

УДК 793.4

ДИАГНОСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА НА ОСНОВЕ ИГРОВОЙ ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.А. БЕСЕДИНА

(Представлено: **О.Ю. ЛУТКОВСКАЯ**)

В этой статье освещены вопросы и методы эффективного физического развития детей дошкольного возраста на занятиях детским фитнесом. А также показатели физического развития и физической подготовленности дошкольников, изменяющихся под воздействием методики преподавания с использованием игровой формы фитнеса.

В современном мире важно успевать за всем научным и общественным прогрессом, меняется мир, вместе с которым меняемся и мы с вами. В свою очередь, изменения методик преподавания вызвана целым рядом факторов. Это и интенсификация процесса обучения, и одновременно с этим потребность поддержания интереса к предмету. Все это происходит на фоне взрыва компьютерных технологий и появления новой добавочной реальности — Интернета. Учителю необходимо вписываться в новые реалии и эффективно передавать знания детям.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые включают в себя гимнастику, хореографию, аэробику, восточные единоборства и йогу. Зачастую группа включает 10-15 малышей. Во время организации процесса используется игровая форма, которая дает возможность детям расслабиться и с радостью выполнять задания, поставленные тренером. Самое главное в таком деле – это не переутомить малыша [1].

Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития - не только физического, о котором уже говорилось выше, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

Игровые методики обучения показывают нам способы, методы, приемы и пути, то есть отвечают на вопрос, КАК проводить игры, упражнения, обучать и т. п. Игровые формы обучения детей — это самые разнообразные виды игр, например: сюжетные игры, подвижные игры, драматизации, конференции, квесты и т. п.

При выборе определенной методики или конкретной игровой формы обучения необходимо ориентироваться на таланты детей — тогда игра будет доставлять радость и соответствовать задачам обучения. При этом учителю очень важно соблюсти баланс и не превратить учебу только в развлечение. Игра — уникальный инструмент педагогического воздействия, позволяющий задействовать все типы нейронных связей, что способствует лучшему усвоению материала.[2]

Игра для дошкольников – любимая форма деятельности. В игре, осваиваются игровые роли, дети обогащают свой социальный опыт, учатся адаптироваться в незнакомых ситуациях. Так же игра формирует познавательную активность и саморегуляцию, позволяет развивать память, создает условия для становления абстрактного мышления. И в некоторых случаях игра – является единственным методом обучения для дошкольников, ведь сконцентрировать их внимание не так уж и просто [3].

Для диагностики мы взяли несколько видов деятельности. На начало исследования 01.11.18 показатели группы учеников по прыжкам на скакалке были (предъявляемые требования 7–10 раз подряд):

- ниже среднего – 17;
- средний уровень – 19;
- выше среднего – 4.

На начало исследования 01.11.18 показатели группы учеников в подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля мяча были (предъявляемые требования 5 раз подряд):

- ниже среднего – 20;
- средний уровень – 14;
- выше среднего – 6.

На начало исследования 01.11.18 показатели группы учеников по наклону вперед (норматив 10 см):

- ниже среднего – 15;
- средний уровень – 17;
- выше среднего – 8.



Рисунок 1. – Статистические данные в виде диаграмм

Применяя методику преподавания детского фитнеса в игровой форме деятельности выполнялись различные упражнения на развитие гибкости, координации и скорости. Работа в парах (наклоны вперед, перекидывание мячика друг другу руками стоя, перекидывание мячика друг другу ногами сидя, передача мяча сбоку стоя друг другу и сверху вниз).[4] Работа в образе: «мостики» – все дети выстраиваются в линию, делают наклон вперед и руки немного отдают от туловища, задача игрока который стоит с краю – проползти под всеми мостиками, задача «мостиков» – не упасть; упражнение «злая и добрая кошка» с прогибанием спины; игра «Море волнуется». А также работа в эстафетах с использованием дополнительных атрибутов: мячи, скакалки, обручи.

После исследования 01.04.19 показатели группы учеников по прыжкам на скакалке были (норматив 5–10 раз подряд):

- ниже среднего – 8;
- средний уровень – 20;
- выше среднего – 12.

После исследования 01.04.19 показатели группы учеников в подбрасывание мяча вверху двумя руками и ловля мяча были (принимается за норму 5 раз подряд):

- ниже среднего – 10;
- средний уровень – 21;
- выше среднего – 9.

После исследования 01.04.19 показатели группы учеников по наклону вперед (норматив 10 см):

- ниже среднего – 6;
- средний уровень – 24;
- выше среднего – 10.

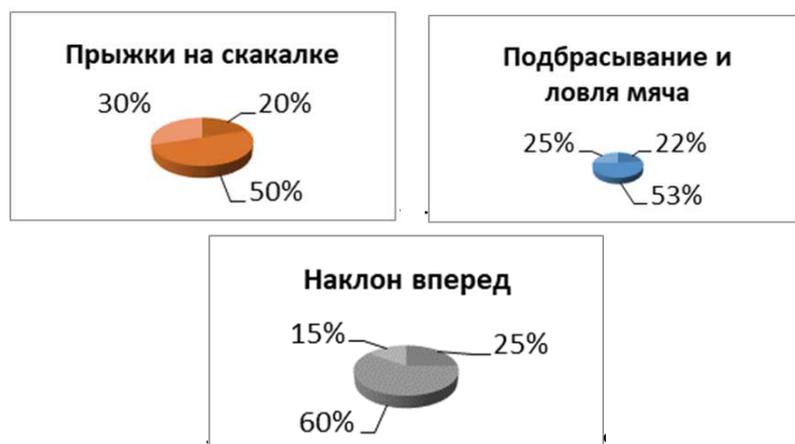


Рисунок 2. – Статистические данные в виде диаграмм после диагностики

Для детей дошкольного возраста характерен быстрый темп развития организма. Ни в каком другом периоде детства не наблюдается такого быстрого увеличения массы и длины тела, развития всех функций мозга. В этот возрастной период происходят резкие изменения, дающие новое качество в развитии детей.

Цель нашей работы заключалась в повышении уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе использования средств фитнеса, в большинстве своем игры.

В части исследования для определения уровня физической подготовки в группе взяли 40 человек. В формирующей части нашего исследования вся физкультурно-оздоровительная работа с обеими подгруппами строилась по основным режимным моментам.

Эффективность процесса физического воспитания оценивалась посредством сравнения показателей физического качества детей групп до и после проведения исследования. При сравнении результатов тестирования участников двух подгрупп детей, по итогу эксперимента, отмечается, что приросты показателей наблюдаются во всех нормативных упражнениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа дополнительного образования детский фитнес для дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detskiy-fitness-dlya-shkolnikov-2433744.html>. – Дата: 15.09.2019.
2. Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/09/07/detskiy-fitness>. – Дата доступа: 05.09.2019.
3. Колесникова, В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005 – С. 123–129.
4. Программа работы детского фитнеса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskij-sad/programma-raboty-sportivnoi-sekci-detskii-fitness.html>. Дата доступа: 12.09.2019.