

**Формирование мотивации к занятиям
физическими упражнениями у детей дошкольного возраста
средствами фитбол-гимнастики**

Власенко Н.Э.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье представлен опыт научно-практической работы по формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики. Рассмотрены основные этапы реализации опыта в системе физкультурно-оздоровительной работы учреждения дошкольного образования, раскрыто содержание разработанной методики, обоснована ее результативность.

The article describes the experience of scientific and practical work on the formation of motivation of preschool children for physical activity by means of fitness ball gymnastics. The basic stages of experience in the early childhood sports and recreation activities are presented, the content of the developed technique is disclosed, and its effectiveness is proved.

Введение. Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. Так, М.М. Борисова, Е.Г. Сайкина, С.О. Филлипова и др. рассматривают физические упражнения и подвижные игры с фитболами в рамках внедрения современных фитнес-технологий с целью обновления содержания физкультурного образования подрастающего поколения. Е.Г. Сайкиной представлены теоретические основы фитбол-аэробики, включающие характеристику средств и классификацию ее упражнений. В работах Т.С. Овчинниковой и А.А. Потапчук акцентируется внимание на корригирующем воздействии упражнений с фитболами на организм детей с нарушениями речи.

Вместе с тем, проблеме формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики в существующих научно-методических источниках уделяется незначительное внимание. Данное обстоятельство свидетельствует об актуальности рассматриваемой проблемы.

Цель статьи – представить опыт научно-практической работы по формированию мотивации к занятиям физическим упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики.

Методы и организация исследования. Методы исследования – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме развития личности ребенка средствами физической культуры, научно-теоретических источников в области физического воспитания детей дошкольного возраста, методических основ проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики; педагогические наблюдения в процессе обучения дошкольников упражнениям с фитболами.

Ведущая идея опыта основывается на теоретическом фундаменте развития и саморазвития личности дошкольника средствами физической культуры. В настоящее время изучение проблемы развития личности ребенка имеет первостепенное значение, как в целостном образовательном процессе дошкольного учреждения, так и в практике физического воспитания. Исследования педагогов (Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебеко, В.Т. Кудрявцев, А.С. Дворкин, Ю.К. Чернышенко и др.), психологов (Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, Е.П. Ильин и др.) характеризует понимание важной роли средств физической культуры для формирования мотивационной, волевой, нравственной сфер детей, их творческого потенциала, знаний, умений, навыков, ценностей. В работах указанных авторов раскрыты пути влияния педагога на становление положительных качеств личности ребенка в процессе физкультурных занятий.

Целенаправленная деятельность по формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики реализовывалась на протяжении двух лет и охватывала три последовательных этапа: исследовательский, внедренческий, обобщающий. Последовательное описание сущности проделанной работы с опорой на выделенные этапы приведено ниже.

Результаты исследования и их обсуждение. Задачи исследовательского этапа направлены:

- на изучение современных подходов в формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста;
- на разработку методики формирования мотивации к занятиям физическим упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики.

В ходе теоретического анализа научных работ выявлено, что мотивация - важная побудительная сила активности ребенка, направленная на удовлетворение потребности путем организации определенного целенаправленного поведения. Сущность данного понятия заключается в совокупности различных побуждений: интересов, потребностей, мотивов, стремлений, целей, влечений, мотивационных установок и др.

Наряду с интересом важной побудительной силой активности ребенка являются мотивы. Мотивы посещения физкультурных занятий могут быть разными: общение, получение удовольствия от движений, самоутверждение, выполнение обязанностей и др. Обобщая научные исследования отечественных и зарубежных ученых, мы пришли к выводу, что методика формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики должна базироваться, с одной стороны, – на обоснованных теоретико-методических положениях, а с другой, – на интересе детей к содержанию физических упражнений и подвижных игр с фитболами; на проявлении их активности детей (творческой, познавательной, двигательной) в стремлении добиться желаемого результата.

В этой связи, в содержание разработанной нами методики формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики включены следующие взаимосвязанные компоненты: теоретический, организационно-методический, практический (таблица 1).

Таблица 1

**Компоненты методики формирования мотивации
к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста
средствами фитбол-гимнастики**

Компоненты методики	Содержание
Теоретический	Задачи занятий фитбол-гимнастикой. Характеристика основных средств фитбол-гимнастики.
Организационно-методический	Этапы обучения детей дошкольного возраста упражнениям с фитболами. Правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой. Варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики.
Практический	Комплексы фитбол-аэробики и ОРУ с мячами, динамические упражнения с фитболами, подвижные игры с фитболами для детей разных возрастных групп. Педагогическая диагностика результативности методики.

Рассмотрим подробнее содержание компонентов методики.

Теоретический компонент. Определен комплекс задач занятий фитбол-гимнастикой (оздоровительных, образовательных, воспитательных), направленных на совершенствование систем и функций организма, обучение двигательным действиям с мячами и воспитание физических качеств, формирование мотивации и воспитание творческих способностей дошкольников в двигательной деятельности. Это способствовало четкой формулировке задач на этапе планирования физкультурно-оздоровительных

мероприятий с элементами фитбол-гимнастики, грамотному подбору эффективных средств и методов их решения.

Средства фитбол-гимнастики, используемые в физическом воспитании детей дошкольного возраста, объединены нами в три группы по содержательному признаку.

1 группа: гимнастические упражнения (основное средство);

2 группа: подвижные игры (основное средство);

3 группа: музыкальное сопровождение (вспомогательное средство).

Авторская классификация и характеристика средств фитбол-гимнастики ориентирована, во-первых – на их рациональное применение в зависимости от направленности оздоровительных, образовательных и воспитательных задач; во-вторых – на разработку физических упражнений с фитболами в соответствии с классификацией.

Организационно-методический компонент. Последовательность обучения упражнениям с фитболами представлена тремя этапами (элементарным, базовым и творческим), целью которых является:

- освоение простейших элементов фитбол-гимнастики;
- формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами;
- закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

Использование фитболов, как спортивного оборудования, на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста имеет свою специфику, обусловленную функциональными свойствами мячей, методикой обучения гимнастическим упражнениям и подвижным играм с фитболами и др. Поэтому, для профилактики травматизма, охраны жизни и здоровья детей на занятиях фитбол-гимнастикой мы разработали правила безопасности, включающие подготовку мест проведения занятий; систематический инструктаж воспитанников о правильной технике и мерах безопасности при выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами; приемы оптимизации физических нагрузок, способы страховки и самостраховки.

Занятия с элементами фитбол-гимнастики характеризует традиционная трехчастная структура, объединяющая вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения. Вместе с тем, такие занятия отличаются от традиционных физкультурных спецификой применения средств фитбол-гимнастики. В этой

связи, нами выделены следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики:

1 вариант – с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части занятия;

2 вариант – с включением средств фитбол-гимнастики в основную часть занятия, или в основную и заключительную;

3 вариант – с включением средств фитбол-гимнастики в содержание всех трех частей занятия.

При разработке планов-конспектов физкультурно-оздоровительных мероприятий мы опирались на один из указанных вариантов.

Практический компонент. Структуру разработанных нами гимнастических упражнений с фитболами (общеразвивающих и динамических упражнений, комплексов фитбол-аэробики) для воспитанников младших, средних и старших групп, составляют разные по степени сложности двигательные действия с мячом, которые выполняются из исходных положений стоя возле мяча, сидя и лежа на мяче, с мячом в руках, ногах и др. с использованием музыкального сопровождения или без него. Были придуманы многие авторские подвижные игры с фитболами сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другими перемещениями с мячами и без них. К задачам занятий фитбол-гимнастикой адаптированы также и хорошо знакомые подвижные игры («Хитрая лиса», «Хвостики», «У медведя во бору» и др.). Гимнастические упражнения и подвижные игры с мячами составлены для детей от 3-х до 7 лет с учетом возрастных особенностей их развития.

На *этапе внедрения* осуществлялась:

- апробация разработанной методики в системе кружковой работы;
- ее внедрение в другие формы организации физического воспитания учреждения дошкольного образования.

При планировании и организации кружка по детскому фитнесу применялись все три варианта проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики. Например, первый вариант занятий (с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части) предусматривает во вводной части использование фитболов в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, в несложных игровых упражнениях на внимание, в подвижных играх малой и средней интенсивности. Размещение мячей на площадке (по кругу или периметру зала, в шахматном порядке и др.) обусловлено логикой их дальнейшего применения. Детям предлагаются ходьба и бег между мячами, прокатывание и передвижения с мячами из разных исходных положений и др.

В начало основной части, как правило, включаются комплексы фитбол-аэробики или общеразвивающих упражнений с фитболами. Далее дети выполняют несколько динамических упражнений с мячами, после которых основная и заключительная части занятия продолжаются в соответствии с решаемыми задачами без мячей.

При разучивании гимнастических упражнений с фитболами с детьми младшего и среднего дошкольного возраста используется преимущественно игровой метод, который основан на выполнении имитационных движений. Большое внимание уделяется развитию творческих способностей воспитанников. Содержание каждого занятия предусматривает задания, связанные с самостоятельным созданием новых вариантов и оригинальных комбинаций упражнений с мячами, названий к придуманным фигурам в подвижных играх «Покажи движенье», «Придумай фигуру», «Замри» и др.

Повышению эффективности и вариативности применения упражнений с фитболами способствовало их внедрение в другие формы организации физического воспитания учреждения дошкольного образования (физкультурные занятия, досуги, праздники).

В планы-конспекты физкультурных занятий включены комплексы общеразвивающих упражнений с фитболами, обеспечивающие подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке; динамические упражнения с мячами, воздействующие на определенные мышечные группы рук и плечевого пояса, ног и тазовой области, туловища, а также на суставы, связки, внутренние органы и органы чувств; подвижные игры с фитболами высокой и малой интенсивности.

Достойным украшением физкультурных праздников и досугов стали игры соревновательной направленности и игры-эстафеты с фитболами, которые вызвали у воспитанников и гостей мероприятий всплеск положительных эмоций. Такие игры не только совершенствуют двигательные умения с фитболами в условиях состязаний, но и воспитывают волевые и нравственные качества детей – целеустремленность, настойчивость, чувство ответственности за свои личные результаты и за результаты всей команды.

На обобщающем этапе решались задачи по обоснованию результативности методики формирования мотивации к занятиям физическим упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики; представлению основных результатов опыта в выступлениях на научно-практических конференциях, в печати.

Обоснование эффективности опыта опиралось на комплексную оценку динамики показателей педагогической диагностики воспитанников экспериментальной группы старшего дошкольного возраста (таблица 2).

Показатели педагогической диагностики и методы обследования

Показатели диагностики	Методы обследования
Состояние здоровья.	Изучение, качественный и количественный анализ медицинской документации.
Физическая подготовленность.	Тестирование уровня развития физических качеств.
Творческие способности.	Педагогическое наблюдение
Мотивационная готовность к занятиям физическими упражнениями.	Беседа с детьми, анкетирование родителей.

Проанализировав результаты диагностики, мы отметили, что индекс здоровья воспитанников экспериментальной группы за истекшие три года повысился на 28 %, а число детей, состоящих на учете, как часто и длительно болеющие, уменьшилось на 35%. За прошедшие два года существенно улучшился уровень физической подготовленности воспитанников. Так, 67,6 % детей продемонстрировали высокий уровень физической подготовленности, а воспитанников с низким уровнем физической подготовленности к моменту окончания эксперимента не выявлено.

Диагностика творческих способностей предусматривала самостоятельное придумывание детьми новых гимнастических упражнений с фитболами и названий к ним в процессе организованных физкультурно-оздоровительных мероприятий. 78% воспитанников проявили способности к творческому экспериментированию в двигательной деятельности. Изобретенные детьми упражнения дополнили нашу методику интересным практическим материалом.

Психолого-педагогическая диагностика мотивации к занятиям физическими упражнениями проводилась совместно с психологом дошкольного учреждения. Результаты теста-беседы с детьми на тему «Физкультура и я» показали высокий уровень мотивационной готовности к занятиям физическими упражнениями у 90% детей экспериментальной группы, средний уровень – у 10 % детей, воспитанников с низким уровнем не выявлено.

Комплексная педагогическая диагностика выявила динамику исследуемых показателей состояния здоровья, физической подготовленности, творческих способностей, что подтверждает эффективность представленной методики.

Результаты опыта обсуждались на международных и республиканских научно-практических конференциях, а также нашли отражение в 15 публикациях по актуальным вопросам физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики [1-3].

Таким образом, представленный опыт научно-практической работы позволяет сделать следующие **выводы**:

➤ мотивы занятий физическими упражнениями могут быть связаны с процессом деятельности и ее результатом. В первом случае ребенок удовлетворяет свою двигательную активность посредством увлекательных упражнений с фитболами, получая положительные эмоции и впечатления, чувство радости и удовольствия. Во втором случае он стремится к самовыражению и самоутверждению в двигательной деятельности, максимальному проявлению своих творческих способностей, достижению простеленной цели в решении двигательных задач.

➤ разработанная методика формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики охватывает следующие взаимосвязанные компоненты: теоретический, организационно-методический, практический.

➤ апробация методики в системе кружковой работы дошкольного учреждения, ее внедрение в разные формы организации физического воспитания способствовали укреплению здоровья и расширению двигательного потенциала воспитанников, формированию мотивации к физкультурным занятиям, проявлению и активизации их творческих способностей.

Опыт работы будет полезен:

- специалистам в области физического воспитания дошкольников для планирования и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с элементами фитбол-гимнастики;

- родителям воспитанников в организации семейного активного отдыха, т.к. разработанные упражнения, подвижные игры с фитболами помогут разнообразить двигательную активность детей не только в детском саду, но и в домашних условиях.

Литература

1. Власенко Н.Э. Физическое воспитание и оздоровление дошкольников средствами фитбол-гимнастики / Н.Э. Власенко // Европейский туризм : тенденции развития : сборник научных статей / под науч. ред. Т.А. Лопатик. – Минск : Бестпринт, 2012. – С.80-85.

2. Власенко Н.Э. Методика проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста / Н.Э. Власенко // Дошкольник. – 2014. – № 5. – С. 24-28.

3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н.Э. Власенко. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 112 с.