

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ–МЯЧЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*О.П. Сергеюк, 3 курс*

*Научный руководитель – Л.В. Германович, ассистент*

*Полесский государственный университет*

Воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка, является целью физического воспитания дошкольника [1,с. 18].

В дошкольном возрасте у детей происходит активное изменение форм и функций организма, психомоторики, наступают сенситивные периоды для развития физических способностей, закладываются основы полноценного развития и всесторонней подготовки растущего человека к буду-

щей жизнедеятельности [4, с.118]. Особое внимание следует уделять периоду подготовки дошкольника к поступлению в общеобразовательную школу, когда именно хорошее физическое состояние ребенка является залогом и условием его быстрой и успешной адаптации к новым условиям.[3, с.85]

На практике в содержание физкультурных занятий в дошкольных учреждениях часто включают незначительный объем средств, недостаточно внимания уделяют формированию культуры движений, эмоциональной насыщенности действий [2, с.15]. В результате на занятиях наблюдается однообразие, отсутствие у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, усредненный подход к физкультурному процессу [5, с.215]. Часто руководители дошкольных учреждений, организовывая дополнительные образовательные услуги в сфере физической культуры, не анализируют предлагаемую программу занятий с точки зрения ее пользы для здоровья своих воспитанников, не уделяют должного внимания использованию упражнений на фитбол–мячах в физическом воспитании дошкольника.

К сожалению, почти не уделяется внимание роли и значению занятиям на мячах в физическом воспитании у детей дошкольного возраста. Таким образом, исследования, целью которых является оценка эффективности использования упражнений на фитбол–мячах в физическом воспитании дошкольников, являются, на наш взгляд, актуальными, своевременными и социально значимыми.

Объект исследования – физическое развитие и двигательная подготовленность детей шести – семи лет.

Предмет исследования – упражнения на фитбол–мячах, обеспечивающие повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования – повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей седьмого года жизни, посредством использования в физическом воспитании упражнений на фитбол–мячах.

В соответствии с поставленной целью исследования нами решались следующие задачи:

1. Определить уровень физического развития и физической подготовленности детей шести – семи лет.
2. Разработать содержание занятий с фитбол–мячами, соответствующее возрастным особенностям детей старшего дошкольного возраста.
3. Исследовать эффективность применения упражнений на мячах как средства повышения уровня физического развития и физической подготовленности старших дошкольников.

С целью определения эффективности использования упражнений на фитбол–мячах в физическом воспитании старших дошкольников, нами был проведен педагогический эксперимент на базе ГУО «Ясли–сад №43 г. Пинска», который продлился с 10 сентября 2011 года по 10 февраля 2012 года.

В качестве экспериментальной группы (ЭГ) были определены дети, посещающие наши занятия в детском саду (возраст детей от шести до семи лет); в качестве контрольной (КГ) – их сверстники, не посещающие занятия. Всего в эксперименте было задействовано 24 ребенка седьмого года жизни.

Как показывают исследования ученых и практика физкультурно–оздоровительной работы, положительный эффект тренировки зависит от частоты занятий. Дети экспериментальной группы занимались физическими упражнениями пять раз в неделю по 30 минут. Контрольные группы посещали один урок плавания в бассейне и три физкультурных занятия, проводимых по традиционной программе.

Дети из экспериментальной группы посещали два физкультурных занятия с использованием общепринятых методик, один урок плавания в бассейне и два раза в неделю занималась фитбол–гимнастикой. Всего за период эксперимента было проведено 64 занятия. Для определения степени воздействия занятий на организм дошкольников в начале и в конце экспериментального периода проводилось тестирование физического развития и физической подготовленности детей, занимавшихся в контрольной и экспериментальной группах. Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

- анализ данных научно–методической литературы;
- тестирование физического развития и физической подготовленности;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики;

При анализе исследуемых показателей физического развития детей седьмого года жизни в контрольной (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) после эксперимента выявлены достоверные односторонние изменения массы тела, длины тела, окружности грудной клетки. В эксперимен-

тальной группе у детей седьмого года жизни достоверно увеличилась масса тела с 21,6 до 23,1 кг ( $p > 0,05$ ); длина тела с 117,2 до 121,0 ( $p < 0,001$ ); окружность грудной клетки с 57,2 до 58,9 ( $p < 0,05$ ). В то время как в контрольной группе показатели таковы: масса тела с 21,14 до 22,02 ( $p < 0,05$ ); длина тела с 116,7 до 118,5 ( $p < 0,05$ ); окружность грудной клетки с 57,2 до 58,0 ( $p < 0,05$ ).

По итогам проведенного эксперимента, выполнение упражнений на фитболах существенно повлияло на естественный ход развития двигательной подготовленности дошкольников. В экспериментальной группе у детей седьмого года жизни достоверно улучшились результаты в упражнении на быстроту (бег 30 м) – с 7,74 с до 7,34 с (на 5,2%) ( $p < 0,001$ ) и в показателях скоростно–силовых качеств – с 112 см до 125 см (на 11,6%) ( $p < 0,001$ ). Дальность метания правой рукой возросла на 34,8% ( $p < 0,001$ ). До эксперимента она равнялась 5,34 м, после эксперимента составила 7,20 м. Показатели метания левой руки увеличились с 4,87 м до 5,77 м т.е. на 18,5% ( $p < 0,001$ ).

В контрольной группе выявлены незначительные улучшения в показателях быстроты (бег 30 м) с 7,73 с до 7,58 с ( $p < 0,05$ ) и скоростно–силовых качеств (прыжок в длину с места) с 111 см до 119 см ( $p < 0,01$ ).

При сравнении показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, нами установлено, что у детей, занимавшихся занятиями, сдвиги в уровне развития двигательных качеств существенно выше:

- в показателях быстроты – на 0,24 с ( $p < 0,001$ );
- в результатах прыжка в длину с места – на 6 см ( $p < 0,05$ ).
- метание правой рукой – на 0,44 м ( $p < 0,05$ ).

Следовательно, занятия на фитбол–мячах позволили значительно улучшить уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, что свидетельствует о целесообразности использования данного вида физических упражнений в детских образовательных учреждениях.

### **Список использованных источников**

1. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: учеб.–метод. пособ. / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. – 108 с.
2. Лисицкая, Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С.6 – 14.
3. Мачулина, Л.Н. Комплексная оценка состояния здоровья ребенка: учебно–методическое пособие. Издание 3–е, доп. и переработ. / Л.Н. Мачулина. – Минск.: 2004. – 120 с.
4. Обреимова, Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. – М.: Академия, 2000. – 376 с.
5. Пономарева, Г. Н. Теория и методика физкультуры дошкольников / Г.Н. Пономарёва, С.О. Филиппова. – СПб.: Детство–Пресс, 2008. – 656 с.