

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Салихова Румия Рифатовна

преподаватель Узбекско-Финляндского педагогического института

Аннотация: В статье рассмотрена методика преподавания гимнастики в дошкольных образовательных учреждениях, направленная на физическое развитие и укрепление здоровья детей. Исследование выявляет приоритетные направления деятельности образовательных организаций в области развития детского спорта и отбора талантливой молодежи, акцентируя внимание на формировании интереса к физической культуре и спорту у дошкольников. Описываются важные аспекты физического закалывания, повышения выносливости, и формирования физических способностей. Основной целью исследования является совершенствование двигательной активности детей через разработку методической программы и модуля ритмических упражнений, учитывающих возрастные особенности детей 5-6 лет. Методами исследования стали педагогическое тестирование и опыт, проведенные в дошкольных учреждениях г. Самарканда, что позволило определить эффективность предложенной программы.

Ключевые слова: гимнастика, дошкольные образовательные учреждения, физическое развитие, здоровье детей, двигательная активность, методическая программа, ритмические упражнения, педагогическое тестирование, физическая культура, спорт.

Определены приоритетные направления деятельности образовательных организаций в области развития детского спорта и отбора (селекции) талантливой молодежи, одной из основных задач которых стало формирование у обучающихся интереса к физической культуре и спорту для физического развития и укрепления здоровья посредством проведения занятий по начальной гимнастике в дошкольных образовательных организациях.

В системе образования развитых стран дошкольный возраст играет важную роль в физическом и всестороннем гармоничном развитии детей дошкольного возраста. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются физические способности, интерес к физической культуре и спорту.

Необходимо обеспечить возможность физического развития детей и их активного движения, научно подойти к разработке содержания и методов процесса физического развития, решить важные вопросы физического закалывания, повышения выносливости, формирования с детства



интереса к занятиям спортом, самостоятельного мышления на занятиях и в игровой деятельности, сделать первые шаги в физкультурно-спортивной деятельности.

Цель исследования: совершенствование двигательной активности детей в процессе физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, заключающееся в разработке методической программы и модуля ритмических упражнений.

Задачи исследования:

1. Разработать программу ритмических упражнений, направленных на профилактику проблем опорно-двигательного аппарата, с учетом возрастных особенностей детей 5-6 лет.
2. Дать практические рекомендации на основе усовершенствованной модели разработки показателей физической подготовленности детей в дошкольных образовательных организациях.

I. Методы

Педагогическое тестирование. Для изучения и оценки уровня физической подготовленности респондентов в возрасте 5-6 лет были проведены тесты по прыжкам в длину с места, бегу в приседе, наклону туловища, наклону вперед, бегу на 10 метров с целью определения эффективности разработанной программы.

Педагогический опыт. С целью развития физической подготовленности и определения двигательной активности детей 5-6 лет были проведены эксперименты в ДОУ № 76, 38 г. Самарканда. Программа эксперимента охватывала средства и методы, направленные на решение задач физического воспитания дошкольников. Для повышения физических, функциональных и адаптационных возможностей организма был внедрен групповой (фронтальный) метод выполнения упражнений различных видов бега и прыжков, танцев, игр на свежем воздухе, предварительных гимнастических комплексов. На развитие двигательной активности отводится от 50 до 70 процентов содержания занятия (см. рис. 1).



Рис. 1 Модель экспериментальной программы



Эксперимент проводился на основе комплекса упражнений, включающего оздоровительную, образовательную и воспитательную направленность при выборе модели и инструментария программы (см. рис. 1).

Для изучения и оценки физического развития детей дошкольного возраста проводилось соматоскопическое обследование. При соматоскопии оценивались осанка, грудная клетка, живот, особенности внешнего и внутреннего строения тела, особенности развития опорно-двигательного аппарата в соответствии с общепринятой методикой, освещенной в литературе. Соматоскопическое обследование респондентов экспериментальной и контрольной групп выявило предрасположенность к различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата (17,5% в контрольной группе, 16,5% в экспериментальной группе).

III. Результаты и обсуждение.

В ходе исследования был проведен сравнительный педагогический эксперимент с целью выявления и проверки эффективности опытно-экспериментальной методики.

В эксперименте приняли участие респонденты в возрасте 5-6 лет из 120 дошкольных образовательных организаций (60 экспериментальных, 60 контрольных групп). В начале эксперимента был проведен сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности респондентов экспериментальной и контрольной групп.

В экспериментальной и контрольной группах респондентов проводились 30-минутные занятия по программе, состоящей из комплекса ритмических упражнений, основанных на начальной гимнастике, три раза в неделю в течение шести месяцев. Те, кто был в контрольной группе, все это время занимались по постоянной традиционной программе физического воспитания (продолжительность и время занятий аналогичны).

В конце эксперимента в обеих группах наблюдалось одностороннее достоверное изменение показателей физического развития. Таким образом, повышенные нагрузки не оказали отрицательного влияния на организм испытуемых (о чем свидетельствуют результаты педагогических наблюдений и данные пульсометрии).

Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическое состояние детей экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента, позволил нам убедиться в значительном изменении результатов во всех контрольных упражнениях.

По сравнению с традиционной программой использование экспериментальной программы и модели дало эффективные преимущества, что положительно сказалось на динамике показателей физической подготовленности и двигательной активности (см. рисунок 2).

В конце эксперимента в обеих группах наблюдалось одностороннее достоверное изменение показателей физического развития. Таким образом, повышенные нагрузки не оказали отрицательного влияния на организм испытуемых (о чем свидетельствуют результаты педагогических наблюдений и данные пульсометрии).

Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическое состояние детей экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента, позволил нам убедиться в значительном изменении результатов во всех контрольных упражнениях.



По сравнению с традиционной программой использование экспериментальной программы и модели дало эффективные преимущества, что положительно сказалось на динамике показателей физической подготовленности и двигательной активности (см. рисунок 2).

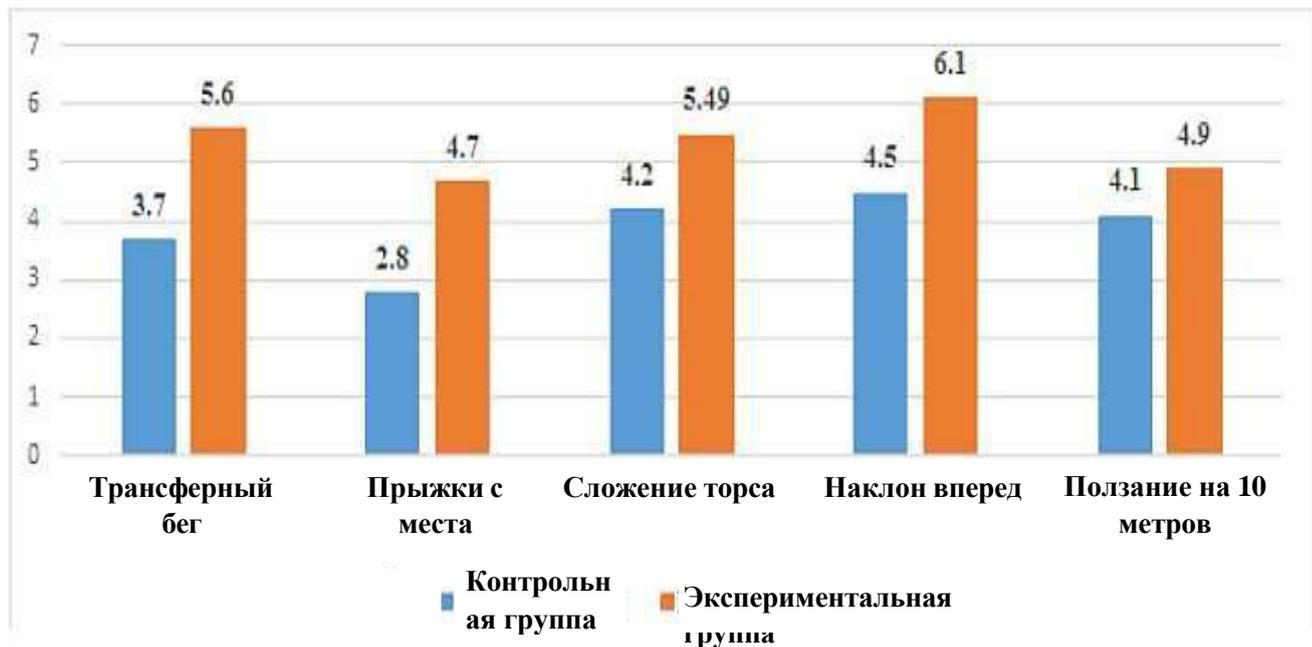


Рис. 2. Относительная динамика прироста показателей физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп в ходе эксперимента (% , n = 60)

Результаты респондентов экспериментальной группы были хорошими по сравнению с результатами респондентов контрольной группы, что привело к положительному изменению статистической достоверности. После эксперимента были выявлены изменения в статистической достоверности результатов тестирования ($p < 0,05$ и выше, $847 \pm 0,9$, $t_{st} = 1,55$). Челночный бег - с 11,22 с до 10,61 с, прыжки в длину с места - с 103,27 см до 110,61 см, сгибание туловища - с 13,11 до 26,05, ползание на 10 м - с 7,65 до 7,01 с, наклоны вперед - с 2,65 см до 4,61 см. Прослеживается динамика роста, а перечисленные факторы, подтверждающие эффективность программы, говорят о том, что мы достигли поставленной цели. По результатам эксперимента было выявлено, что у детей 5-6 лет, обучавшихся по традиционной программе в КГ, длина и масса тела к концу экспериментального периода увеличились на 3,7 и 2,8% соответственно, а в ЭГ, обучавшихся по усовершенствованной экспериментальной программе, эти показатели составили 5,6 и 4,7%. Иными словами, статистически значимых изменений в функциональных параметрах, наблюдаемых по антропометрическим и физическим показателям у детей, воспитывающихся в ЭГ, в КГ не произошло.

Литературы:

1. Указ Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева № 5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» от 2018 года, г. Ташкент.
2. Ксолбоева Г.Х. Хайдаров Б.Т. Тоджиева Х.Б. Методология совершенствования предварительных гимнастических дисциплин в повышении активности детей дошкольного возраста (на примере Узбекистана). // Международный журнал психосоциальной реабилитации. 2020-№6 ISSN:1475-7192 Scopus.DOI:2009-2011, 2013-2020. В 4562-4569.



3. Холбоева Г.Х. Механизмы совершенствования предварительной гимнастики в повышении двигательной активности дошкольников// Научный вестник Самаркандского государственного университета 2019, выпуск 6; 140-144.
4. Холбоева Г.Х. Методика развития физических качеств в гимнастике для 5-7 лет». // Новаторские публикации JournalNX-AMultidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN No: 2581 - 4230 Volume 6, issue 6, june -2020; 743-747.
5. Холбоева Г.Х. Назарова Д. Механизмы повышения двигательной активности детей 5-6 лет на основе начальных гимнастических упражнений. // Научно-теоретический журнал «Наука спорту». 2020 год Номер 6.ISSN.2181-7804; 72-75.
6. Хайдаров Б.Т., Холбоева Г.Х., Теория и методика физического воспитания.//Учебник Самаркандский государственный университетиздание. 2020; 56-59.

