

**Соловникова А.А.; Дмитриева С.В., к.п.н., доцент  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ  
СРЕДСТВАМИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [s.v.dmitrieva@utmn.ru](mailto:s.v.dmitrieva@utmn.ru)*

**Аннотация:** В статье представлены результаты исследования физической подготовленности детей 5-6 лет детского сада «Брусничка» г. Тарко-Сале до и после внедрения методики физической подготовки средствами детского фитнеса.

**Ключевые слова:** детский фитнес, дети 5-6 лет, физическая подготовленность, методика.

**Solovnikova A.; Dmitrieva S., Ph.D., Associate Professor  
PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN 5-6 YEARS OLD WITH  
CHILDREN'S FITNESS MEANS**

*University of Tyumen, Tyumen, Russia, [s.v.dmitrieva@utmn.ru](mailto:s.v.dmitrieva@utmn.ru)*

**Abstract:** The article presents the results of a study of the physical fitness of children aged 5-6 years of the kindergarten "Brusnichka" in Tarko-Sale before and after the introduction of the method of physical training by means of children's fitness.

**Key words:** children's fitness, children 5-6 years old, physical fitness, methodology.

В настоящее время на фоне изменяющихся экологических и социально-экономических условий, наблюдается ухудшение здоровья жителей страны, в том числе детей. Наиболее важным этапом развития ребенка является дошкольный возраст, так как в нем закладывается фундамент для правильного физического развития, здоровья, формируются двигательные способности и интерес к занятиям. В то же время однообразие традиционных занятий снижает интерес к физической культуре у детей. Основой решения данного вопроса является внедрение современных инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста [1, 2, 3].

Одним из инновационных направлений оздоровления в области физической культуры и спорта является детский фитнес, повышающий двигательную активность, физическую подготовленность детей и их интерес к занятиям [3, 4].

**Целью работы:** разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки детей 5-6 лет с использованием средств детского фитнеса.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе МБДОУ «детского сада «Брусничка» г. Тарко-Сале Пуровского района. В нем приняли участие дети в возрасте 5-6 лет в количестве 80 человек, из них 40 девочек и 40 мальчиков. В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование исходных показателей физической подготовленности детей. Затем мы разделили их на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. В течение учебного года в контрольной группе

проводились традиционные занятия по физической культуре 3 раза в неделю. В экспериментальной группе занятия проводились 2 раза в неделю по разработанной нами методике, и 1 раз по традиционной. Основной формой организации детского фитнеса являлось групповое занятие. Содержание методики физической подготовки детей 5-6 лет средствами детского фитнеса включало освоение следующих направлений: степ-аэробика, аэробика, игровой стретчинг, силовая гимнастика, акробатика, художественная гимнастика, школа мяча, игровые упражнения и подвижные и малоподвижные игры. Во избежание монотонности образовательного процесса и для достижения более высоких результатов на занятиях использовались различные способы работы с детьми: фронтальный, поточный и индивидуальный.

Разработанная методика состояла из комплексов фитнес-тренировок, которые проводились с целью повышения физической подготовленности детей. Всего было составлено 16 комплексов фитнес-тренировок, каждый из которых выполнялся по 2 раза на протяжении учебного года.

С целью выявления эффективности данной методики в конце исследования было проведено повторное тестирование показателей физической подготовленности детей 5-6 лет.

Анализируя результаты контрольных нормативов девочек и мальчиков в ЭГ и КГ (таблица 1) на начало года, можно сделать вывод, что показатели ЭГ и КГ девочек и мальчиков находятся примерно на одном уровне, однако у мальчиков отстающими качествами, по сравнению с девочками, является гибкость и сила.

**Таблица 1**

**Средние показатели нормативов в сравнении ЭГ и КГ в начале года  
у девочек и мальчиков (M±m)**

Группа	Пол	Нормативы (M±m)					
		Челн.бег 3*10 (с)	Наклон (см)	Подъем туловища (раз за 30 с)	Прыжок в длину (см)	Бег на 300 м (с)	Бег на 30 м (с)
ЭГ.	Дев.	10,6±0,1 высокий	9,2±1,2 в.среднего	13,4±1,2 высокий	97,5±2,0 высокий	94,5±1,6 в.среднего	7,1±0,04 высокий
КГ.	Дев.	10,7±0,1 высокий	8,4±1,1 Средний	10,4±0,7 средний	95,5±1,6 высокий	95,7±1,4 в.среднего	7,2±0,04 высокий
ЭГ.	Мал.	10,7±0,1 высокий	2,8±1,5 средний	8,5±1,0 н.средн.	101,0±1,3 в.среднего	90,4±1,2 в.среднего	7,0±0,08 высокий
КГ.	Мал.	10,8±0,1 высокий	0,1±1,4 низкий	8,0±0,9 н.сред.	101,0±1,3 в.среднего	92,2±1,1 в.среднего	7,2±0,08 высокий

В ходе педагогического исследования было выявлено, что введение методики физической подготовки средствами детского фитнеса в образовательную деятельность положительно сказалось на физической подготовленности детей (таблица 2).

Таблица 2

**Средние показатели нормативов в сравнении ЭГ и КГ в начале и конце года у девочек и мальчиков (M±m, прирост %)**

Группа	Пол	Нормативы (M±m)					
		Челн. бег 3*10 (с)	Наклон (см)	Подъем туловища (раз за 30 с)	Прыжок в длину (см)	Бег на 300 м (с)	Бег на 30 м (с)
ЭГ дев.	Н.г.	10,6±0,1	9,2±1,2	13,4±1,2	97,5±2,0	94,5±1,6	7,1±0,04
	К.г.	9,3±0,2	13,4±1,0	17,3±1,3	114,8±3,2	83,6±1,5	6,3±0,04
<b>Прирост (%)</b>		<b>11,3</b>	<b>31,3</b>	<b>22,5</b>	<b>15,2</b>	<b>11,5</b>	<b>11,3</b>
КГ дев.	Н.г.	10,7±0,1	8,4±1,1	10,4±0,7	95,5±1,6	95,7±1,4	7,2±0,04
	К.г.	9,8±0,1	10,0±1,2	11,7±0,8	105,2±0,2	88,0±0,5	6,6±0,03
<b>Прирост (%)</b>		<b>8,4</b>	<b>16</b>	<b>10,3</b>	<b>9,2</b>	<b>8,1</b>	<b>8,3</b>
ЭГ мал.	Н.г.	10,7±0,1	2,8±1,5	8,5±1,0	101,0±1,3	90,4±1,2	7,0±0,08
	К.г.	9,5±0,1	5,2±1,5	11,6±0,9	119,6±1,3	79,0±1,2	6,3±0,1
<b>Прирост (%)</b>		<b>11,2</b>	<b>46,2</b>	<b>26,7</b>	<b>15,5</b>	<b>12,6</b>	<b>10</b>
КГ мал.	Н.г.	10,8±0,1	0,1±1,4	8,0±0,9	101,0±1,3	92,2±1,1	7,2±0,08
	К.г.	9,9±0,1	0,5±1,5	8,3±1,0	111,2±1,3	84,0±1,1	6,6±0,1
<b>Прирост (%)</b>		<b>9,1</b>	<b>28,6</b>	<b>12,1</b>	<b>9,1</b>	<b>9</b>	<b>8,2</b>

Согласно полученным результатам, на конец года по нормативу челночный бег у девочек ЭГ прирост составил 11,3%, а у девочек КГ – 8,4%. Рассматривая норматив наклон, стоя на опоре, прирост показателей равен 31,3% у ЭГ и 16% у КГ девочек. По нормативу подъем туловища в сед прирост составил у ЭГ 22,5% и у КГ 10,3%. Показатели норматива прыжок в длину с места повысились и прирост составил у девочек ЭГ 15,2%, а девочек КГ 9,2%. По нормативу бег на 300 м прирост составил 11,5% у ЭГ и 8,1% у КГ девочек. В нормативе бег на 30 м показатели выросли на 11,3% у ЭГ и 8,3% у КГ.

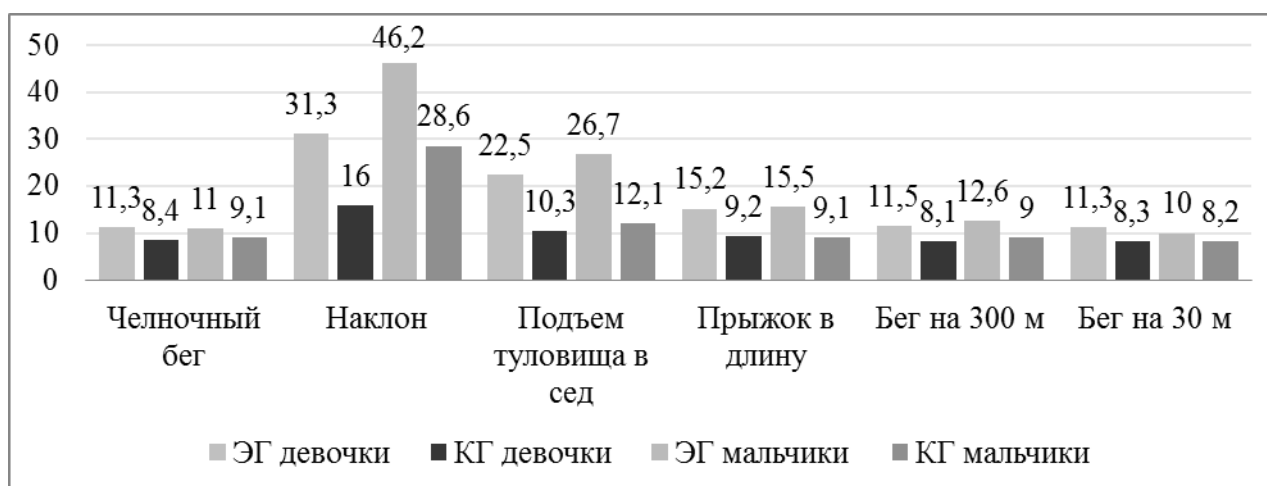
К концу года показатели нормативов мальчиков также выросли. Анализ показателей челночного бега 3\*10 м выявил прирост на 11,2% у ЭГ мальчиков и на 9,1% у КГ мальчиков. По нормативу наклон, стоя на опоре, отслеживается следующая динамика показателей: у мальчиков ЭГ прирост составил 46,2%, а у мальчиков КГ на 28,6%. У показателей норматива подъем туловища в сед прирост равен у ЭГ 26,7%, у КГ 12,1%. По нормативу прыжок в длину с места можно также видеть положительную динамику: прирост у ЭГ мальчиков составил 15,5%, а у КГ мальчиков – 9,1%. Рассматривая норматив бег на 300 м можно отслеживать прирост в 12,6% у ЭГ и 9% у КГ. Норматив бег на 30 м имеет следующий прирост: у мальчиков ЭГ он равен 10%, а у мальчиков КГ – 8,2%. Как видно из таблицы 2, за учебный год прирост показателей по контрольным нормативам у девочек и мальчиков ЭГ и КГ составил от 8,1% до 46,2%.

Для оценки динамики показателей физических качеств нами была использована «Шкала оценок темпов прироста уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста» В.И. Усакова [5].

**Шкала оценок темпов прироста уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста» В.И. Усакова**

Темп прироста	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
От 8% до 10%	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
От 10% до 15%	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Выше 15%	Отлично	За счет использования естественных сил природы и физических упражнений

Оценивая приросты показателей (рис. 2) по шкале В.И. Усакова можно сделать вывод, что у девочек и у мальчиков контрольных групп прирост показателей произошел, в основном, за счет естественного роста и естественной двигательной активности и оценивается удовлетворительно.



**Рис. 2. Процентный прирост показателей по каждому нормативу у девочек и мальчиков ЭГ и КГ на конец года, в %**

В экспериментальной группе девочек и мальчиков прирост показателей произошел в основном за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания. Это значит, что разработанная и внедренная нами методика физической подготовки средствами детского фитнеса для детей 5-6 лет доказывает свою эффективность.

#### *Литература*

1. Грудина С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / С.В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире (II) : Материалы междунар. заоч. науч. конф. (Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). – СПб : Изд-во Реноме, 2012. – с. 70-72.

2. Косачева Н.В. Воздействие методики комплексного использования средств фитнеса на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.04 / Косачева Наталья Викторовна. – Москва, 2012. – 28 с.

3. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : автореф. дис. на соиск. учен. степ. д. пед. наук : 13.00.04 / Сайкина Елена Гавриловна ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2009. – 46 с.

4. Пономарев Г.Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях / Г.Н. Пономарев, Н.В. Казакевич, С.В. Кузьмина // Культура физическая и здоровье. – 2013. - №4 (46). – с. 20-23.

5. Усаков В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников : учебное пособие / В.И. Усаков. – Москва ; Берлин : Изд-во Директ-Медиа, 2016. – 83 с. - ISBN 978-5-4475-7199-3.

**УДК 796.062**

**Тихонова А.В.; Депутатова А.В.; Рыжова Н.С.  
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия,  
[tikhonova\\_alina\\_2000@mail.ru](mailto:tikhonova_alina_2000@mail.ru)*

**Аннотация:** в статье рассматривается роль физического воспитания в жизни младших школьников. Говорится о целях физического воспитания и способах их достижения, о влиянии на организм младшего школьника, его социальные и личностные качества. Физическое воспитание важно, потому что оно помогает учащимся оставаться активными, развивать интерес к различным видам физической активности, развивать командную работу и другие социальные навыки, а также повышать концентрацию внимания и успеваемость.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, младший школьник, здоровье, спорт

**Tikhonova A.; Deputatova A.; Ryzhova N.  
THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF  
YOUNGER SCHOOL CHILDREN**

*Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, [tikhonova\\_alina\\_2000@mail.ru](mailto:tikhonova_alina_2000@mail.ru)*

**Annotation:** The article examines the role of physical education in the life of primary schoolchildren. It talks about the goals of physical education and how to achieve them, about the impact on the body of a younger student, his social and personal qualities. Physical education is important because it helps students stay active, develop an interest in various types of physical activity, develop teamwork and other social skills, and improve concentration and academic performance.

**Key words:** physical culture, physical education, junior schoolchild, health, sports

Физическая активность дает много преимуществ людям всех возрастов, но, в дополнение к развитию физических качеств, физическое воспитание может помочь детям развить много других полезных навыков. Именно поэтому физкультура была включена в школьные программы во всем мире [4]. Итак, давайте рассмотрим, что такое физическое воспитание и какая у него роль в воспитании человека.

Физическое воспитание относится к обучению физическим упражнениям и играм в школе, а также имеет много преимуществ для учащихся начальных и