

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования**

«Тульский государственный университет»

16+

ISSN 2305-8404

**ИЗВЕСТИЯ
ТУЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

Физическая культура. Спорт

Выпуск 11

**Тула
Издательство ТулГУ
2019**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

ISSN 2305-8404

Председатель

Грязев М.В., д-р техн. наук, ректор.

Первый заместитель председателя

Воротилин М.С., д-р техн. наук, проректор по научной работе.

Заместитель председателя

Прейс В.В., д-р техн. наук, заведующий кафедрой,
авторизованный представитель Издательства ТулГУ в РИНЦ.

Ответственный секретарь

Фомичева О.А., канд. техн. наук, начальник Управления научно-исследовательских работ,
авторизованный представитель ТулГУ в РИНЦ.

Члены редакционного совета:

Батанина И.А., д-р полит. наук, –

гл. редактор серии «Гуманитарные науки»;

Берестнев М.А., канд. техн. наук, –

гл. редактор серии «Экономические и юридические науки»;

Борискин О.И., д-р техн. наук, –

гл. редактор серии «Технические науки»;

Егоров В.Н., канд. пед. наук, –

гл. редактор серии «Физическая культура. Спорт»;

Заславская О.В., д-р пед. наук, –

гл. редактор серии «Педагогика»;

Качурин Н.М., д-р техн. наук, –

гл. редактор серии «Науки о Земле»;

Понаморева О.Н., д-р хим. наук, –

гл. редактор серии «Естественные науки».

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор

Егоров В.Н., канд. пед. наук (ТулГУ, г. Тула).

Ответственный секретарь

Суханова М.Г., канд. пед. наук, авторизованный представитель ТулГУ в РИНЦ.

Члены редакционной коллегии:

Архипова С.А., канд. пед. наук (ТулГУ, г. Тула);

Балашова В.Ф., д-р пед. наук (Тольяттинский
государственный университет, г. Тольятти);

Грязева Е.Д., канд. техн. наук (ТулГУ, г. Тула);

Губа В.П., д-р пед. наук (Смоленский
государственный университет, г. Смоленск);

Ермаков В.А., д-р пед. наук (ТулГУ, г. Тула);

Заславская О.В., д-р пед. наук (ТулГУ, г. Тула);

Кобринский М.Е., д-р пед. наук (Белорусский
государственный университет физической
культуры, г. Минск, Беларусь);

Магин В.А., д-р пед. наук (Северо-Кавказский
федеральный университет, г. Ставрополь);

Макогонов А.Н., д-р пед. наук (Казахская академия
спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан);

Матыцин О.В., д-р пед. наук (Международная
федерация студенческого спорта, г. Лозанна,
Швейцария);

Пьянзин А.И., д-р пед. наук (Чувашский
государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары);

Рангелова Е.М., д-р пед. наук (Софийский университет
им. святого Климента Охридского, г. София, Болгария);

Сейранов С.Г., д-р пед. наук (Московская
государственная академия физической культуры,
Московская область, п. Малаховка);

Скрипко А.Д., д-р пед. наук (Познаньская академия
физического воспитания и спорта, г. Познань, Польша);

Стула А.А., д-р пед. наук (Институт спорта и туризма,
г. Гожув, Польша);

Тарасова Л.В., д-р пед. наук (Федеральный научный
центр физической культуры и спорта, г. Москва);

Фомиченко Т.Г., д-р пед. наук (Департамент науки
и образования Минспорта РФ, г. Москва);

Чесноков Н.Н., д-р пед. наук (Физкультурно-спортивное
общество «Юность Москвы» Москомспорта, г. Москва).

Сборник зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). ПИ № ФС77-76343 от 19 июля 2019 г.

Подписной индекс сборника 11912 по Объединенному каталогу «Пресса России».

Сборник включен в «Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук», утвержденный ВАК Минобрнауки РФ, по следующей специальности:

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки).

© Авторы научных статей, 2019

© Издательство ТулГУ, 2019

УДК 796.011.1:373.24

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ШКОЛЕ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Н.В. Ключко

Доказано экспериментальным путем, что занятия фитнесом с детьми в условиях учреждения дошкольного образования способствуют повышению уровня их подготовленности к школьному обучению и обеспечивают преемственность между дошкольным и начальным школьным образованием. Представлена динамика показателей подготовленности детей к школе в процессе эксперимента.

Ключевые слова: дети, фитнес, подготовленность к школе, «школьная зрелость», показатели подготовленности.

Начало обучения в школе представляет собой сложный и ответственный этап в жизни каждого ребенка, поэтому процесс подготовки детей к школе начинается еще в период дошкольного детства. Учреждения дошкольного образования играют важную роль в подготовке детей к обучению в начальной общеобразовательной школе. В соответствии с Концепцией непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2016–2020 годы [4], дошкольное образование предполагает «создание предпосылок для формирования мотивации учения и психологической готовности ребенка к получению общего среднего образования; формирование эмоциональной, волевой, познавательной готовности и произвольных форм поведения для успешного включения в образовательный процесс». Согласно постановлению коллегии Министерства образования Республики Беларусь от 26.06.2014 № 8.1 «О преемственности дошкольного и общего среднего образования в современных условиях: организационный, содержательный и образовательно-технологический аспекты» [2] преемственность между дошкольным и школьным образованием рассматривается в двух аспектах. Первый аспект предполагает сопровождение детей старшего дошкольного возраста в школу с уровнем общего развития, соответствующим запросам школьного обучения. Второй аспект предусматривает начальное обучение детей в школе, исходя из уже имеющихся у них знаний, умений и навыков. Связь учреждения дошкольного образования и учреждения общего среднего образования дает основание дальнейшему всестороннему развитию будущего школьника. С.Г. Игнатьева [3] считает, что преемственность между учреждениями образования способствует плавному, не наносящему психике ребенка переходу от одной ступени обучения к другой.

По мнению Н.В. Микляевой [6], готовность ребенка к обучению в школе (так называемая «школьная зрелость») представляет собой совокупность морфофункциональных и психологических особенностей ребенка старшего дошкольного возраста, характеризующуюся успешным переходом к систематическим учебным занятиям в школе.

Уровень подготовленности детей дошкольного возраста к школьному обучению является фактором, определяющим длительность адаптации ребенка к новым социальным условиям его деятельности и успешность обучения без ущерба для его здоровья [5].

В последнее время фитнес-центры страны предлагают родителям и их детям услуги детского фитнеса. Детский фитнес является современным направлением оздоровительной гимнастики для детей и подростков, объединяющим в себе музыку, танцевальные движения, элементы акробатики, игровых видов спорта. Исследователи отмечают, что занятия позволяют повысить тонус растущего детского организма, улучшить физическую и умственную работоспособность, удовлетворить потребность ребенка в двигательной активности [1, 7].

На наш взгляд, занятия фитнесом с детьми дошкольного возраста в условиях учреждения дошкольного образования будут способствовать повышению уровня их подготовленности к школьному обучению и обеспечат преемственность между дошкольным и начальным школьным образованием.

Цель: улучшение показателей подготовленности детей 5-6 лет к школе в результате применения занятий детским фитнесом.

Методы исследования. В ходе работы применялись методы теоретического анализа, обобщения и систематизации данных научно-методической литературы, тест Керна–Йирасека, опросник ориентировочного теста школьной зрелости Я. Йирасека, педагогический эксперимент.

Исследование проводилась на базе ГУО «Ясли-сад № 37 г. Пинска». В исследовании принимали участие 45 детей старшего дошкольного возраста (5–6 лет).

На начальном этапе исследования был проведен анализ научно-методической литературы с целью изучения проблемы исследования. Для определения уровня подготовленности к школе был выбран один из наиболее информативных и достоверных тестов в определении психофизиологической готовности ребенка к обучению в школе – тест А. Керна в модификации Я. Йирасека и опросника ориентировочного теста школьной зрелости Я. Йирасека.

Содержание теста включает 3 задания.

1. Рисование фигуры человека – направлено на определение личностной зрелости ребенка.

2. Графическое копирование фразы из письменных букв – позволяет оценить состояние мелкой моторики рук и зрительной координации.

3. Срисовывание точек в определенном пространственном положении – выявляет зрительно-пространственное восприятие и зрительную память.

Каждое задание теста оценивается по пятибалльной шкале. На основании полученной суммы баллов за три задания теста определяется уровень готовности ребенка к школьному обучению.

Опросник ориентировочного теста школьной зрелости Я. Йирасека позволяет определить общий уровень мышления, развитие социальных качеств ребенка. Задание состоит из 20 вопросов. Сумма баллов, полученная за каждый ответ, позволяет сделать вывод о показателе вербального интеллекта (кругозора) детей.

В ходе исследования тест Керна–Йирасека позволил выявить, что до начала занятий 17,8 % детей имели низкий уровень подготовленности, 82,2 % – средний уровень. Детей с высоким уровнем подготовленности к школе по итогам теста выявлено не было (табл. 1).

Таблица 1

Показатели подготовленности детей к школе на основании теста Керна–Йирасека, %

Уровень подготовленности к школе	Количество детей
Низкий	11,1
Средний	86,7
Высокий	2,2

На основании опросника Йирасека было обнаружено, что 11,1 % детей имеют показатель ниже среднего. Низкий уровень отмечен у 4,4 % детей. Большинство детей (75,6 %) отнесены к среднему уровню подготовленности к школе, 8,9 % детей старшего дошкольного возраста имеют уровень подготовленности выше среднего. Дети с высоким уровнем подготовленности отсутствуют (табл. 2).

Таблица 2

Показатели подготовленности детей к школе на основании опросника Йирасека, %

Уровень подготовленности к школе	Количество детей
Ниже среднего	11,1
Низкий	4,4
Средний	75,6
Выше среднего	8,9
Высокий	0

С целью улучшения показателей подготовленности детей 5–6 лет к обучению в школе были организованы дополнительные занятия детским фитнесом. Занятия проводились на основе двух направлений детского фитнеса. Одно из двух занятий в неделю было представлено степ-аэробикой – направлением аэробики, основу которой составляют различные способы подъемов на специальную платформу – степ и спусков с нее, выполняемых в соответствии с ритмом музыкального сопровождения. Второе занятие осуществлялось на основе фитбол-аэробики – направления оздоровительной аэробики, содержанием которой является выполнение физических упражнений с применением больших гимнастических мячей – фитболов под музыкальное сопровождение.

Содержание занятий степ-аэробикой подготовительной части включало строевые упражнения, основные движения (разновидности ходьбы, бега, прыжков, ползания) с применением степ-платформы. Основная часть состояла из базовых шагов степ-аэробики, специальных упражнений и подвижных игр со степ-платформой. Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, малоподвижные игры, гимнастика для глаз входили в содержание заключительной части занятий.

Содержание подготовительной части занятий фитбол-аэробикой было представлено строевыми упражнениями, основными видами движений (разновидности ходьбы, бега, прыжков, ползания) с применением фитбола. Основная часть заключалась в выполнении шагов классической аэробики сидя на фитболе, специальных упражнений и подвижных игр с фитболом. В заключительной части применялись малоподвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Всего было проведено 60 дополнительных занятий по детскому фитнесу: 30 занятий степ-аэробикой, 30 занятий фитбол-аэробикой.

Об эффективности педагогического воздействия занятий детским фитнесом на уровень подготовленности детей к школе можно судить по степени изменения показателей в течение экспериментального периода.

Результаты повторного проведения теста Керна–Йирасека свидетельствуют об улучшении показателей подготовленности к школе: детей с низким уровнем подготовленности не отмечено. Выявлено уменьшение количества детей (с 82,2 до 68,9 %) со средним уровнем подготовленности. Высокий уровень подготовленности имели 31,1 % детей старшего дошкольного возраста (рис. 1).

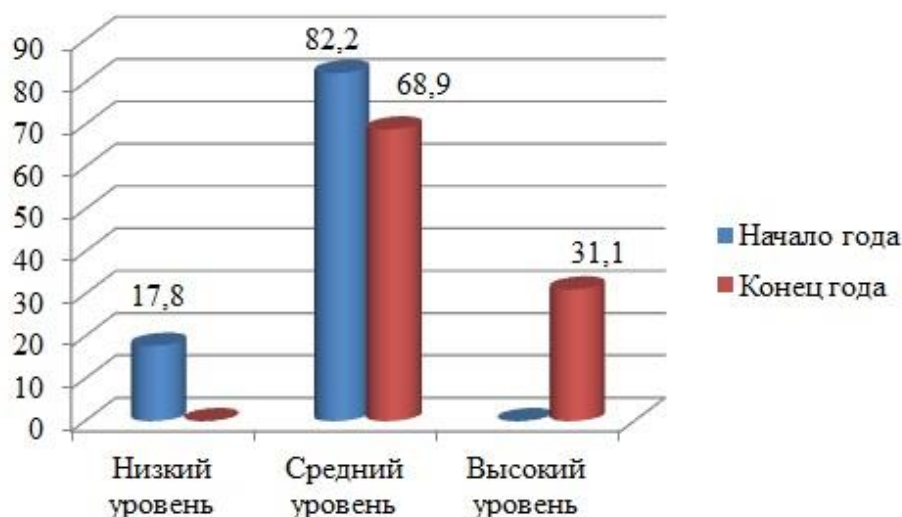


Рис. 1. Динамика показателей подготовленности детей к школе на основании теста Керна–Йирасека, %

Результаты опросника Йирасека после эксперимента позволяют констатировать отсутствие детей с низким и ниже среднего уровнями подготовленности к школе (рис. 2).

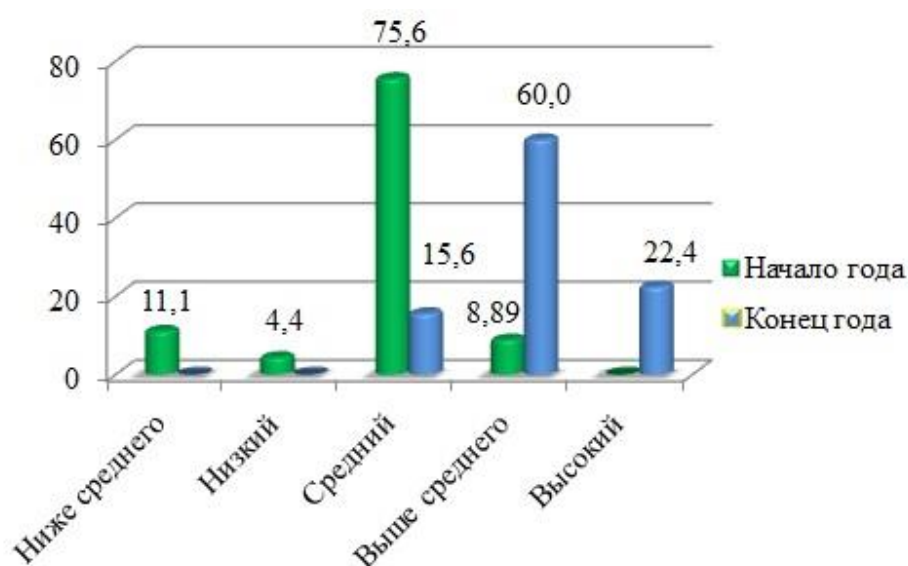


Рис. 2. Динамика показателей подготовленности детей к школе на основании опросника Йирасека, %

Количество детей со средним уровнем вербального интеллекта уменьшилось с 75,6 до 15,6 %. При этом уровень выше среднего выявлен у 60,0 % детей (до эксперимента составлял 8,9 %). 22,4 % детей имели высокий уровень вербального интеллекта. До проведения занятий дети с показателями данного уровня отсутствовали.

Выводы. Уровень подготовленности детей к школе обуславливает их дальнейшее обучение в начальных классах общеобразовательной школы. Занятия детским фитнесом позволяют улучшить подготовленность детей к обучению в школе, что подтверждается показателями проведенного исследования. Результатом занятий стало отсутствие детей с низким уровнем подготовленности по итогам теста Керна–Йирасека и детей с низким и ниже среднего уровнями по итогам опросника Йирасека. Количество детей со средним уровнем подготовленности уменьшилось за счет увеличения количества дошкольников с высоким уровнем подготовленности (тест Керна–Йирасека) и высоким и выше среднего уровнями вербального интеллекта (опросник Йирасека).

Список литературы

1. Борисова В.В., Шестакова Т.А. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников: учеб.-метод. пособие. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2011. 84 с.
2. Давидович А. О преемственности дошкольного и общего среднего образования в современных условиях: организационный, содержательный и образовательно-технологический аспекты // Пралеска: дошкольная адукацыя: штомесячны навукова-метадычны ілюстраваны часопіс. 2014. № 8. С. 4–8.
3. Игнатьева С.Г. Педагогические условия здоровьесбережения учащихся в системе преддошкольной подготовки и начальной школы: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Чебоксары, 2010. 21 с.
4. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2016–2020 гг. // Центр творчества детей и молодежи «Ювента» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.svetl-uvventa.guo.by/e/96531-postanovlenie-ministerstva-obrazovaniya-res> (дата обращения: 03.09.2019).
5. Любимова З.В., Маринова К.В., Никитина А.А. Возрастная физиология: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2003. 304 с.
6. Микляева Н.В., Микляева Ю.В., Виноградова Н.Л. Теоретические основы дошкольного образования: учебник для СПО. М.: Изд-во Юрайт, 2015. 196 с.
7. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография. СПб., 2008. 64 с.

Клочко Наталья Васильевна, аспирантка, natikklo4ko@mail.ru, Республика Беларусь, Пинск, Полесский государственный университет

*CHILDREN'S FITNESS AS A MEANS OF IMPROVING PREPAREDNESS
FOR SCHOOL CHILDREN 5-6 YEARS*

N.V. Klochko

It has been experimentally proven that fitness classes with preschool children in the context of the establishment of preschool education help to increase their level of preparedness for schooling and ensure continuity between preschool and primary school education. The dynamics of children's readiness for school during the experiment is presented.

Key words: children, fitness, preparedness for school, "school maturity", indicators of preparedness.

Klochko Natalia Vasilievna, post-graduate student, natikklo4ko@mail.ru, Republic of Belarus, Pinsk, Polessky State University

References

1. Borisova V.V., Shestakova T.A. *Ozдорovitel'nyj fitnes v sisteme fizicheskogo vospitaniya doshkol'nikov i mladshih shkol'nikov* [Health fitness in the system of physical education of preschool children and primary school students]: a training method. allowance. Tula: Publishing house of TSPU im. L.N. Tolstoy, 2011. 84 p.
2. Davidovich A. *O preemstvennosti doshkol'nogo i obshchego srednego obrazovaniya v sovremennyh usloviyah: organizacionnyj, soderzhatel'nyj i obrazovatel'no-tekhnologicheskij aspekty* [On the continuity of preschool and general secondary education in modern conditions: organizational, substantive, educational and technological aspects] // *Praleska: dashkol'naya adukacyya: shtomesyachny navukova-metadychny ilyustravany chasopis* [Praleska: preschool adukatsyya: hundred-month-old navukova-metadychny ilyustravani chasopis]. 2014. No. 8. P. 4–8.
3. Ignat'eva S.G. *Pedagogicheskie usloviya zdorov'esberezheniya uchashchihsya v sisteme preddoshkol'noj podgotovki i nachal'noj shkoly* [Pedagogical conditions for the health of students in the system of pre-school education and primary school]: author. dis. ... cand. ped of sciences. Cheboksary, 2010. 21 p.
4. *Koncepciya nepreryvnogo vospitaniya detej i uchashchejsya molodezhi na 2016-2020 gg.* [The concept of continuous education of children and students for 2016-2020] // Center for the creativity of children and youth "Juventa" [Electronic resource]. URL: <http://www.svetl-uventa.guo.by/e/96531-postanovlenie-ministerstva-obrazovaniya-res> (accessed date: 03/09/2019).
5. Lyubimova Z.V., Marinova K.V., Nikitina A.A. *Vozrastnaya fiziologiya* [Age physiology]: a textbook for students. higher textbook. institutions. M.: VLADOS, 2003. 304 p.
6. Miklyaeva N.V., Miklyaeva Yu.V., Vinogradova N.L. *Teoreticheskie osnovy doshkol'nogo obrazovaniya*: [Theoretical Foundations of Preschool Education]: a textbook for STR. M.: Yurayt Publishing House, 2015. 196 p.
7. Sajkina E.G. *Fitnes v fizkul'turnom obrazovanii detej doshkol'nogo i shkol'nogo vozrasta v sovremennyh sociokul'turnyh usloviyah* [Fitness in physical education of children of preschool and school age in modern sociocultural conditions]: a monograph. SPb., 2008. 64 p.

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Барташ В.А.

Интегральная оценка психофизической готовности к деятельности
в условиях альтернативной неопределенности 3

Гавришова Е.В., Грачёв А.С., Третьяков А.А.

Роль эмоций в формировании у студентов мотивации
к дополнительным физкультурно-оздоровительным занятиям 15

Имангулов Р.Ш., Мугаттарова Э.Р., Хуснетдинова К.И.

Национальные виды спорта как средство адаптации в вузе
студенческой молодежи из сельской местности 23

Клочко Н.В.

Детский фитнес как средство улучшения подготовленности
к школе детей 5–6 лет 30

Мамонова О.В.

Специальные приложения для студентов с особыми образовательными
потребностями: инновационный подход 37

Попова А.Ф., Павлов Н.И.

Педагогическое моделирование процесса формирования лидерских
качеств будущих спортивных менеджеров 43

Соколов В.В., Стафеева А.В., Степурко А.А., Иванов А.Д.

Формирование у студентов готовности поддержания здоровья
для обеспечения профессиональной деятельности 51

Трушина Е.В.

Проблема профессиональной деятельности и повышения
квалификации спортивного педагога в вузе 62

СПОРТ

Вассель С.С., Пономарева И.А.

Рациональное питание спортсменов: проблема растительных жиров
в сливочном масле..... 70

Каргин А.В.

Методика тренировочного процесса юных спортсменов-пловцов
в соревновательном периоде 76

Котченко Ю.В.

Темповые характеристики скалолазов, специализирующихся
в лазании на трудность 81

Кравец-Абдуллина А.В., Крутько В.Б., Сурков Е.Н.

Методика повышения технического мастерства в дисциплине
«Биг-Эйр» у высококвалифицированных сноубордистов 88

Садыкова С.В., Шахова Ю.А.

Дифференцированный подход в подготовке спортсменов,
занимающихся настольным теннисом, на этапе начальной
подготовки 95

Харламов Е.В., Шибанова И.А., Ковтун А.А., Насытко А.Д.

Основы спортивной мотивации женской сборной по гандболу 103