитательные:

- формирование потребности в активном двигательном режиме и устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- улучшение эмоционального состояния

## Оздоровительные:

- улучшение психофизического состояния;
- сохранение и укрепление здоровья;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;
- повышение общей работоспособности у детей;
- формирование правильной осанки

Задачи

Принципы

индивидуализации

систематичности

доступности

сознательности и активности

Педагогическая  
технология  
стимулирования  
двигательной  
активности

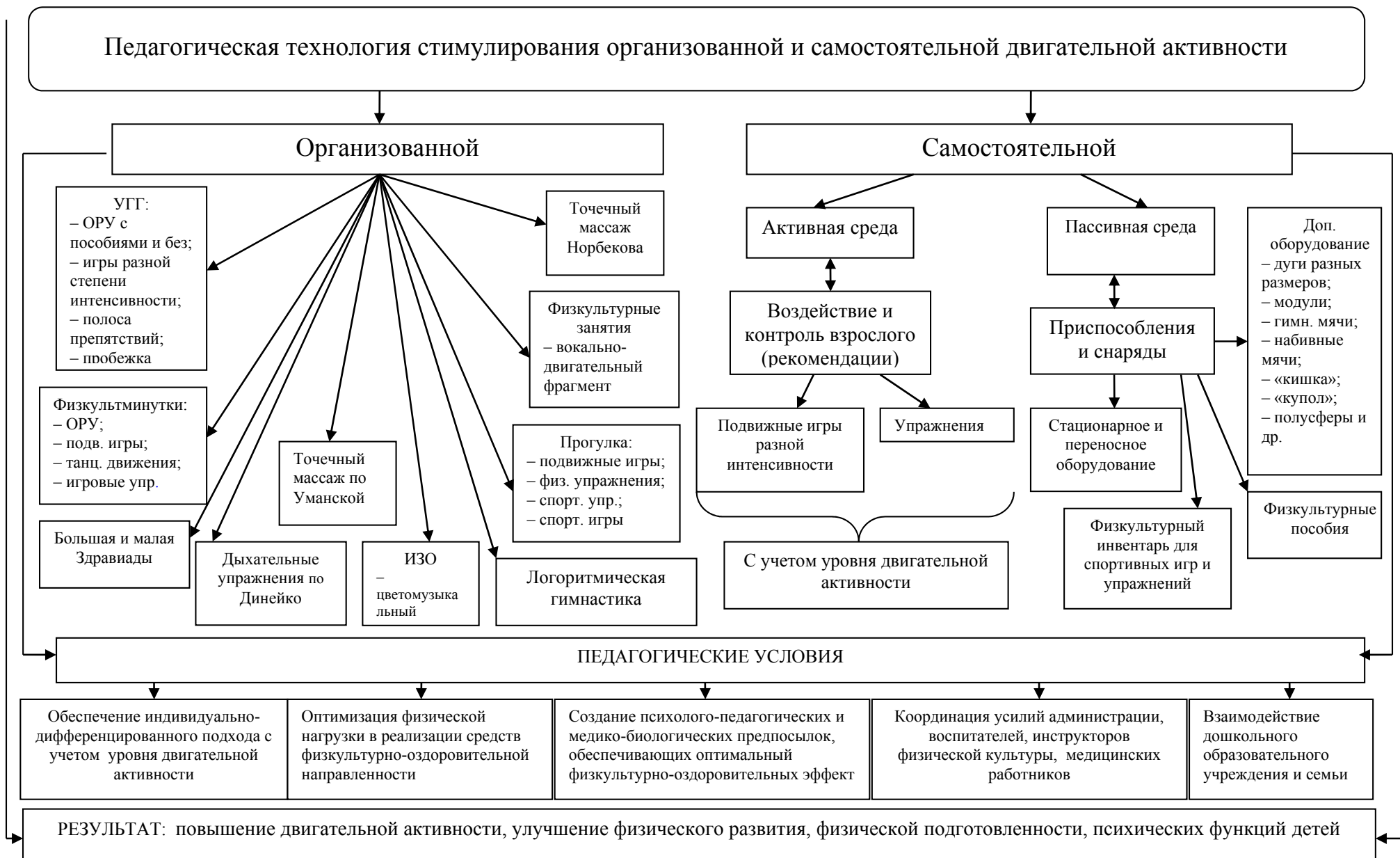


Рис. 2. Модель содержания и организации двигательной активности детей 3–6 лет в режиме дня ДОУ и в семье

Разработанная педагогическая технология двигательной активности детей дошкольного возраста имеет следующие организационно-методические особенности:

- оптимальное соотношение форм и видов занятий;
- включение в распорядок дня дошкольного учреждения дополнительных занятий, направленных на повышение специальной двигательной активности;
- рациональное соотношение двигательных действий с разным уровнем интенсивности;
- применение детьми двигательных действий, ранее разученных при организованной деятельности;
- обеспечение индивидуального подхода с учетом уровня активности;
- оснащение развивающей пассивной физкультурной среды разнообразным спортивным инвентарем;
- создание активного отдыха детей с оптимальным сочетанием отдыха и активной деятельности;
- совместная физкультурно-оздоровительная работа с ДОУ и родителями [7].

После окончания эксперимента провели оценку эффективности влияния педагогической технологии. Так, было выявлено, что предложенные средства стимулирования двигательной активности детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста оказали положительное воздействие на их психофизическое состояние. Достоверные изменения произошли ( $p < 0,05$ ):

1) в младшем возрасте в таких функциональных и психоэмоциональных показателях, как ЧСС в покое ( $t$  расчет. = 2,46), «частота дыхания» ( $t$  расчет. = 3,24), «звуковая проба» ( $t$  расчет. = 2,09), «задержка дыхания на выдохе» ( $t$  расчет. = 5,46), ЖЕЛ ( $t$  расчет. = 5,66), «память» ( $t$  расчет. = 4,50), а также в таких показателях физической подготовленности, как «количество приседаний за 30 сек» ( $t$  расчет. = 5,64), «бег 10 м» ( $t$  расчет. = 11,27), «поймай линейку» ( $t$  расчет. = 2,7) и «наклон сидя» ( $t$  расчет. = 4,23);

2) в среднем возрасте в таких функциональных и психоэмоциональных показателях, как «частота дыхания» ( $t$  расчет. = 4,84), «звуковая проба» ( $t$  расчет. = 10), «задержка дыхания на выдохе» ( $t$  расчет. = 9,95), ЖЕЛ ( $t$  расчет. = 4,07), ЧСС после нагрузки ( $t$  расчет. = 3,93), «память» ( $t$  расчет. = 3,31), а также в таких показателях физической подготовленности, как «бег 10 м» ( $t$  расчет. = 11,02) и «наклон сидя» ( $t$  расчет. = 3,31);

3) в старшем возрасте в таких функциональных и психоэмоциональных показателях, как «звуковая проба» ( $t$  расчет. = 4,43), «задержка дыхания на выдохе» ( $t$  расчет. = 6,62), ЖЕЛ ( $t$  расчет. = 3,86), ЧСС после нагрузки ( $t$  расчет. = 3,77), «память» ( $t$  расчет. = 7,07);

«самооценка» ( $t$  расчет. = 9,18), а также в таких показателях физической подготовленности, как «количество приседаний за 30 сек» ( $t$  расчет. = 2,90), «бег 10 м» ( $t$  расчет. = 2,88), «поймай линейку» ( $t$  расчет. = 2,77), «наклон сидя» ( $t$  расчет. = 3,21) и «прыжок в длину с места» ( $t$  расчет. = 6,07) [8].

По окончании эксперимента была проведена повторная оценка объема двигательной активности:

– у детей младшего дошкольного возраста наблюдается повышение данного показателя на 13,6%, что составляет 11 800 локомоций, а в контрольной группе – на 5,5%, что составляет 9 935 локомоций (рис. 3);

– у детей среднего возраста в экспериментальной группе произошло увеличение на 16,8%, что составило 14 150 локомоций, а в контрольной – на 3,2%, что составило всего 12 080 локомоций (рис. 4);

– у детей старшего возраста в экспериментальной группе произошло увеличение на 14,9%, что оставило 15 350 локомоций, в контрольной же группе – на 3,5%, что составило 13 200 локомоций (рис. 5).

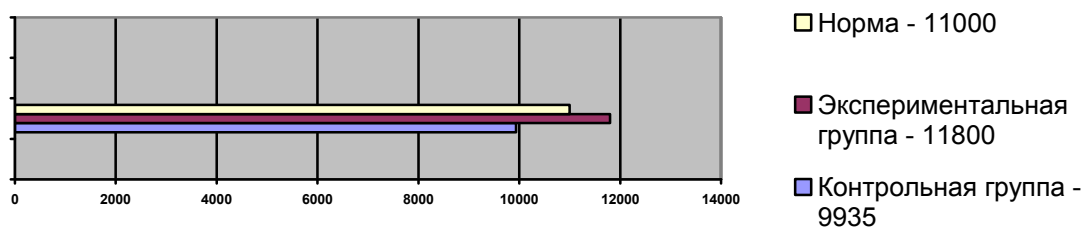


Рис. 3. Средние показатели объема двигательной активности детей младшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

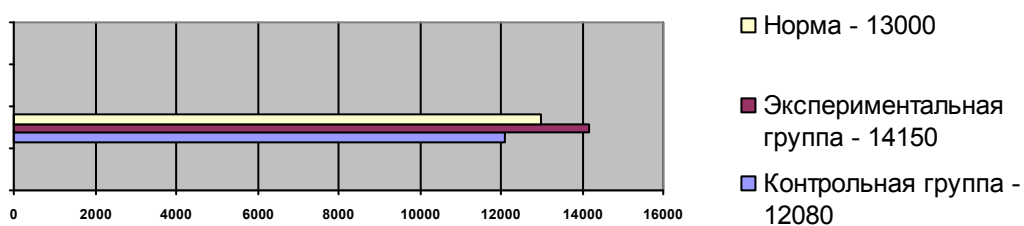
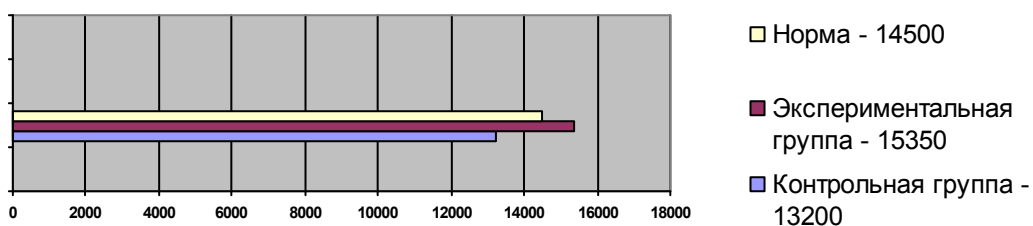


Рис. 4. Средние показатели объема двигательной активности детей среднего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп после эксперимента



*Рис. 5. Средние показатели объема двигательной активности детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп после эксперимента*

**Заключение.** Результаты изучения психофизического состояния и параметров двигательной активности позволяют сделать вывод, что предложенная модель, а также педагогическая технология стимулирования двигательной активности способствуют улучшению показателей двигательной активности, следовательно, разработанная модель может успешно применяться в дошкольных образовательных учреждениях.

### Список литературы

1. Богданова Я.Б., Андриянова Е.Ю. Инновационные методики подготовки детей 6-7 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 7. № 2. С. 130-137.
2. Баранов А.Н., Быстрицкая Е.В., Реутова О.В. Проектирование индивидуальных образовательных траекторий дошкольников на занятиях по физической культуре // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 7. № 2. С. 122-129.
3. Голубева Г.Н. Педагогическая система формирования активного двигательного режима ребенка до 6-ти лет средствами физического воспитания (концепция, физкультурно-оздоровительные технологии): монография. Germany: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH Co.& KG, 2012. 155 с.
4. Кавокин А.И., Михайлов Н.Г. Педагогическая технология оптимизации двигательной активности дошкольников 5-7 лет в организованном двигательном режиме ДОУ // Современные векторы развития образования: актуальные проблемы и перспективные решения: материалы XI Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. 2019. С. 41-45.
5. Максимов Ю.Г., Наговицына Т.Ф. Использование методов стимулирования физической активности школьника // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции / Под редакцией Ш.О. Исмаилова. 2018. С. 73-74.
6. Петикова Д.Л. Особенности мотивации детей 4-5 лет к различным видам физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 149-151.



7. Агеева Г.Ф. Стимулирование двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2013. 22 с.
8. Агеева Г.Ф. Стимулирование двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2013. 127 с.