

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ
ЙОГИ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Теняевой Нины Федоровны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук
доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов, 2021

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении нескольких десятилетий сложилась система спортивной подготовки подрастающего поколения, направленная на формирование определенного уровня навыков и умений, базовых физических кондиций.

Актуальность исследования. Дошкольный возраст рассматривается как наиболее важный период в процессе формирования личности. Основные психологические, морфологические, двигательные функции закладываются в этом возрасте, происходит постоянное сохранение и развитие потребностей в активной деятельности, «запуск» механизмов развития всех способностей ребенка, которые впоследствии очень трудно или невозможно наверстать. Важно то, что это укрепляет основу здоровья и развития физических качеств ребенка, что, в свою очередь, создает предпосылки организованного физического воспитания, которые выполняет миссию обеспечения реализации прав каждого ребенка на всестороннее развитие, потому что они обеспечивают будущее здоровье человека, как биологическое, так и психологическое.

Было показано, что низкая двигательная активность у детей, особенно в период быстрого роста, когда происходит ускоренное развитие скелета и мышечного аппарата, должным образом не поддерживаются системой тренировок кровообращения и дыхания, это является одной из причин ухудшения здоровья юного поколения. Открытость организма ребенка к внешним факторам, высокая восприимчивость к двигательным действиям позволяет ему выработать с самого рождения механизмы жизнедеятельности, в которых благополучие реальных условий жизни связано с целенаправленным комплексом оздоровительной физической культуры.

Проблема исследования. Недостаток внимания к формированию гармоничного физического развития детей в период раннего детства и дошкольного возраста приводит к снижению их здоровья, что, в свою очередь, снижает здоровый генофонд страны. Практика показывает, что

традиционные методы физического воспитания детей дошкольного возраста не обеспечивают должного уровня физического развития и здоровья детей. Также стоит отметить, что методики применения гимнастики с элементами йоги для дошкольников не были разработаны.

Таким образом, существует **противоречие** между потребностью государства и общества в формировании здорового поколения российских граждан и недостаточностью использования сенситивного периода физического развития детей в системе дошкольного воспитания.

Решение этого противоречия определяет тему исследования: «Методика применения гимнастики с элементами йоги на физкультурных занятиях у детей дошкольного возраста».

Объектом исследования является процесс физического воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении.

Предметом исследования является методика применения средств гимнастики с элементами йоги в процессе физического воспитания детей 5-7 лет в ДОУ.

Цель исследования заключалась в экспериментальном обосновании эффективности применения разработанной программы гимнастики с элементами йоги, направленной на повышение двигательной и физической подготовленности детей в ДОУ.

Достижение цели связано с решением следующих **задач исследования:**

1. Анализа литературных данных по проблеме исследования.
2. Разработки программы упражнений, направленной на укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста, расширение когнитивной и двигательной сферы за счет увеличения двигательной активности в режиме дня, поддержании позитивного отношения к физической культуре на основе использования игрового метода.

3. С помощью эксперимента доказать эффективность предложенной программы применения гимнастики с элементами йоги в процессе физического воспитания детей 5-7 лет в ДОУ.

В ходе исследования применялись следующие **методы** научной работы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- математическая обработка результатов.

Гипотеза исследования. Считается, что разработанная методика гимнастики с элементами йоги в дошкольном воспитании значительно повысит у детей в возрасте от 5 до 7 лет уровень здоровья, будет способствовать их всестороннему гармоничному физическому развитию, окажет положительное влияние на становление двигательной, физической подготовки и функциональных способностей, а также будет способствовать достижению и превосходству возрастных показателей при направленном комплексном физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том, что его результаты дополняют и конкретизируют современные представления о процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. В системе организации занятий детей старшего дошкольного возраста разработанная модель представлена как средство повышения физической подготовленности и уровня здоровья в процессе занятий физическим воспитанием. Полученный материал дополняет раздел теории и методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость результатов исследования заключалась в системном представлении различных аспектов индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста. Практическое значение имеет содержание методики физического воспитания основанной

на учете индивидуально-типологических особенностей старших дошкольников, критерии индивидуализации процесса физического воспитания. Результаты исследования могут быть использованы в качестве основы для совершенствования профессиональной подготовки и повышения уровня профессионализма педагогов, работающих в дошкольных образовательных учреждениях.

Структура и содержание выпускной квалификационной работы.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, практических рекомендаций и приложений. Список литературы насчитывает 49 источников. Работа проиллюстрирована таблицами и диаграммами с результатами исследования.

Основное содержание работы

В ходе педагогического исследования в работе применялись следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- математическая обработка результатов.

Анализ и обобщение научно-методической литературы был направлен на выявление характерных особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста. В частности, были рассмотрены вопросы особенностей развития детей дошкольного возраста и аспекты анализа их физического развития и воспитания. Проанализировано физкультурное занятие, выступающее в качестве основной формы организованной образовательной деятельности. Рассмотрены особенности применения фитнеса в системе дошкольного образовательного учреждения и психологическая и физическая нагрузка и приемы ее регулирования при проведении физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста.

В рамках теоретического анализа литературы изучались научные труды, методические пособия и программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, как в нашей стране, так и за рубежом, современные направления по совершенствованию системы дошкольного физического воспитания; состояние вопроса об использовании на занятиях физической культурой нетрадиционных видов гимнастики и т.д.

Анализ программных документов позволил изучить вопросы организации учебного процесса, соотношения средств физического воспитания, направленных на развитие определенных физических качеств, величины физической нагрузки. С этой целью анализировались журналы учета и содержания физкультурных занятий, тестирования и медицинских обследований.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью планомерного изучения учебно-воспитательного процесса, связанного с определением эффективности традиционной программы физического воспитания в МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию №14» г. Маркса Саратовской области. Проводилось установление качественных и количественных показателей учебного процесса и величина даваемой нагрузки на занятиях с детьми 5-7 лет.

Также в процессе педагогического наблюдения проводился контроль и анализ уровня физической подготовленности дошкольников и степень владения ими основными движениями.

Педагогический эксперимент проводился на базе МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию №14» г. Маркса Саратовской области среди детей старшей подготовительной группы в количестве 18 человек. Все испытуемые были разделены на две группы с равным составом: экспериментальную и контрольную.

Педагогический эксперимент проводился на протяжении 9 месяцев в период с 2020 по 2021 год (сентябрь-май).

Педагогическое тестирование заключалось в оценке уровня физической подготовленности дошкольников и состоял из оценки:

- бега 30 м (с);
- челночного бега 3x10 м (с);
- наклона вперед (см);
- прыжка в длину с места (см);
- метания мешочка (м).

Тестирование проводилось в сентябре 2020 года перед началом эксперимента с целью установления исходных показателей физической подготовленности испытуемых.

В мае 2021 года было проведено повторное тестирование с целью установления эффективности применяемых методик физического воспитания детей дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группах.

Математическая обработка результатов. Данные, полученные в процессе педагогического эксперимента, обрабатывались на ПК в специальной программе Microsoft Excel, SPSS 22.0. Его целью являлось определение достоверности различий по t – критерию Стьюдента.

По специальной таблице определялась достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05}$). Если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t < 0,05$), то различия между средними арифметическими двух групп считаются достоверными при 50%-ном уровне значимости, и, наоборот, в случае, когда полученное меньше граничного значения $0,05$, считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

Педагогическое исследование проходило в несколько этапов на протяжении 2020-2021 годов.

С апреля по июль 2020 года включительно был осуществлен первый этап педагогического исследования. В данный период проводился теоретический анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы, то есть был осуществлен сбор теоретико-методического материала по теме выпускной квалификационной работы.

На первом этапе работы были также определены объект и предмет исследования, цель и разработана научная гипотеза. На основе литературного анализа была разработана программа применения гимнастики с элементами йоги как части фитнес-программы в дошкольном воспитании.

В августе 2020 года было проведено педагогическое наблюдение за процессом физического воспитания детей в старшей подготовительной

группе. Были проанализированы применяемые программы, а также оценен уровень физической подготовленности детей.

С сентября 2020 года по май 2021 года осуществлялась работа на третьем этапе исследования. В данный период был проведен основной педагогический эксперимент.

В сентябре 2020 года было проведено тестирование для установления исходных тестируемых показателей, в мае 2021 года состоялось контрольное тестирование для определения эффективности применяемых программ в контрольной и экспериментальной группах.

В мае 2021 года проходил заключительный этап исследовательской работы. В нем осуществлялась оценка эффективности разработанной программы, математическая обработка полученных результатов, обобщались и формулировались выводы, и окончательно оформлялась выпускная квалификационная работа согласно всем требованиям.

Отсутствие программ дополнительного образования, учитывающих современные реалии, складывающиеся из понимания значимости формирования ценностного личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, обусловило необходимость разработки данной программы.

Основой содержания программного материала стал многолетний опыт ведущих преподавателей физкультуры, научные исследования кандидатских диссертаций. При составлении и разработке содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом и здоровом молодом поколении.

Экспериментальная программа состояла из нескольких направлений:

1. Направление «Физическое совершенствование», ориентированное на общую физическую подготовку с помощью игр с движениями различной интенсивности. Также упражнения были направлены на развитие гибкости с помощью упражнений йоги и асан, с учетом того, что дошкольный возраст – это сенситивный период. Обучение

двигательным навыкам и умениям состоит, главным образом, в совершенствовании различных видов движений, в том числе прыжков, подскоков в подвижной игре. Расширение функций внешнего дыхания осуществлялось на основе дыхательной гимнастики.

2. Направление «Знания и интеллектуальные способности» определяет объем теоретических знаний об истории развития древней гимнастики йога, об ее особенностях, ее составляющих компонентах, о возможности применения разработанных комплексов самостоятельно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. С точки зрения интеллектуальных способностей материал подготовлен таким образом, что дети спокойно развивают свои интеллектуальные способности: мышление, воображение, память, восприятие и речь с помощью игровых упражнений и подвижных игр. При ведущей роли восприятия как наиболее благоприятно развивающегося в данный возрастной период.
3. Направление «Мотивационно-ценностные ориентации» нацелено на формирование эмоционального благополучия, чувства удовлетворенности от двигательной деятельности, основано непосредственно на благоприятных впечатлениях. За счет этого достигается положительная мотивация к занятиях физкультурой и дальнейшая потребность в ней. Этот эффект достигается за счет ярких образов, аналогий со сказочными персонажами, в которых осуществляется занятие, а упражнения и асаны подходят под это название. Например: «Собака потягивается», «Поза лягушки», «Поза орла». Важно отметить, что физкультурная деятельность происходит в благоприятной эмоциональной среде – дети касаются рук, касаются ног пальцами ног, что также включает тактильный контакт, который, в частности, положительно сказывается на развитии зрительного и слухового восприятия.

Выше описанные направления подробно описаны в программе на основе соответствующих разделов, представленных в таблицах 1 и 2, в которых материал распределен на протяжении года. Программа предназначена для детей дошкольного возраста (старшая группа и подготовительная группа) в общей сложности 72 часа.

Каждый раздел содержит конкретный материал, раскрывающий сущность представленных выше направлений, он в представлен в таблицах в Приложении в виде календарно-тематического плана на каждый месяц.

Поскольку программа основана, в первую очередь, на игровом методе, как ведущем в данной возрастной группе, в предварительной работе мы подготовили игровые комплексы различной интенсивности:

- высокий пульс – 160-170 ударов в минуту,
- средний пульс – 140-159 ударов в минуту,
- низкий пульс – 110-139 ударов в минуту.

Их чередование в недельном цикле позволяет полноценно реализовать подход к оздоровительным тренировкам.

Полагаем, что данные значения ЧСС благоприятно влияют на физическое состояние детей, у них происходит рост функционального потенциала и расширяется двигательная сфера. Следует отметить, что элементы йоги, которые сейчас очень популярны на занятиях, не только помогают улучшить эмоциональный фон и привить детям интерес к физической культуре, но и полностью удовлетворяют потребности растущего организма в движении.

Представленная выше программа была апробирована в МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию №14» г. Маркса Саратовской области среди детей старшей подготовительной группы в количестве 18 человек.

В ходе реализации программы мы проверили различные показатели физического состояния и функционального состояния систем организма

детей. Испытания проводились в начале и в конце учебного года в сентябре 2020 года и в мае 2021 года. Результаты теста были подвергнуты математическим статистическим методам.

С помощью педагогического тестирования мы оценивали скоростные (бег на 30 м) и скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места), координационные способности (челночный бег 3x10 м), гибкость (наклон вперед) и силовые качества (метание мешочка).

Видно, что в начале эксперимента дошкольники контрольной и экспериментальной групп имели одинаковый уровень физического развития. Достоверных различий между группами не было выявлено ($P > 0,05$), то есть несущественные различия в средних значениях находились на уровне значимости $P = 0,05$.

На начало эксперимента в обеих группах уровень физической подготовленности находился на достаточно низком уровне.

После предварительного тестирования в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста экспериментальной группы была внедрена предложенная программа упражнений, основанная на применении упражнений с элементами йоги. В контрольной группе занятия по фитнесу проходили без изменений по стандартной программе МДОУ.

В мае 2021 года были получены результаты контрольного тестирования.

Математическая обработка полученных данных тестирования показала, что после внедрения в процесс физического воспитания дошкольников экспериментальной группы специального комплекса упражнений, уровень их физической подготовленности значительно улучшился по сравнению с результатами детей контрольной группы. Результаты, представленные на диаграмме 2 являются достоверными ($P < 0,05$).

Для определения эффективности разработанной методики был сделан сравнительный анализ результатов.

Наиболее значимые результаты прироста нами были отмечены в тестах «Наклон вперед» – 10%, «Прыжок в длину с места» – 10,8% и «Метание мешочка» – 22,5%. Половозрастных различий в приросте результатов замечено не было. Известно, что эта возрастная группа склонна к активному развитию двигательных качеств, в том числе развитию гибкости, поскольку инструменты фитнес-йоги, используемые на практике, доказали свою эффективность.

Также в рамках исследования мы провели анализ заболеваемости ОРВИ детей контрольной и экспериментальной групп.

Как показано на диаграмме, за период с сентября 2020 года по май 2021 года процент дошкольников в экспериментальной и контрольной группах, которые заболели ОРВИ, снизился. В контрольной группе с 50% до 36%, в экспериментальной группе данный показатель был намного выше – с 48% до 25%.

Важно отметить результаты практики работы с дошкольниками, которая показывает, что они любят выполнять статические позы «хатха-йоги» и релаксационные упражнения. Позы и упражнения йоги влияют на организм ребенка, укрепляют здоровье, формируют красивую фигуру, правильную осанку и энергичную походку, также улучшают координацию движений, развивают силу воли, выносливость и уверенность в себе.

Из этого следует, что сравнительный анализ физической подготовленности дошкольников демонстрирует повышение показателей в обеих группах, это обусловлено физическим развитием детей за указанный период, между тем данные показатели в экспериментальной группе по сравнению с контрольной выше, что обусловлено использованием элементов йоги на занятиях физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог проделанной работы, можно отметить следующее:

1. Анализ литературных данных по проблеме исследования показал, что в последнее время многие ученые отмечают огромный рост популярности оздоровительных физических упражнений, в том числе с элементами йоги. Разработка и внедрение новых педагогических методик, технологий и альтернативных подходов к совершенствованию физического воспитания и образования детей становится приоритетным направлением в дошкольном образовании. Йога может быть использована и в детской практике, но для этого необходим поиск новых подходов, повышающих эффективность физического развития и воспитания детей. На это и направлено наше исследование. Отсутствие программ дополнительного образования, учитывающих современные реалии, складывающиеся из понимания значимости формирования ценностного личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста обусловило необходимость разработки данной программы.

2. В рамках педагогического исследования была разработана программа упражнений, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста, расширение когнитивной и двигательной сферы за счет увеличения двигательной активности в режиме дня, поддержание позитивного отношения к физической культуре на основе использования игрового метода. Основой содержания программного материала стал многолетний опыт ведущих преподавателей физкультуры, научные исследования кандидатских диссертаций. Цель, концептуальное направление и содержание разработанной программы дополнительных занятий по физической культуре на основе фитнес-йоги, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста развитие основных движений детей; воспитание физических и личностных качеств.

3. С помощью эксперимента была доказана эффективность предложенной программы применения гимнастики с элементами йоги в процессе физического воспитания детей 5-7 лет в ДООУ. Применение данной программы в процессе физического воспитания дало положительный результат. У испытуемых экспериментальной группы был отмечен более высокий прирост развития физической подготовленности – 22,5% в сравнении с 5,6% в контрольной группе.

Отмечено, что динамика физического развития у детей экспериментальной и контрольной групп практически одинакова, следовательно, можно говорить о том, что данная система не оказывает отрицательное влияние на физическое развитие ребенка. Дети развиваются гармонично. Количество пропущенных дней по болезни за период эксперимента в экспериментальной группе была ниже, чем в контрольной. Поэтому можно утверждать о положительном влиянии данной системы на состояние здоровья детей.

Таким образом, мы доказали положительное влияние элементов йоги на развитие физических качеств и состояние здоровья детей представленной возрастной группы. Цель нашего исследования достигнута, гипотеза подтверждена.

Также стоит сказать, что предложенная программа действенна, результативна, может активно внедряться в дошкольные учреждения, с ее помощью можно достичь хороших результатов у детей дошкольного возраста. Эта система не оказывает отрицательного влияния на физическое развитие детей, и положительно влияет на снижение заболеваемости.