

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Создание безопасной образовательной среды – основа гуманизации образования, а сама безопасность – фактор-детерминант его (образования) качества, поэтому диагностика безопасности образовательной среды – составляющая мониторинга качества образования.

Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда № 13-06-00350 от 13.06.2013 по теме “Мониторинг качества непрерывного образования”.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мониторинг качества образовательного процесса / Е.С. Киселева, Л.Н. Караванская, Д.А. Романов, А.М. Доронин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11 (93). – С. 44-48.
2. Мониторинг самостоятельной работы студентов / И.Г. Лучинина, Т.В. Тихомирова, И.С. Ворошилова, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 90-93.

REFERENCES

1. Kiseleva, E.S., Karavanskaya, L.N., Romanov D.A. and Doronin, A.M. (2012) ,“Educational process quality control”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 93, No. 11, pp. 44-48.
2. Luchinina, I.G., Tikhomirova, T.V., Voroshilova, I.S. and Romanov, D.A. (2013), “Students independent activity monitoring”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 105, No. 11, pp. 90-93.

Контактная информация: romanovs-s@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.02.2014.

УДК 796:338.28; 796.078

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ С
ДОШКОЛЬНИКАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В
ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Елена Юрьевна Смирнова, кандидат педагогических наук, доцент,
Владимир Валерьевич Белкин, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
Денис Викторович Семенов, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
Александр Андреевич Румянцев, преподаватель,
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта (ВЛГАФК),
г. Великие Луки*

Аннотация

Статья посвящена совершенствованию образовательного процесса в дошкольном учреждении на занятиях по физическому воспитанию. Актуальность рассматриваемой проблемы определена тем, что образовательный процесс в дошкольном учреждении требует от детей значительного психофизиологического напряжения, поэтому особую значимость приобретают вопросы повышения общей физической подготовленности, развития основных физических качеств. Материал статьи основан на обобщении данных теоретического анализа, а также экспериментальных исследований.

Ключевые слова: круговая тренировка, старшие дошкольники, физическая подготовленность.

CIRCULAR TRAINING METHOD USAGE IN THE PROCESS OF PRESCHOOLERS' PHYSICAL EDUCATION AT PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Elena Yurievna Smirnova, the candidate of pedagogic sciences, senior lecturer,
Vladimir Valeryevich Belkin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Denis Viktorovich Semyonov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Alexander Andreevich Rumyantsev, the lecturer,
Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports*

Annotation

The article is devoted to the improvement of the physical education process at preschool institutions. The urgency of the problem stems from the fact that the educational process at preschool institutions requires the significant psychophysiological tension of children, therefore, the improvement of the general physical fitness and development of the basic physical qualities are especially important. The article is based on the theoretical analysis data generalization and experimental studies.

Keywords: circular training, older preschoolers, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях реформирования системы образования, к дошкольному воспитанию предъявляются новые более высокие требования, связанные с организацией образовательного процесса, при котором эффективно решались бы образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи [2].

Для повышения эффективности физического воспитания при его планировании преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Один из перспективных путей реализации тренирующего эффекта занятий по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях – применение круговой тренировки [1, 3, 4].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью выявления особенностей развития физических качеств у дошкольников 6-7 лет было проведено предварительное педагогическое исследование. Исследования уровня физической подготовленности дошкольников 6-7 лет осуществлялись с помощью таких тестов как: прыжок в длину, наклон, метание мяча в цель, бег на 30 м и бег на 120 м. В исследовании приняли участие старшие дошкольники в количестве 32 человек.

Изучение развития физических качеств выявило средние и низкие уровни в исследуемых группах. Для улучшения показателей физической подготовленности у дошкольников 6-7 лет была разработана экспериментальная методика на основе круговой тренировки. Были сформированы две однородные по своему составу группы старших дошкольников – экспериментальная и контрольная. Занятия в экспериментальной группе проводились 9 месяцев с использованием 3-х типов круговой тренировки: по типу непрерывного длительного упражнения, с преимущественной направленностью на развитие выносливости (непрерывно-поточный вариант); по типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха, с преимущественной направленностью на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости; по типу интервального упражнения с обычными (полными) интервалами отдыха, с преимущественной направленностью на развитие ловкости, скоростно-силовых и скоростных способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической работоспособности. Организация физкультурного занятия была построена по классической схеме, в его структуре выделялись

три функционально связанные составные части: вводно-подготовительная, основная и заключительная. Продолжительность физкультурного занятия 30-35 минут. Круговая тренировка включалась в основную часть занятия.

Основу круговой тренировки составляло серийное повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой – символом круговой тренировки. Упражнения выполнялись в порядке последовательного прохождения 8-10 «станций». На каждой «станции» повторялся один вид движений или действий; большинство из них обычно имело относительно локальную или региональную направленность, но есть и 1-2 упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой «станции» устанавливается индивидуально, в зависимости от так называемого максимального теста (МТ).

Планирование занятий в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения включало: из 12 обязательных физкультурных занятий в месяц, 4 занятия проводились с использованием методики круговой тренировки. Из них 2 занятия по физической культуре проводились в зале, а 2 занятия – на улице (табл. 1).

Таблица 1

Планирование занятий по физической культуре в экспериментальной группе

Занятия по физической культуре на месяц											
1 неделя			2 неделя			3 неделя			4 неделя		
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3	3	У	3	ЗК	УК	3	3	У	3	ЗК	УК

Примечание: З – традиционное занятие в зале; ЗК – занятие в зале (круговая тренировка); У – традиционное занятие на улице; УК – занятие на улице (круговая тренировка).

Таким образом, не увеличивая количество часов на физкультурные занятия, мы за счет изменения содержания целенаправленно воздействовали на физическую подготовленность и моторную сферу дошкольников 6-7 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Эффективность разработанной методики круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста определялась в ходе педагогического эксперимента по сравнительным показателям физического развития, физической подготовленности дошкольников 6-7 лет (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительные показатели физического развития и физической подготовленности дошкольников 6-7 лет в конце учебного года (n=32)

№ п/п	Показатели	Результаты тестирования					
		Мальчики n=16			Девочки n=16		
		ЭГ (n=8)	КГ (n=8)	P	ЭГ (n=8)	КГ (n=8)	P
		M±m	M±m		M±m	M±m	
1	Вес (кг)	24,9±0,63	26,40±0,53	P>0,05	22,86±0,81	25,60±1,0	P>0,05
2	Рост (см)	125,4±0,35	126,2±0,40	P>0,05	121,4±1,21	124,0±1,2	P>0,05
3	ОГК (см)	57,0±0,70	58,4±0,92	P>0,05	59,2±0,96	60,2±1,34	P>0,05
4	Прыжок в длину с места (см)	128,7±2,05	116,5±2,18	P<0,05	115,1±0,74	106,7±2,8	P<0,05
5	Наклон (см)	4,88±0,71	4,75±0,56	P>0,05	5,75±0,39	5,50±0,45	P>0,05
6	Метание мяча в цель (кол-во раз)	5,00±0,20	4,00±0,29	P<0,05	4,50±0,25	3,25±0,34	P<0,05
7	Бег 30 м (сек)	7,33±0,11	7,74±0,12	P<0,05	7,36±0,12	7,90±0,12	P<0,05
8	Бег 120 м (сек)	30,01±0,64	32,50±0,64	P<0,05	33,70±0,87	36,63±0,7	P<0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа КГ – контрольная группа

В результате проведенных исследований в экспериментальной и контрольной группах у мальчиков и девочек все среднегрупповые показатели физического развития

выросли, при этом межгрупповые различия не были достоверны ($P > 0,05$).

Анализ динамики физической подготовленности у мальчиков экспериментальной и контрольной групп установил, что результаты выросли в обеих группах. Различия достоверны в пользу экспериментальной группы ($P < 0,05$) за исключением показателя на гибкость.

Физическая подготовленность у девочек экспериментальной и контрольной групп выявила, что средние показатели выросли, но достоверные различия оказались в пользу экспериментальной группы по всем показателям, кроме показателя гибкости ($P < 0,05$).

При оценке темпов прироста общей физической подготовленности в экспериментальной группе у мальчиков и девочек все показатели выросли за счёт эффективного применения сюжетных комплексов круговой тренировки игрового характера.

Анализ результатов тестирования по окончании педагогического эксперимента подтвердил разностороннее влияние экспериментальной методики с применением круговой тренировки на развитие старших дошкольников. В сторону увеличения изменились показатели физической подготовленности.

ВЫВОДЫ

Разработанная экспериментальная методика комплексов круговой тренировки игрового характера с применением непрерывно-поточного и интервального вариантов, включенных в основную часть занятия в работе с дошкольниками по физическому воспитанию, оказала положительное влияние на динамику показателей физической подготовленности.

Отличительными особенностями экспериментальной методики являются: рациональное перераспределение времени поквартально на физкультурные занятия в зале и на улице; использование методических вариантов, рассчитанных на воспитание различных физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ким, Т.К. «Круговая тренировка» для детей и родителей / Т.К. Ким // Физическая культура в школе. – 2011. – № 1. – С. 53-56.
2. Немеровский, В.М. Интеграция оздоровительного инвентаря в развитии вариативной двигательной-познавательной сферы дошкольников / В.М. Немеровский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 71-75.
3. Романова, Е.Е. Использование круговой тренировки при проведении занятий по физическому воспитанию дошкольников с нарушением речи / Е.Е. Романова, Е.В. Диулина // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 11 (33). – С. 74-77.
4. Шарманова, С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.

REFERENCES

1. Kim, T.K. (2011), "Circular training" for children and parents, *Physical culture at school*, 2011, pp. 53-56.
2. Nemerovsky, V.M. (2008), "Integration of improving stock in development of the variable motive and informative sphere of preschool children", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 35, No. 1, pp. 71-75.
3. Romanova, E.E. and Diulin E.V. (2007), "Use of circular training when carrying out classes in physical training of preschool children with speech", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 33, No. 11, pp. 74-77.
4. Sharmanova, S.B. (2004), *Circular training in physical training of children of the advanced preschool age: studies*, Soviet sports, Moscow.

Контактная информация: Lenhicpress@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.02.2014.