

Интернет-журнал «Наукovedение» ISSN 2223-5167 <http://naukovedenie.ru/>

Том 7, №1 (2015) <http://naukovedenie.ru/index.php?p=vol7-1>

URL статьи: <http://naukovedenie.ru/PDF/37PVN115.pdf>

DOI: 10.15862/37PVN115 (<http://dx.doi.org/10.15862/37PVN115>)

**УДК 373.2**

**Кудинова Юлия Викторовна**

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет»

Россия, г. Самара<sup>1</sup>

Преподаватель кафедры физического воспитания

E-mail: lulu9625@mail.ru

**Иванова Лидия Александровна**

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет»

Россия, г. Самара

Заведующий кафедрой физического воспитания

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: lidiya66@mail.ru

**Курочкина Наталья Евгеньевна**

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет»

Россия, г. Самара

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

E-mail: kfv2012@mail.ru

## **Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы**

---

<sup>1</sup> Россия 443090 г. Самара, ул. Советской Армии, 141

**Аннотация.** Движение - это необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека, а детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. В данной статье описывается эксперимент, проведенный в МБДОУ детский сад № 140 г.о. Самара по развитию общей выносливости у детей дошкольного возраста при помощи дополнительных кружковых занятий по оздоровительной аэробике для дошколят. В статье рассматриваются физиологические особенности дошкольников, не традиционные средства развития общей выносливости, проводится эксперимент в течение 3-х лет.

В результате проведенного эксперимента установлено что:

- детям необходимо посещать занятия физической культурой и аэробикой, так как эти занятия оказывают положительное влияние не только на развития выносливости, но и на развитие всех физических качеств, а также на рост физического развития занимающихся (вес, рост и т.д.);
- в результате регулярной дополнительной физкультурной деятельности наблюдается резкий рост уровня физического развития дошкольников, развитие музыкального слуха, чувства ритма;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, к здоровому образу жизни нашло отражение в постоянном увеличении спроса у дошкольников и их родителей на дополнительные занятия в кружке «Оздоровительная аэробика для дошколят». (Наблюдается увеличение количества занимающихся ежегодно на 12-15%).

Результаты проведенного исследования дают объективное обоснование возможности развития общей выносливости с детьми дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** выносливость (общая и специальная); непосредственная образовательная деятельность; физическая подготовка; физические качества; подвижные игры; работоспособность; методы физического воспитания; умения и навыки.

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Курочкина Н.Е. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Том 7, №1 (2015)  
<http://naukovedenie.ru/PDF/37PVN115.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI: 10.15862/37PVN115

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка[5].

Известно, что движение - необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека, а детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребенок познает и активно воспринимает окружающий мир[4]. Все это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств. И как отмечает Л.А. Иванова с соавторами: дети систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью[2].

Показателем работоспособности является выносливость. Более выносливый ребенок выполняет больше нагрузки как физической, так и умственной[6]. Поэтому немало важно для подготовки детей к школе развивать, наряду, с другими физическими качествами, и выносливость, которая у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает его работоспособность. Кроме того развитие выносливости формирует характер и волевые качества личности ребенка, а именно: настойчивость, целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, смелость и решительность.

Известно, что высокий уровень развития выносливости в детском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей[3], способствует совершенствованию пластических и трофических функций организма, нормализует деятельность систем кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы.

Вместе с тем, практика физического воспитания свидетельствует о том, что общая динамика выносливости детей и подростков за последние годы не только не улучшается, но и имеет тенденцию к снижению. Общий уровень развития физических качеств явно недостаточен как для дальнейшей спортивной деятельности, так и для успешной будущей трудовой деятельности в различных областях современного предпринимательства и производства, а так же к службе в армии. Поэтому научные исследования, направленные на совершенствование состояния здоровья детского населения, на подготовку школьников к умственному и физическому труду, защите Родины приобретают особую актуальность. Это вызывает необходимость поиска новых форм, средств и методов физического воспитания воспитанников ДОУ, приведения их в соответствие с требованиями современной жизни[8]. Одним из возможных путей решения вопроса является организация специально направленных физкультурных занятий по воспитанию выносливости для дошкольников.

В этом возрасте необходимо развивать общую выносливость, которая является базовой для развития специальной выносливости.

Начиная работу по развитию выносливости необходимо придерживаться определенной логики построения непосредственной образовательной деятельности с дошкольниками, т.к. не рациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физической направленности может привести не к повышению, а, наоборот, к снижению тренированности дошкольников. Поэтому на начальном этапе необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с развитием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитие общей выносливости[9]. Эта задача, методически не очень сложная, но требует для своего решения определенных волевых усилий, постепенности, последовательности применения средств,

систематичности тренировочных занятий и эмоционального окраса. Всем этим требованиям по нашему мнению соответствует оздоровительная аэробика для дошколят.

Так с 2010г. на базе муниципального бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения детский сад № 140 г.о. Самары, далее МБДОУ № 140 был организован дополнительный кружок «Оздоровительная аэробика для дошколят», куда по желанию стали регулярно ходить дошкольники старшей и подготовительной групп.

Кружковая непосредственная деятельность начинается с освоения техники выполнения упражнений по оздоровительной аэробике и далее постепенно увеличивается нагрузка за счет хореографической сложности упражнений [1].

Нами с 2010г. был проведен эксперимент по выявлению влияния регулярных дополнительных занятий оздоровительной аэробикой для дошколят на развитие общей выносливости. В эксперименте участвовали две группы детей дошкольного возраста по 15 человек в каждой: одна контрольная – состояла из дошкольников старшей группы занимающихся только непосредственной образовательной деятельностью по направлению «физическая культура», а вторая экспериментальная группа, состоящая из дошкольников такого же возраста, посещающих дополнительно кружок «Оздоровительная аэробика».

Важным организующим и направляющим фактором в процессе физической подготовки дошкольников является контроль за уровнем развития физических качеств [10].

Общеизвестно, что все физические качества у детей проявляются через достаточный уровень развития их умений и навыков. К закреплению неправильных навыков выполнения движений у дошкольников может привести низкий уровень развития двигательных качеств.

Для того чтобы дети выполняли ряд движений, им необходим определенный уровень развития ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости. Без этого дети не могут проявить полностью свои физические возможности организма, им не хватает целесообразности и экономичности движений. Так же уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Если во время формирования физических качеств присутствует на занятиях благоприятный эмоциональный фон, то организм дошкольника хорошо функционирует и отмечается улучшение показателей физической подготовленности (в том числе и выносливости)[7]. В свою очередь при отрицательных эмоциях или накоплении в организме усталости двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных, заметно снижаются скорость и частота движений.

Поэтому, знания моторной сферы движений, закономерностей развития физических качеств, возрастных особенностей дошкольников определяет объективность оценки физической подготовленности. А наиболее важными факторами в динамике физического развития ребенка является наличие периодов, чувствительных к внешним воздействиям окружающей среды и незавершенность формирования физиологических структур организма. Характерными для дошкольников считаются также неравномерность развития функциональных систем организма и большая изменчивость пропорций тела. Все это диктует необходимость реализации методов обучения, строго соответствующих возможностям детей и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

В ходе изучения большого количества научно-методической литературы было выбрано тестовое задание для оценки выносливости у дошкольников (Бег на дистанцию 160, 240, 320 метров (в зависимости от возраста детей)). Выносливость определяется как способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее качества и интенсивности. Уровни развития выносливости в старшей группе разделились на следующие (Табл. 1.):

**Таблица 1.**

**Уровни развития общей выносливости в старшей дошкольной группе**

<i>Уровни развития</i>	<i>Тестовые задания</i>
	Выносливость – бег на 240м
Высокий	90-120с
Средний	60-90с
Низкий	30-60с

Результаты анализа развития общей выносливости в МБДОУ № 140 занимающихся дополнительно в кружке «Оздоровительная аэробика для дошколят» подтвердили наше предположение о том, что физическое развитие и физическая подготовка экспериментальных групп должна качественно улучшиться даже за небольшой период времени (Табл.2.).

**Таблица 2.**

**Анализ развития общей выносливости дошкольников МБДОУ № 140 за период 2010-2013 гг.**

<i>Группы дошкольников</i>	<i>Уровень прироста развития общей выносливости дошкольников (в %)</i>					
	09.2010	05.2011	09.2011	05.2012	09.2012	05.2013
Экспериментальная группа № 1	1,9	8,1	6,3	10,6	-	-
Контрольная группа №1.	2,1	4,5	3,8	5,0	-	-
Экспериментальная группа № 2	-	-	1,6	10,4	9,0	12,9
Контрольная группа №2.	-	-	1,7	5,9	4,8	7,2

Из таблицы анализа развития выносливости видно, что на период 2010г. выносливость контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковые, соответствовали естественному уровню развития дошкольников, даже контрольная группа выглядела несколько сильнее экспериментальной. За первый год работы кружка оздоровительной аэробики развитие выносливости дошкольников занимающихся в кружке увеличилось на 3,5% по отношению к контрольной группе, занимающейся по общей программе физического воспитания в ДОУ. А за два года эксперимента этот показатель увеличился на 4,4 %, с учетом вычета естественного роста физического развития в период подготовительного дошкольного возраста.

Чистоту эксперимента подтверждают и показатели второй экспериментальной группы за период 2012-2013 гг. – их показатель увеличился на 11,3 %.

В результате проведенного эксперимента установлено что:

- для того чтобы динамика выносливости детей и подростков росла необходимы регулярные занятия не только непосредственной образовательной деятельности по направлению «физическая культура», а и обязательная дополнительная физкультурная деятельность, в частности оздоровительная аэробика для дошколят;

- детям необходимо посещать занятия физической культурой и аэробикой, так как эти занятия оказывают положительное влияние не только на развития выносливости, но и на

развитие всех физических качеств, а также на рост физического развития занимающихся (вес, рост и т.д.);

- в результате регулярной дополнительной физкультурной деятельности наблюдается резкий рост уровня физического развития дошкольников, развитие музыкального слуха, чувства ритма;

- повышение мотивации к двигательной деятельности, к здоровому образу жизни нашло отражение в постоянном увеличении спроса у дошкольников и их родителей на дополнительные занятия в кружке «Оздоровительная аэробика для дошколят». (Наблюдается увеличение количества занимающихся ежегодно на 12-15%).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова Л.А., Савельева О.В., Звонова Т.А. Одно из направлений здоровьесберегающей, оздоровительно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97) – С. 72-77.
2. Ильина Г.В., Иванова Л.А., О.В. Савельева и др. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе: монография/ Г.В. Ильина, Л.А. Иванова, О.В. Савельева [и др.]; под общ. ред. А.П. Савина; Сиб. Федер. Ун-т; Краснояр. Гос. пед.ун-т им. В.П. Астафьева [и др.]. – Красноярск: Центр информации, ЦНИ «Монография», 2014. С. 24-56.
3. Гордова Н.А., Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном возрасте // Пособие для инструкторов физической культуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – 2005. С. 266-267.
4. Кулик Н.А. Диагностика физических навыков и качеств детей /Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» Сборник тезисов. 2012/2013 учебный год: Книга 2. – М.: ИД «Первое сентября» ; ООО «Чистые пруды», 2013. 590 с. <http://festival.1september.ru/articles/582221/>
5. Безденежных Г.А., Завьялова О.Б. Возрастные особенности развития основных видов движений и физических качеств у детей дошкольного возраста (в условиях направленного физического воспитания) // Проблемы современного образования, Выпуск № 4 / 2012. <http://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnyye-osobennosti-razvitiya-osnovnyh-vidov-dvizheniy-i-fizicheskikh-kachestv-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-v-usloviyah-napravlennoy-fizicheskoy-vospitaniya>
6. Потапенко С.К. Динамика физической подготовленности детей 5-6 лет и группы здоровья на физкультурно-оздоровительных занятиях с применением тренажеров / Мат. 2-ой межд. науч.-практ. конф. «Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии» Екатеринбург, 07.03.2013. – ФГАОУ ВПО «Рос.гос.проф.- пед.ун-т», 2013. С. 81-83.
7. Князькина Н.Б. Опыт работы по организации воспитания здорового образа дошкольников 16.11.2012. // Ресурсы образования [Электронная библиотека] <http://www.resobr.ru/materials/1224/38356/>.
8. Кочкарева М.Ю. Системный подход к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. // Материалы научно-практической конференции. Екатеринбург, 2006, с. 254-256.
9. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. // М.: Просвещение, 2001.-369с.
10. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. // М.: Просвещение, 2006.-369с.

**Рецензент:** Глухов Геннадий Васильевич, заведующий кафедрой иностранных языков, доктор педагогических наук, профессор

**Kudinova Yuliya Viktorovna**

Professional Education Samara State University of Economics  
Russia, Samara  
E-mail: [lulu9625@mail.ru](mailto:lulu9625@mail.ru)

**Ivanova Lidiya Aleksandrovna**

Professional Education Samara State University of Economics  
Russia, Samara  
E-mail: [lidiya66@mail.ru](mailto:lidiya66@mail.ru)

**Kurochkina Natal'ya Evgen'evna**

Professional Education Samara State University of Economics  
Russia, Samara  
E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

## **Development of preschoolers' general endurance by using extracurricular classes**

**Abstract.** The movement is an essential requirement of normal functioning of the man's body and necessity of movement is more inherent to the children than to adults, therefore it should be satisfied. This article describes an experiment on the development preschoolers' general endurance by using extracurricular classes of aerobics, which was held in MBPEI Kindergarten № 141 in Samara region. The article deals with the physiological characteristics of preschoolers, unconventional means of general endurance, a three-year long experiment.

According to the results of the experiment it was established that: -----Children must join the classes of PE and aerobic classes because these classes influence positively not only the development of physical endurance, but also of the development of all physical characteristics, such as, body height and weight of the children.

-As a result of regular extracurricular physical work the level of physical development as increased properly (the development of ear for music ad sense of rhythm).

-The increasing of motivation to be a physical active person and to keep the healthy way of life has been reflected in the constant improvement of children's' and parents' demand for extracurricular work in the group "Preschool healthy aerobic". (there is the annual 12-15% increase of the amount of members).

The results of the study provide objective basement for possibilities for the envelopment of preschoolers' general endurance.

**Keywords:** endurance (general and special); a direct educational activity; physical training; physical qualities; outdoor games; performance; methods of physical education and skills.

## REFERENCES

1. Ivanova L.A., Saveleva O.V., Zvonova T.A. Odnо iz napravleniy zdorovesberegayushey, ozdorovitelno-razvivayushey raboty v doshkolnom obrazovatelnom uchrezhdenii // Uchenyie zapiski universteta im. P.F. Lesgafta. – 2013. – # 3 (97) – P. 72-77.
2. Ilina G.V., Ivanova L.A., O.V. Saveleva i dr. Zdorovesberegayuschie tehnologii v sovremennom obrazovatelnom protsesse: monografiya/ G.V. Ilina, L.A. Ivanova, O.V. Saveleva [i dr.]; pod obsch. red. A.P. Savina; Sib. Feder. Un-t; Krasnoyar. Gos. ped.un-t im. V.P. Astafeva [i dr.]. – Krasnoyarsk: Tsentr informatsii, TsNI «Monografiya», 2014. P. 24-56.
3. Gordova N.A., Poltavtseva N.V. Fizicheskaya kultura v doshkolnom vozraste // Posobie dlya instruktorov fizicheskoy kultury i vospitateley, rabotayuschih s detmi sedmogo goda zhizni. – 2005. P. 266-267.
4. Kulik N.A. Diagnostika fizicheskikh navyikov i kachestv detey /Festival pedagogicheskikh idey « Otkryitiy urok» Sbornik tezisov. 2012/2013 uchebnyiy god: Kniga 2. – M.: ID «Pervoe sentyabrya» ; ООО «Chistyie prudyi», 2013. 590p. <http://festival.1september.ru/articles/582221/>
5. Bezdenezhnyih G.A., Zavyalova O.B. Vozrastnyie osobennosti razvitiya osnovnyih vidov dvizheniy i fizicheskikh kachestv u detey doshkolnogo vozrasta (v usloviyah napravlennogo fizicheskogo vospitaniya) // Problemyi sovremennogo obrazovaniya, Vyipusk # 4 / 2012. <http://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnye-osobennosti-razvitiya-osnovnyih-vidov-dvizheniy-i-fizicheskikh-kachestv-u-detey-doshkolnogo-vozzrasta-v-usloviyah-napravlennogo>
6. Potapenko S.K. Dinamika fizicheskoy podgotovlennosti detey 5-6 let i gruppyi zdorovya na fizkulturno-ozdorovitelnyih zanyatiyah s primeneniem trenazherov / Mat. 2-oy mezhd. nauch.-prakt. konf. «Problemyi razvitiya fizicheskoy kulturyi i sporta v novom tyisyacheletii» Ekaterinburg, 07.03.2013. – FGAOU VPO «Ros.gos.prof.-ped.un-t», 2013. P. 81-83.
7. Knyazkina N.B. Opyit raboty po organizatsii vospitaniya zdorovogo obraza doshkolnikov 16.11.2012. // Resursyi obrazovaniya [Elektronnaya biblioteka] <http://www.resobr.ru/materials/1224/38356/>.
8. Kochkareva M.Yu. Sistemnyiy podhod k ozdorovleniyu detey v doshkolnom obrazovatelnom uchrezhdenii. // Materialyi nauchno-prakticheskoy konferentsii. Ekaterinburg, 2006, p. 254-256.
9. Vavilova E.N. Razvivayte u doshkolnikov lovkost, silu, vyinoslivost. // M.: Prosveschenie, 2001.-369p.
10. Osokina T.I. Fizicheskaya kultura v detskom sadu. // M.: Prosveschenie, 2006.- 369p.