

А.В. Сафронов, Е.И. Овчинникова

A.V. Safronov, E.I. Ovchinnikova

ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»,

г. Чита, Россия

Transbaikal state university, Chita, Russia

ov_el@list.ru

**Исследование эффективности средств
физической рекреации дошкольников
Research of efficiency of means of the physical recreation
of preschool children**

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по исследованию эффективности физкультурно-рекреативных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения. Обсуждается динамика показателей физического и психо-эмоционального состояния старших дошкольников под воздействием футбол-гимнастики, пальчиковой и суставной гимнастики, хоп-бола, спортивных досугов.

Abstract. Results of pedagogical experiment on research of efficiency sports рекреативных actions in a day regimen of preschool educational institution are presented in article. Dynamics of indicators of a physical and psycho-emotional condition of the senior preschool children under influence a fitball gymnastics, finger-type and arthritic gymnastics, a hop-bol, sports dosug is discussed.

Ключевые слова: физическая рекреация, дошкольники, физическое развитие, физическая подготовленность, психо-эмоциональное состояние.

Keywords: physical recreation, preschool children, physical development, physical training, psycho-emotional state.

Решение задач оздоровления и сохранения здоровья дошкольников возможно только при тесном взаимодействии педагогики, психологии, возрастной физиологии, педиатрии. Данные об индивидуальных и возрастных

особенностях, начиная с раннего возраста, соответствие его биологического возраста календарному, готовность к обучению в школе должны стать основой профессиональной деятельности педагогов и воспитателей [1; 2].

В последние годы нахождения в дошкольном учреждении происходит резкое изменение режима дня детей. Увеличение объема занятий, связанное с подготовкой к обучению в школе, негативно влияет на уровень физического здоровья детей [3]. В это время объём умственного труда значительно увеличивается, а объём двигательной активности, наоборот, значительно сокращается. Это приводит к утомлению, ухудшению умственной и физической работоспособности и негативно отражается на психике и здоровье ребёнка.

В условиях значительно возрастающего объёма информации, который требуется усвоить дошкольникам, процессы переутомления могут развиваться гораздо более высокими темпами и приводить к непредсказуемым последствиям. Поэтому роль средств физической рекреации в регуляции физической работоспособности дошкольников не может не возрастать. Это делает необходимым проведение исследований о возможности регуляции физической работоспособности дошкольников современного дошкольного образовательного учреждения посредством проведения физкультурно-рекреативных мероприятий в режиме дня.

Предполагалось, что экспериментальное содержание и организация физкультурно-рекреативных занятий в режиме полного дня у детей старшего дошкольного возраста в ДОО будет способствовать оптимизации показателей физического и эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБДОУ "Центр развития ребенка - детский сад №22" г Читы в период производственной (педагогической) практики в январе-марте 2016 года. Содержанию образовательного процесса по физическому воспитанию была придана

рекреационная направленность на основе использования нетрадиционных видов закаливания, дыхательной гимнастики, пальчиковой и суставной гимнастики, фитбол – гимнастики, хоп – бола. Исследовалось влияние педагогических инноваций на показатели физического развития детей старшего дошкольного возраста, их функциональных возможностей и физической подготовленности.

При выраженной положительной динамике достоверного изменения исследуемых показателей физического развития в границах возрастной нормы за время педагогического эксперимента не установлено (табл. 1).

Таблица 1

Динамика показателей физического развития детей 6 – 7 лет в течение эксперимента (M ± m)

Показатели		В начале эксперимента	В конце эксперимента	Достоверность различий
Длина тела, см		114,3±1,9	114,9±1,36	t=0,58; p>0,05
Масса тела, кг		20,06±1,24	20,83±1,09	t=0,11; p>0,05
Макс. сила кисти, кг	Лев.	2,57±0,20	2,68±0,17	t=1,60; p>0,05
	Прав.	3,21±0,23	3,83±0,31	t=1,6; p>0,05
ЖЕЛ, мл		751±22,06	795,5±23,18	t=1,48; p>0,05
АД, мм.рт.ст	САД	76,68±2,53	77,83±2,36	t=0,82; p>0,05
	ДАД	51,05±1,30	49,2±1,42	t= 0,68; p>0,05
ЧСС, уд/мин		95,21±3,43	93,5±2,7	t=0,34; p>0,05

Под влиянием экспериментального содержания физкультурно-рекреативных занятий в режиме полного дня ДООУ произошли статистически значимые положительные изменения, нами обнаружены достоверные различия в показателях физической подготовленности в тестах "бег 6 минут", "челночный бег 3x10 м" (табл. 2).

Следующей задачей педагогического эксперимента было выявление влияния рекреационных мероприятий на показатели функционального состояния детей дошкольного возраста на основе теста по определению общей

работоспособности. Оценка результатов адаптированной пробы Мартинэ-Кушелевского проводилась: а) по степени изменения частоты сердечных сокращений тотчас же после нагрузки; б) по времени возвращения показателей к исходным величинам.

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности детей 6 – 7 лет
в течение эксперимента (M ± m)

Контрольные испытания	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Достоверность различий
Челночный бег 3×10 м., с	14,07±0,12	13,23±0,07	t=2,38; p<0,05
Бег 6 минут, м	745,52±13,6	803,80±5,70	t=2,46; p<0,05
Бег 30 м., с.	6,40±0,40	6,26±0,13	t=1,05; p>0,05
Подтягивание в висе лежа, раз	6,11±0,14	7,55±0,15	t=0,21; p>0,05
Наклон вперед из положения стоя, см	3,60±0,40	4,10±0,10	t=0,12; p>0,05

Таблица 2

Изменение показателей центральной гемодинамики дошкольников 6-7 лет в течение эксперимента (M±m)

Группы испытуемы х	Показатели динамики ЧСС					
	Исходная величина	Время восстановления, мин				Учащение, %
		1	2	3	4	
В начале эксперимента (январь 2016 г.)						
М (n=13)	76,54±1,74	97,92±2,66	88,62±2,56	82,15±2,19	79,00±2,72	27,15±2,26
Д (n=11)	78,64±1,85	102,64±2,43	91,27±2,37	84,18±1,43	80,09±2,14	30,75±2,57
Достов. различий	t=0,83; p=0,42	t=1,31; p=0,20	t=0,76; p=0,42	t=0,77; p=0,425	t=0,32; p=0,76	t=0,77; p=0,45
В конце эксперимента (март 2016 г.)						
М (n=13)	76,46±1,72	98,77±2,31	87,62±2,45	80,31±1,77	76,18±2,03	29,33±2,05
Д (n=11)	78,27±1,84	102,45±2,31	89,64±2,01	83,18±1,48	79,60±2,31	31,11±2,30
Достов. различий	t=0,72; p=0,48	t=1,13; p=0,27	t=0,64; p=0,53	t=1,25; p=0,23	t=1,11; p=0,28	t=0,58; p=0,60

Анализ времени восстановления ЧСС до величины покоя по протоколам показал, что менее 3 минут понадобилось для восстановления лишь одному мальчику (5,5%) из группы, что свидетельствует о благоприятной реакции

организма на нагрузку. В течение 5 минут показатели ЧСС вернулись к исходной величине у семерых мальчиков (38,8%) и троих девочек (20%), показатели ЧСС остальных дошкольников вернулись к исходному уровню в течение 4 минут. Возвращение ЧСС к исходной через 3-6 минут отдыха считается допустимой реакцией. Нами отмечено незначительное увеличение (в пределах нормативных значений от 25 до 40%.) показателей учащения пульса как у девочек, так и у мальчиков на втором этапе исследования функционального состояния по данным пробы Мартинэ-Кушелевского (табл. 2). При этом прирост ЧСС в ответ на нагрузку у девочек, как и на первом этапе, несколько более выражен, чем у мальчиков. Полученные результаты свидетельствуют о том, что предлагаемые средства физической рекреации в системе дошкольного воспитания способствовали оптимизации адаптационных механизмов, уровня вегетативного обеспечения, сбалансированности симпатико-парасимпатических взаимодействий в развитии приспособительных реакций организма дошкольников.

Анализ индивидуальной динамики показателей ЧСС на втором этапе исследования (после рекреационной деятельности) показал положительные изменения: ЧСС у двоих мальчиков (11,2%) и одной девочки (6,6%) пришел в норму за 3 минуты, за 5 минут - у двоих мальчиков (11,2%) и четырех девочек (26,6%). Учащения пульса как у девочек, так и у мальчиков соответствуют нормальному типу реакции организма на предлагаемую нагрузку в диапазоне от 25 до 40%. При этом прирост ЧСС в ответ на нагрузку у девочек несколько более выражен, чем у мальчиков (табл. 3).

Анализ темпов прироста результатов от первого этапа ко второму в ответ на проведение физкультурно-рекреационных мероприятий показал, что у мальчиков наиболее высокие темпы прироста зафиксированы для показателя учащения ЧСС в первую минуту восстановления после дозированной нагрузки – 6,61%; у девочек наибольшая величина прироста отмечается в показателе ЧСС на второй минуте восстановления – 1,81%.

Таблица 3

**Динамика ЧСС в ответ на стандартную нагрузку
в течение эксперимента (M±m)**

Этапы исследования	Показатели ЧСС					
	Исходная величина	Время восстановления, мин				Учащение, %
		1	2	3	4	
Мальчики						
Начало	76,54±1,74	97,92±2,66	88,62±2,56	82,15±2,19	79,00±2,72	27,15±2,26
Конец	76,46±1,72	98,77±2,31	87,62±2,45	80,31±1,77	76,18±2,03	29,33±2,05
Достов. разл.	t=1,00; p=0,34	t=0,93; p=0,37	t=1,06; p=0,31	t=1,91; p=0,08	t=1,60; p=0,14	t=1,08; p=0,30
Прирост, %	0,10	0,86	1,13	2,27	2,90	6,61
Девочки						
Начало	78,64±1,85	102,64±2,43	91,27±2,37	84,18±1,43	80,09±2,14	30,75±2,57
Конец	78,27±1,84	102,45±2,31	89,64±2,01	83,18±1,48	79,60±2,31	31,11±2,30
Достов. Различий	t=0,13; p=0,89	t=0,05; p=0,96	t=0,46; p=0,66	t=0,51; p=0,62	t=0,15; p=0,89	t=0,09; p=0,93
Прирост, %	0,46	0,18	1,81	1,20	0,57	1,17

Исследование динамики психоэмоционального состояния старших дошкольников по методике "Волшебная страна чувств" выявлено, что 50% детей в начале эксперимента изображали на 1,2,3 местах дополнительные цвета (коричневый, серый, фиолетовый, черный), что говорило о высокой тревожности этих детей, наличии таких эмоций как страх, огорчение, стресс. После включения в содержание рекреационных мероприятий упражнений китайской гимнастики Цигун дети стали располагать на первых трех местах основные цвета (синий, красный, желтый, зеленый) на 1, 2, 3 месте, что свидетельствует о положительной динамике психоэмоционального состояния детей.

Таким образом, в ходе проведенного эксперимента, предположение, выдвинутое вначале исследования, подтвердилось: использование на практике предлагаемого содержания физкультурных мероприятий с рекреационной направленностью, основанной на применении нетрадиционных видов закаливания, гимнастики Цигун, пальчиковой и суставной гимнастики, фитбол - гимнастики и хоп – бола, позволяет повысить уровень функциональных и

двигательных возможностей детей, способствует повышению физической работоспособности.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Функциональная готовность детей к школе// Инструктор по физической культуре: научно-практический журнал. М.: ТЦ Сфера, 2009, С. 9 – 14.

2. Каминский О.А. К вопросу о совершенствовании учебного материала для специалистов по физической культуре дошкольников // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Матер. всероссийской науч.- практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им Герцена, 2011. 47 с.

3. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М.: ТЦ Сфера, 2012. 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)