

оздоровительной физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся, содействует улучшению осанки, развитию гибкости, силовой и общей выносливости [5]. Диссертационные исследования последних лет экспериментально доказывают, что упражнения, выполняемые по методике Джозефа Пилатеса, оказывают положительное влияние на психофизическое и психоэмоциональное состояние занимающихся, способствуют улучшению функционального состояния организма, повышают уровень физической работоспособности [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что этап инновации учебного процесса представляет из себя ряд сложных и комплексных мероприятий. Но в случае успешной реализации и внедрения новых технологий можно получить огромные результаты. В частности, был проанализирован новый подход к поддержанию физической культуры студентов, связанный с использованием техник скандинавской ходьбы, йоги и пилатеса. Полученные навыки могут быть применены в повседневной студенческой жизни. Данные виды спорта подходят всем, независимо от возраста и физической подготовки.

Литература

1. Чернышова Т.В. *Использование физических упражнений по системе «Пилатес» для самостоятельных и организованных занятий: метод. указания.* Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009.
2. Шутова Т.Н. *Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. №2. С. 116–122.*
3. Загорская В. А., Скрипник П. В., Артемьева Л. Б. *Йога как оздоровительный вид гимнастики в вузах // Символ науки. – 2016. – №. 6-2.*
4. Полетаева А. *Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом // Издательский дом "Пульс" 2013. С.80*
5. J. Pilates, 1947; J. Grimes, K. Grant, R. Kryzanowska; Л. Робинсон, Г. Томсон, 2003; K. Ross-Nash, 2009
6. Каерова Е. В., Матвеева Л. В. *Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2017. – №. 1 (36).*

УДК 796.015.85

Савиных Е.А.; Черкасов В.В., к.п.н., доцент ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*Тюменский государственный университет, Россия, liza.shahova.96@mail.ru;
v.v.cherkasov@utmn.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности физического воспитания детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения. Предложена методика формирования двигательных умений на основе сопряженного развития жизненно важных двигательных координаций и кондиционных способностей, эффективность которой доказана достоверным простотой показателей.

Ключевые слова: дети 6-7 лет, дошкольное образовательное учреждение, физическое воспитание, двигательные умения.

Savinykh E., Cherkasov V., Ph.D., Associate Professor
FORMATION OF MOTOR SKILLS FOR CHILDREN 6-7 YEARS OLD
IN THE CONDITIONS OF A PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Tyumen State University, Russia, liza.shaxova.96@mail.ru; v.v.cherkasov@utmn.ru

***Annotation.** In this article reveal various properties of physical education children 6-7 years old in a preschool educational institution. Offer the methodology of formation vital mechanisms coordination and conditioning abilities. The effectiveness is proved by a reliable increase in indicators.*

***Key words:** children 6-7 years old, preschool educational institution, physical education, motor skills.*

В системе физического воспитания начальный этап формирования у детей жизненно важных двигательных умений и навыков соотносится с периодом дошкольного возраста. Данный временной отрезок характеризуется интенсивным формированием функциональных систем организма и основных проявлений высшей нервной деятельности, активным развитием опорно-двигательного аппарата и двигательных способностей, среди которых ведущее место занимает координация движений. Высокий уровень развития двигательных координаций способствует ускорению адаптации к школьной жизни, является необходимым условием для успешного освоения образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Между тем, многочисленные исследования в области дошкольного физического воспитания выявили ряд проблем, связанных с решением образовательных задач по формированию у воспитанников двигательных умений и оздоровительных задач по комплексному развитию физических способностей. Так, по результатам мониторинга физической подготовленности у старших дошкольников исследователями выявлены проблемы в развитии общей выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей [3-5]. При этом, как указывает В. Ю. Карпов [1], одной из причин слабых результатов физической подготовленности дошкольников является низкий уровень сформированности их двигательных умений.

С целью определения эффективности методики развития двигательных координаций детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения было проведено исследование.

Исследование проводилось в период с мая 2020 г по май 2021 г на базе дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) № 158 города Тюмени. В экспериментальной работе приняли участие 39 детей старшего дошкольного возраста – 25 мальчиков и 14 девочек. Все испытуемые по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе. С родителями детей было проведено собрание, на котором были озвучены основные цели и задачи работы и получено письменное согласие на участие детей в исследовании.

Группа занималась в соответствии реализуемой ДОУ общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до

школы» [2]. В программу физического воспитания были включены разработанные комплексы упражнений, направленные на сопряженное формирование двигательных координаций и кондиционных способностей. Комплексы упражнений были интегрированы в урочную и малые формы занятий физическими упражнениями.

Контроль уровня сформированности двигательных навыков осуществлялся с помощью метода рейтинговой оценки по пятибалльной шкале на основе качественных показателей бега на 30 м, прыжка в длину и метания мяча в цель. Снижение оценки осуществлялось при наличии ошибок, которые были дифференцированы на три категории: грубые, существенные и незначительные.

Для фиксации ошибок при выполнении контрольных упражнений использовалась видеосъемка. В качестве экспертов выступили инструктор по физической культуре ДООУ и привлеченные специалисты из числа преподавателей института физической культуры ТюмГУ.

Результаты педагогического наблюдения за техникой выполнения двигательных действий представлены в табл. 1.

Таблица 1

Общий объем и соотношение ошибок, допущенных старшими дошкольниками в технике двигательных действий на этапах исследования (мальчики – n=25; девочки – n=14)

Контрольное упражнение	Пол	Этап	Объем ошибок	Соотношение ошибок (%)		
				грубые	существенные	незначительные
Бег 30 м	м	до	68	16,2	29,4	54,4
		после	35	8,6	57,2	34,3
	д	до	33	15,1	36,4	48,5
		после	24	12,5	41,7	45,8
Прыжок в длину с места	м	до	66	7,6	53	39,4
		после	47	6,4	29,8	63,8
	д	до	39	12,8	38,5	48,7
		после	25	12	32	56
Метание мяча в цель	м	до	46	0	84,8	15,2
		после	38	0	76,3	23,7
	д	до	28	0	78,5	21,5
		после	21	0	81	33,3

На исходном этапе в числе наиболее распространенных были зафиксированы следующие ошибки:

- в беге: неправильное исходное положение при старте; неполное выпрямление опорной ноги в момент отталкивания; постановка ноги с пятки; разворот стоп носками наружу; боковое раскачивание туловища; разворот головы в сторону соперника.

- в прыжке в длину с места: неправильное исходное положение при отталкивании; неодновременный толчок обеими ногами; отсутствие в отталкивании согласованных движений рук и ног; отсутствие группировки перед приземлением; приземление на прямые ноги; при приземлении непараллельная постановка стоп; потеря равновесия при приземлении.

- в метании мяча: неправильное расположение ног в исходном положении; рука с мячом над плечом, не отводится в замахе; маховая рука опущена, не участвует в замахе; в момент броска локоть опущен вниз; сгибание левой ноги в коленном суставе в финальном усилии; наклон вперед в момент выпуска мяча; в финальном усилии разворот стопы впереди стоящей ноги вовнутрь.

На завершающем этапе исследования в обеих гендерных группах было отмечено сокращение общего количества допущенных ошибок: в метании мяча на точность – на 17,4% у мальчиков и на 25% у девочек; в прыжке в длину с места – на 19% у мальчиков и на 35,9% у девочек; в беге на 30 м – на 48,5% у мальчиков и на 27,2% у девочек. При этом доля грубых ошибок в общей совокупности уменьшилась на 37% у мальчиков и на 12,2% у девочек.

Результаты оценки двигательных умений детей на этапах исследования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты оценки двигательных умений детей на этапах исследования

Контрольные испытания	Пол	Статистические показатели			
		X ± m		T	p
		До	После		
Бег 30 м, балл	М	2,66±0,23	3,42±0,17	15	<0,01
	Ж	2,75±0,21	3,42±0,18	3	<0,01
Прыжок в длину с места, балл	М	2,7±0,17	3,52±0,13	28	<0,01
	Ж	2,82±0,25	3,6±0,18	3	<0,01
Метание мяча в цель, балл	М	2,72±0,12	3,38±0,14	13,5	<0,01
	Ж	2,53±0,1	3,32±0,26	6,5	<0,01

На констатирующем этапе исследования средняя оценка за технику выполнения двигательных действий воспитанников составила 2,7 балла. У мальчиков наиболее низкая оценка (2,66 балла) была получена за выполнение бега на 30 м; у девочек – за метание мяча в цель. Максимальный балл (2,82 балла) был получен девочками в тесте «Прыжок в длину с места»; мальчики лучше справились с метанием в цель (2,72 балла).

При итоговом тестировании средняя оценка детей по сравнению с исходным тестированием улучшилась на 26%, составив в среднем 3,4 балла. В обеих гендерных группах наиболее высокий балл был получен детьми в прыжке в длину с места (3,54 балла); наиболее низкие показатели – в тесте «Метание мяча в цель» (3,35 балла).

Таким образом, по результатам исследования установлено, что использование разработанных комплексов упражнений, направленных на сопряженное развитие координационных и кондиционных способностей в условиях ДОУ, позволило на достоверном уровне ($p < 0,01$) повысить уровень сформированности двигательных координаций старших дошкольников в беге, прыжках и метании.

Литература

1. Карпов В. Ю. Оценка готовности детей 6-7 лет к освоению нормативных требований ГТО в условиях детского дошкольного учреждения / В. Ю. Карпов, Р. В. Козьяков, Ф.Р. Сибгатулина, Р. Р. Алиходжин, Т. Ю. Федорова. – Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 192-196

2. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.

3. Синявский Н.И. Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет на основе применения онлайн-сервиса "БГТошка" / Н.И. Синявский, С.М. Обухов, А.В. Фурсов, В.Ю. Лосев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 95-96.

4. Шестакова Г.В. Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на основе выполнения норм комплекса ГТО // Г.В. Шестакова, В.В. Черкасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 373-377.

5. Черкасов В.В. Физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста в аспекте выполнения требований комплекса "Готов к труду и обороне" / В.В. Черкасов, Е.А. Шахова // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения. Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2020. – С. 298-302.

УДК 796+011

Сароян М.В.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ ПРИНЦИП СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧАЩИХСЯ

*МАОУ СОШ имени Декабристов, г.Ялutorовск, Россия,
marina.ershova.93@inbox.ru*

Аннотация. В работе рассмотрены проблемы формирования у школьников здорового образа жизни. Дан анализ основных направлений физического воспитания по повышению двигательной активности школьников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, физическое воспитание школьников.

Saroyan M.

WELLNESS ORIENTATION AS AN IMPORTANT PRINCIPLE OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS

*MAOU Secondary School named after the Decembrists, the city of Yalutorovsk, Russia,
marina.ershova.93@inbox.ru*

Abstract: The paper considers the problems of forming a healthy lifestyle among schoolchildren. The analysis of the main directions of physical education to increase the motor activity of schoolchildren is given.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, physical education of schoolchildren.