сматриваемой сфере связаны с деятельностью конкретных людей, профессионалов своего дела, а также помощи неравнодушных бизнесменов, руководителей городских организаций и предприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Прокофьев И.Е. История Елецкого футбола (1910–2013 гг.) : монография / И.Е. Прокофьев, В.И. Лавриненко ; под общ. ред. доц. А.А. Шахова. – Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2014. – 305 с.

2. Шахов А.А. Физическая культура и спорт дореволюционного Ельцаb: монография / А.А. Шахов. – Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2013. – 67 с.

3. Шахов А.А. Развитие физической культуры и спорта в городе Ельце в 1920–1930 гг. / А.А. Шахов, А.Ю. Кравцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 164–167.

REFERENCES

1. Prokofiev, I.E. and Lavrinenko, V.I. (2014), *The history of Yelets football (1910-2013*), Bunin Yelets State University, Yelets.

2. Shakhov, A.A. (2013), *Physical culture and sports of pre-revolutionary Yelets*, Bunin Yelets State University, Yelets.

3. Shakhov, A.A. and Kravtsov, A.Yu. (2016) “The development of physical culture and sports in the city of Yelets in the 1920 –1930”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (142), pp. 164–167.

Контактная информация: shakhov-art@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.07.2021

УДК 372.2

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 2-3 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ФИТНЕС-ЦЕНТРА

***Ольга Сергеевна Шнейдер**, кандидат педагогических наук, доцент, **Анна Владимировна Попова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Екатерина Павловна Бояновская**, преподаватель, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск*

Аннотация

Статья посвящена совершенствованию физического воспитания детей 2-3 лет в условиях детского фитнес-центра. Основными методами исследования были опрос, педагогические наблюдение и эксперимент. В публикации представлена методика детского фитнеса с целью подготовки детей 2-3лет к обучению в дошкольной образовательной организации, которая решает задачи гармоничного развития психофизических качеств детей, формирования умений взаимодействовать в группе детей. На основе интеграции современных оздоровительных технологий, разработанная программа и методика включают игровые упражнения для развития физических качеств и для освоения детьми основных движений, комплексы музыкально-ритмической гимнастики, фитбол-гимнастики, пальчиковой и дыхательной гимнастики. Также в работе представлена эффективность разработанной методики в улучшении показателей адаптации к пребыванию в детском саду и физического состояния детей.

Ключевые слова: детский фитнес-клуб, физическое воспитание, физическая подготовленность, игровые упражнения, дети раннего возраста.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p404-408

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS AGED 2-3 YEARS OLD IN THE CHILDREN'S FITNESS CENTER

***Olga Sergeevna Shneider**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Anna Vladimirovna Popova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Ekaterina Pavlovna Boyanovskaya**, the teacher, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk*

Abstract

The article is devoted to improving the physical education of children aged 2-3 years old in the children's fitness center. The main research methods included the survey, pedagogical observation and experiment. The publication presents the methodology for children's fitness with the aim of preparing children of 2-3 years old for training in the preschool educational organization, which solves the problems of harmonious development of the psychophysical qualities of children, the formation of skills to interact in a group of children. Based on the integration of modern health technologies, the developed program and methodology include game exercises for the development of physical qualities and for the mastering of basic movements by children, complexes of musical rhythmic gymnastics, fit ball gymnastics, finger and respiratory gymnastics. The paper also presents the effectiveness of the developed methodology in improving the indicators of adaptation to being in kindergarten and the physical condition of children.

Keywords: children's fitness club, physical education, physical fitness, game exercises, young children.

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире проблема сохранения здоровья детей является наиболее актуальной. Особенно важно организовать процесс здоровьесбережения ребенка в период его вхождения в образовательную среду при поступлении его в дошкольную общеобразовательную организацию (ДОО), так как на фоне адаптации детей к условиям ДОО повышаются требования к психофизическому состоянию ребенка [5]. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма. Но вместе с тем адаптивные возможности ребенка в раннем возрасте ограничены, а резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. В связи с этим актуальной является организация здоровьесберегающей среды и осуществление целенаправленного процесса подготовки детей к новым условиям дошкольного учреждения в процессе физкультурных занятий на базе детского фитнес-центра. Это должно способствовать более динамичному, безболезненному приспособлению детей к условиям образовательной организации, сохранению и укреплению их физического и психического здоровья [1, 2].

Также для выявления проблемы исследования проводился опрос специалистов по дошкольному образованию. По его результатам было выявлено, что среди детей 2-3 лет только 24% быстро привыкают к условиям детского сада. Девочки адаптируются наиболее динамично. В результате педагогических наблюдений определено, что у 36% детей в период адаптации проявляются высокие показатели отгороженности и конфликтности. Общительность в группе с одногруппниками тоже затруднена у 58% детей и появляется в среднем, только через 2-3 месяца. Кроме того, анализ научных публикаций по особенностям социализации детей 2-3 лет в условиях физического воспитания на базе детских фитнес-центров показал отсутствие подобных исследований. В связи с этим можно сделать заключение о необходимости разработки и экспериментальной апробации методических подходов для решения данной проблемы.

Поэтому с учетом полученных данных нами разработаны программа и методика социализации детей раннего возраста в процессе физического воспитания, которая будет способствовать повышению уровня их физической подготовленности и содействовать увеличению динамики адаптации детей к пребыванию и обучению в дошкольной образовательной организации.

МЕТОДИКА

Согласно разработанных программы и методики ее реализации детям были предложены следующие формы физического воспитания в условиях фитнес-клуба: физкультурные занятия во второй половине дня (3р в неделю по 45 мин), детские физкультурные праздники «Малыши-крепыши» (1р в квартал), детские семейные фитнес-фестивали (1р в год).

Физкультурное занятие имело трехчастную структуру, где каждая часть решала классические задачи физического воспитания и включала в себя следующие средства:

- подготовительная часть – пальчиковую гимнастику, психогимнастику, преодоление полосы препятствий;
- основная часть – упражнения для совершенствования основных движений, комплексы музыкально-ритмической гимнастики, фитбол-гимнастики, игры и игровые упражнения – на быстроту и ловкость;
- заключительная часть – упражнения телесной терапии совместно с родителями, «сухой душ», итоговое стимулирование.

Среди упражнений для развития общей выносливости (длительная ходьба и бег в медленном темпе в колонне) проводились в виде игры «Паровоз», с использованием обручей.

При развитии координационных способностей использовали «Детский спортивный коврик» – запатентованное устройство [3].

При выполнении упражнений с использованием «Детского спортивного коврика» детям предлагалось обходить упругие модули разной жесткости в разных вариациях, перешагивать и перепрыгивать их, постепенно повышая уровень сложности предлагаемых заданий. Затем задания еще более усложнялись, и перемещаться по коврику нужно было, не касаясь гибкого основания, а только по поверхности упругих модулей. В качестве модификаций к данным вариантам перемещения добавлялись перешагивания с удержанием равновесия на одной или двух ногах, перепрыгивание или переползание с модуля на модуль в виде преодоления полосы препятствий.

На освоение одного тренировочного комплекса детям отводилось восемь занятий, затем комплекс менялся. В каждом последующем комплексе упражнения модифицировались и усложнялись. При этом, каждые четыре учебных занятия случайным образом менялось расположение упругих модулей коврика, что обеспечивало создание нетипичной обстановки и усложняло выполнение упражнений.

Помимо вышеизложенного, двигательный материал дети осваивали на основе подражания педагогу и сказочным персонажам, осваивая темы, способствующие их социализации, правильному поведению в коллективе и в построении отношений с окружающими людьми. В ходе физкультурных занятий детям предложено освоение следующих тем на основе общения со сказочными персонажами: «Полезные упражнения» (медвежонок, Крепыш, Незнайка), «Смелость» (Король-лев, богатырь, кунфу-панда), «Забота и помощь» (доктор Айболит, Лунтик, щенячий патруль, герой в масках), «Старательность и упорство» (зайка, чебурашка, Барбоскины, пчелка), «Порядок и правила» (Фиксики, паровозик из Ромашково, Умка), «Дружба и доверие» (три кота, Винни пух и пятачок, смешарики, малыш и Карлсон), «Щедрость» (Буратино, дед Мороз, Снегурочка).

Сюжеты подвижных игр и комплексов упражнений разработаны согласно изучаемым детьми темам.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Для определения эффективности разработанных программы и методики проводился педагогический эксперимент на базе Детского физкультурного фитнес-клуба «Активити» г. Хабаровска. При подготовке к проведению эксперимента были организованы контрольная и экспериментальная группы по 10 человек в каждой (по 5 мальчиков и 5 девочек 2-3 лет). Контрольная группа занималась по данной методике под руководством инструктора со своими родителями в домашних условиях, а экспериментальная группа занималась на базе фитнес-клуба под непосредственным руководством инструктора по детскому фитнесу в группе детей. В летний период (три месяца) у детей были только физкультурные занятия по разработанной методике. С начала учебного года они проходили адаптацию к пребыванию в дошкольных образовательных организациях, посещали

занятия по физической культуре в детском саду, которые проводились в соответствии с программой Детство (2014) [4], а также занимались в фитнес-центре по разработанной методике.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Перед экспериментом все показатели в группах были однородными. После эксперимента определено, что в обеих группах выявлена внутригрупповая достоверная возрастная динамика показателей морфофункционального развития детей и их физической подготовленности. Наибольший прирост обнаружен в показателях ловкости. Межгрупповой анализ показал достоверные отличия ($P<0,05$) в пользу детей экспериментальной группы, так обнаружено преимущество в развитии скоростных способностей (тест бег на 10 м с хода) составило 7% и в развитии координационных способностей (тест челночный бег 3×5 м) на 8,7% .

Также важно заметить, что физкультурные занятия по разработанной программе и методике оказали положительное влияние на адаптацию детей 2-3 лет к пребыванию и обучению в детском саду.

Так, данные педагогических наблюдений за адаптацией имели отличия в пользу экспериментальной группы, где дети занимались в группе детей на базе фитнес-центра. Отгороженность и конфликтность проявились только у 10% детей (1 ребенок) экспериментальной группы, в контрольной группе эти проявления были отмечены у 60% детей (6 человек). У 40% детей экспериментальной группы в течение 1-2 недель сформировались хорошие отношения с детьми в группе детского сада, а в контрольной группе только спустя 4 недели у 20% детей появились взаимоотношения с детьми из группы детского сада. Также обнаружено преимущество детей экспериментальной группы по показателям пропусков детей по болезни в период их адаптации к детскому саду. В среднем, разница с детьми, не занимающимися в дополнительных формах физического воспитания, составила 12 дней (на одного ребенка).

ВЫВОДЫ

Таким образом, в условиях фитнес-центра и семьи, на основе реализации разработанных программы и методики социализации детей 2-3 лет в процессе физического воспитания возможно эффективно решать проблему повышения уровня их психофизического состояния и адаптации к условиям пребывания в дошкольной образовательной организации. Наиболее благоприятный результат от разработанной программы и методики выявлен после физкультурных занятий в фитнес-центре, когда дети занимались в группе детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкина, Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. / Л.В. Белкина – Воронеж : Учитель, 2006. – 236 с.

2. Демиденко А.М. Организационно-методические аспекты физического воспитания детей раннего возраста на основе их взаимодействия с родителями : автореф. дис. … канд. пед. наук / Демиденко Алексей Михайлович. – Санкт-Петербург, 2003. – 24 с.

3. Патент 129006 РФ. Детский спортивный коврик : № 2012152103 : заявл. 04.12.2012 : опубл. 20.06.2013 / А.В. Попова, В.И. Доронин, М.А. Попов, О.С. Шнейдер ; заявитель, патентообладатель Дальневост. гос. ун-т путей сообщения. – 1 с.

4. Детство : примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева [и др.]. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2014. – 280 с.

5. Харитонова Н. Профилактика психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста / Н. Харитонова // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 6. – С. 3–6.

REFERENCES

1. Belkina, L.V. (2006), *Adaptation of early aged children to the children's educational institution*, Teacher, Voronezh.
2. Demidenko, A.M. (2003), *Organization methods aspects of physical education of early aged children on the base of interaction with parents*, dissertation, St. Petersburg.
3. Popova, A.V., Doronin, V.I., Popov, M.A. and Shneider, O.S. (2013), "Children's Sport Cover", *Pat. 129006 PF*, available at: https://rusneb.ru/catalog/000224_000128_0000129006_20130620_U1_RU/ (date accessed: 01.04/2021).
4. Babaeva, T.I., Gogoberidze, A.G. , Solntseva, O.V. et al. (2014), *Childhood: Educational program of preschool education*, Childhood-Press, St. Petersburg
5. Kharitonova, N. (2006), "Prevention of psychoemotional stress in young children", *Preschool Education*, No. 6, pp. 3–6.

Контактная информация: schneyder.o@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.07.2021

УДК 376.24

КОМПЛЕКСНЫЕ КОРРИГИРУЮЩИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ КАК ФАКТОР РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЗВОНОЧНИКА

***Дмитрий Владимирович Яковенко**, кандидат педагогических наук, доцент, **Светлана Николаевна Михайлова**, старший преподаватель, **Елена Алексеевна Егорова**, ассистент, Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, Великий Новгород*

Аннотация

Значительное сокращение физической и двигательной активности у студентов, приводит к значительному увеличению статической нагрузки на позвоночник. Цель работы – апробация комплекса корригирующих физических упражнений и определение его воздействие на гибкость позвоночника и субъективное ощущение болевого синдрома у студентов с остеохондрозом позвоночника. В педагогическом эксперименте приняли участие 30 студентов Новгородского государственного университета. В результате полученных данных установили что, при регулярных занятиях оздоровительной физической культурой по предложенной методике в организме происходят положительные изменения в функциональном состоянии позвоночника, и физической подготовленности студентов, а также снижается выраженность болевого синдрома.

Ключевые слова: остеохондроз, комплексные корригирующие воздействия, функциональное состояние, болевой синдром.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p408-412

COMPLEX CORRECTING IMPACTS AS REHABILITATION FACTOR OF STUDENTS WITH THE SPINAL OSTEOCHONDRITIS

***Dmitry Vladimirovich Yakovenko**, the candidate of pedagogic scienses, senior lecturer, **Svetlana Nikolaevna Mikhailova**, the senior teacher, **Elena Alekseevna Egorova**, the assistant, Yaroslav-the-Wise Novgorod State University, Veliky Novgorod*

Abstract

Significant reduction of physical and motor activity among students leads to substantial increase of static load on the spine. The objective of this work is testing of complex of correcting and physical exercises and determination of its impact on the flexibility of the spine and subjective feeling of pain syndrome among students with the spinal osteochondritis. In the educational experiment were involved 30 students of Veliky Novgorod State University. As the result of findings it was established that with the regular exercises of health-improving physical activity according to the proposed methodology in the organism take place positive changes in the functional state of spine and in the physical fitness of students; besides, the