

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шепеленко С.А.

ФГБОУ ВПО ТГПУ им. Л.Н.Толстого, Тула, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение влияния занятий с элементами функционального тренинга на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста в системе физкультурных занятий в дошкольных образовательных учреждениях.

**Abstract.** The article presents the results of a study aimed at investigating the effect of training with elements of functional training on physical fitness of preschool children in the physical education classes in preschool educational institutions.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Начиная с самого раннего детства, возрастает необходимость воспитывать у дошкольников устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, мотивацию к здоровому образу жизни [1].

Чем младше возраст ребёнка, тем своевременнее осуществляется устранение недостатков в физическом развитии. От успешного решения задач физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении во многом зависит развитие личности ребёнка.

Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями [2].

В настоящее время велик интерес специалистов физической культуры в области дошкольного воспитания к использованию новых здоровьесберегающих технологий, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей.

В данном контексте особый интерес представляет использование элементов такого нового вида оздоровительных занятий как функциональный тренинг. Физкультурные занятия, построенные на использовании

элементов функционального тренинга, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

На сегодняшний день функциональный тренинг занимает одно из ведущих мест по популярности во всём мире. Однако литературы по данному вопросу крайне мало, что говорит о его новизне и актуальности.

Ю. В. Татура отмечает, что центральная идея функционального тренинга состоит в улучшении жизнедеятельности человека, а раз так, то в тренировке выполняются те упражнения, которые максимально похожи на самые распространенные движения из жизни. Автор даёт ряд определений:

- Функциональный тренинг готовит человека ко всему многообразию физических нагрузок, с которыми ежедневно приходится сталкиваться в повседневной жизни.

- Функциональный тренинг - это тоже самое, что и кондиционная тренировка, однако сюда добавляется хорошо известный в теории спорта «принцип сопряжённого воздействия» - физические качества улучшаются одновременно с улучшением техники «полезных» и часто используемых в быту, на отдыхе и т. п. видов физической активности.

- Функциональный тренинг (в узком понимании) - тренировка, направленная на развитие координации (баланса) [3].

А. Мирошников утверждает, что функциональный тренинг подразумевает тренинг движений, а не мышц. На мышцы в процессе функциональной подготовки оказывается лишь укрепляющее воздействие [4].

Функциональная тренировка отличается своим комплексным воздействием на работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Движения, используемые в занятии, имитируя бытовые движения, улучшают функциональную силу всей цепи мышц, участвующих в данном процессе. В работу вовлекается большее количество мышечных групп, создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат, что способствует развитию мышечной, сердечнососудистой, нервной и опорно-двигательной систем одновременно. При этом отсутствует излишнее напряжение в суставах, позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки [5].

Упражнения в функциональном тренинге не требуют дополнительного инвентаря и специальных приспособлений, что позволяет внедрить его в любые дошкольные учреждения. Но это, в свою очередь, не исключает возможности применения каких-либо вспомогательных средств, например гимнастических палок или мячей, повышая эмоциональность занятия и делая его более интересным.

Учитывая состояние данной проблемы и то, что уровень физической

подготовленности является одним из главных критериев эффективности образовательного процесса в дошкольных учреждениях, возникла потребность более глубокого изучения влияния занятий с применением элементов функционального тренинга на уровень физической подготовленности детей 6-7 лет и разработки соответствующей методики физкультурных занятий.

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка. Именно укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств – является целью применения элементов функционального тренинга на занятиях по физическому воспитанию дошкольников.

Исследование проводилось на базе МДОУ №170 и ДОУ Пролетарского района детский сад № 111г. Тулы. Дети в возрасте 6-7 лет в количестве 20 человек составили контрольную и экспериментальную группу. Внедрение экспериментальной методики проводилось на базе МДОУ №170 города Тулы.

Контрольную группу составили 10 человек. Занятия в контрольной группе проводились 3 раза в неделю по 30-35 минут по программе М.А. Васильевой «От рождения до школы». Экспериментальная группа так же состояла из 10 детей. Как и в контрольной группе занятия проводились 3 раза в неделю по 30-35 минут по программе М.А. Васильевой «От рождения до школы», однако в физкультурные занятия экспериментальной группы были добавлены элементы функционального тренинга.

Включение элементов функционального тренинга в занятия было поэтапным, чтобы дать детям запомнить новый алгоритм движений. На первом занятии элементы функционального тренинга добавлялись в основную часть, не нарушая ход цели занятия. Основная часть занятия длилась 10-12 минут. Затем на следующем занятии элементы функционального тренинга включались в общеразвивающие упражнения для закрепления навыков и длились 6-8 минут. На третьем занятии элементы функционального тренинга были добавлены в заключительную часть, длительность которой была 5-7 минут. Элементы функционального тренинга также легли в основу подвижных игр и добавили им эмоциональности.

Об эффективности экспериментальной программы можно судить, сравнивая среднегрупповые результаты занимающихся КГ и ЭГ, полученные в ходе эксперимента.

Рассмотрим более подробно полученные результаты: в тесте на гибкость (наклон вперед стоя на скамейке) экспериментальная группа показала результат, значительно превосходящий результат контрольной группы на 1,03 см (КГ-1,55; ЭГ-2,58;  $t=3,1$   $p<0,01$ ). Это объясняется тем, что в занятиях с элементами функционального тренинга активно применялись упражнения для развития гибкости занимающихся. В комбинации включа-

лись наклоны, полунаклоны, выпады и т.д.

Один из тестов на развитие силы (показания кистевого динамометра) выявил незначительное улучшение показателей как контрольной, так и экспериментальной группы (КГ-6,71; ЭГ-6,91;  $t=1,3$   $p>0,05$ ). Исходя из полученных данных можно судить о том, что включение элементов функционального тренинга не достаточно повлияло на этот показатель. Стоит отметить, что другой тест на развитие силы (поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.) показал что экспериментальная группа значительно повысила свой показатель, нежели контрольная, на 1,9 (КГ-8,55; ЭГ-10,45;  $t=3,6$   $p<0,01$ ). Исходя из полученного результата можно говорить о том, что упражнения с элементами функционального тренинга положительно влияют на развитие силы мышц брюшного пресса. Большое влияние на данный показатель оказали упражнения в партере, которые нагружали мышечные группы спины и брюшного пресса.

Тест на определение скоростно - силовых способностей выявил существенные сдвиги экспериментальной группы, в отличие от контрольной. Разница показателей между группами составила 8,64 см (КГ-9,36; ЭГ-106;  $t=3$   $p<0,01$ ). Большую роль на развитие данного показателя оказали упражнения, включающие приседы, полуприседы, выпады, наклоны, полунаклоны и их всевозможные комбинации.

Претерпели серьёзные изменения и значения удержания позы в пробе Ромберга. В экспериментальной группе был выявлен результат на 2,36 сек. превосходящий результат контрольной группы (КГ-10,37; ЭГ-12,37;  $t=3,7$   $p<0,01$ ). Мы объясняем такой скачок тем, что благодаря подобранным упражнениям с добавлением элементов функционального тренинга, у детей повысилось чувство контроля за мышцами своего тела.

В результате проведённых исследований мы можем констатировать повышение показателей уровня физической подготовленности экспериментальной группы, что является свидетельством того, что наша методика эффективна.

Результаты проведённого исследования позволяют предложить некоторые практические рекомендации, которые могут быть адресованы инструкторам по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, желающим использовать в своих занятиях элементы функционального тренинга. При проведении занятий необходимо:

1. Учитывать возраст, подготовленность, физическое состояние, медицинские противопоказания с целью индивидуального подхода и подбора соответствующих упражнений.
2. В процессе выполнения упражнений соблюдать все основные принципы функционального тренинга.
3. При освоении упражнений начального уровня постепенно модифицировать их, объединяя в модули.

4. Заниматься рекомендуется 2-3 раза в неделю от 30 до 35 минут, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

5. Использовать различное оборудование и инвентарь по мере освоения базовых упражнений.

6. Применять на занятии ритмичное, но не слишком быстрое музыкальное сопровождение.

7. Применять в процессе занятий общие дидактические принципы (доступности, систематичности, регулярности, постепенности, прочности, сознательности, активности).

Анализируя вышесказанное можно сделать вывод, что применение элементов функционального тренинга на занятии является универсальным средством физического воспитания и оказывает разностороннее воздействие на детский организм, способствуя укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию функциональных возможностей и развитию физических качеств. Функциональный тренинг, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивают практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья ребёнка.

При проведении занятий с элементами функционального тренинга следует учитывать, что нагрузка обязательно должна быть адаптирована к каждому конкретному ребёнку, с учетом его возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья, и только в этом случае в полной мере, раскроются все слагаемые развивающей функции функционального тренинга.

### **Список литературы**

1. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. пособ. / В. П. Артемьев, В. В. Шутов.- Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. - 284 с.

2. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н. Н. Кожухова.- М.: Академия, 2002.- 104 с.

3. Татура, Ю. В. Фитнес: Тонкости, хитрости и секреты / Ю. В. Татура.- М.: Бук-пресс, 2006.- 325 с.

4. Мирошников, А. Методология функционального тренинга. [Электронный ресурс] / А. Мирошников.- Режим доступа: <http://www.maxfit.su/d/d1.shtml>

5. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой.- М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 206 с.