

А
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Заведующая кафедрой, к.п.н, доцент

_____ И.В.Антипенкова

« ____ » _____ 2017 год

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С
ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Студент-исполнитель	_____	Короткова И.А.
Научный руководитель	_____	Антипенкова И.В.
к.п.н., доцент		
Оценка за работу	_____	
Председатель ГЭК		
Начальник Главного управления спорта		
Смоленской области	_____	Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	5
1.1. Специфические особенности морфофункциональных показателей детей дошкольного возраста.....	5
1.2. Характеристика некоторых видов программ аэробики, используемых при проведении занятий детским фитнесом.....	10
1.3. Влияние занятий детским фитнесом на физическое состояние дошкольников	20
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1. Задачи исследования.....	24
2.2. Методы исследования.....	24
2.2.1. Анализ и обобщение литературных данных	24
2.2.2. Антропометрия	25
2.2.3. Педагогические наблюдения.....	26
2.2.4. Педагогическое тестирование.....	26
2.2.5. Педагогический эксперимент	27
2.2.6. Анализ заболеваемости детей	30
2.2.7. Статистическая обработка цифрового материала	30
2.3. Организация исследования	30
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	32
3.1. Анализ динамики показателей физического развития девочек контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента	32
3.2.Анализ динамики показателей физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента	35
3.3. Воздействие занятий, основанных на экспериментальных программах на уровень заболеваемости дошкольниц.....	40
ВЫВОДЫ.....	42
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Дошкольный период является одним из наиболее важных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем [1, 3, 24, 29, 31, 50].

В связи с этим приоритетными направлениями в области образования является создание максимально благоприятных условий, способствующих всестороннему гармоничному развитию ребенка с учетом его индивидуальных особенностей; обеспечение доступа каждого ребенка к достижениям и новым разработкам в сфере физической культуры, в максимально возможном раскрытии способностей детей и устранении препятствий на пути их духовного и физического развития. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение с самых ранних лет основами физической культуры [2, 20, 34, 38, 39, 50].

Развитие физических способностей дошкольников, их физическое воспитание остается насущной проблемой для родителей, педагогов детских дошкольных учреждений и врачей, тем более что последними отмечается ухудшение состояния здоровья современных детей, увеличение у них количества хронических заболеваний [24, 26, 43, 55].

В тоже время наблюдается бурный рост оздоровительной физической культуры, предлагающей сегодня достаточно много методик, технологий, оздоровительных систем, проверенных практикой и обоснованных научно. В наш лексикон прочно вошел термин «фитнес», употребляемый в различных значениях. Оздоровительный фитнес, направленный на достижение и поддержание физического благополучия и степени риска развития заболеваний, является частью общего фитнеса, подразумевающего оптимальное качество жизни, которое охватывает ещё и социальные, умственные и духовные компоненты [53, 54, 55].

Активно развивается детский фитнес. Возрастает интерес специалистов в области дошкольного воспитания к использованию новых

технологий в процессе физического воспитания дошкольников. Однако новое направление в оздоровительной физической культуре «инфанти-фитнес» недостаточно изучено. Если для взрослых уже существуют научно обоснованные методики двигательной активности, то вопросы дифференцированного использования этих технологий при работе с детьми остаются актуальными.

Гипотеза. Предполагалось, что использование в рамках физкультурно-оздоровительной работы с дошкольницами занятий основанных на фитнес-программах, разработанных с учетом возрастных особенностей девочек, будет способствовать укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня физического развития и физической подготовленности.

Предмет исследования – процесс физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Объект исследования – физическое развитие и физическая подготовленность девочек старшего дошкольного возраста.

Цель исследования – повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками на основе применения оздоровительных фитнес-программ, разработанных с учетом их возрастных особенностей.

Теоретическая значимость исследования заключается в углублении теории и методики оздоровительной физической культуры, обосновании целесообразности использования фитнес-программ в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Практическая значимость исследования заключается в разработке фитнес-программ, которые могут быть использованы в практической деятельности педагогов по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях.