

УДК 796.015.132

Тамара Михайловна Борисенко
Дарья Сергеевна Лукиянчикова
г. Шадринск

Физическая культура как условие формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

В статье рассматривается роль систематических занятий физической культурой в дошкольной образовательной организации (ДОО) как фундаментальное условие для формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ) в наиболее чувствительный период развития ребенка. Актуальность исследования обусловлена необходимостью научного обоснования оптимального двигательного режима в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), который определяет физическое развитие как одну из ключевых образовательных областей. Цель исследования — провести сравнительный анализ динамики показателей физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) при различных режимах организованной двигательной активности: 2 раза в неделю (базовый режим) и 5 раз в неделю (режим с ежедневными организованными физкультурными занятиями).

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, дошкольники, физическая подготовленность, двигательный режим, физкультурные занятия, старший дошкольный возраст, педагогический эксперимент, двигательная активность, ФГОС ДО.

Tamara Mikhailovna Borisenko
Darya Sergeevna Lukiyanchikova
Shadrinsk

Physical culture as a condition for the healthy lifestyle formation in senior preschool children

The article examines the role of systematic physical education classes in a preschool educational institution as a fundamental condition for the formation of the foundations of a healthy lifestyle in the most sensitive period of a child's development. The relevance is in need for scientific substantiation of the optimal motor regimen in the context of the implementation of the Federal State Educational Standard for Preschool Education which defines physical development as one of the key educational areas. The aim of the study is to conduct a comparative analysis of the dynamics of physical fitness indicators in senior preschool children (5-6 years old) with different regimens of organized motor activity: 2 times a week (basic regimen) and 5 times a week (regimen with daily organized physical education classes).

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, preschoolers, physical fitness, motor regimen, physical education classes, senior preschool age, pedagogical experiment, motor activity, Federal State Educational Standard for Preschool Education.

Введение. Формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ) является одной из приоритетных задач дошкольного образования, что закреплено в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) [1]. Ранний и дошкольный возраст признан чувствительным периодом для закладки не только физического, но и психологического фундамента здоровья, отношения к собственному телу и двигательной активности как ценности [2, С. 23]. В условиях роста статистики по гиподинамии, избыточной массе тела и нарушениям осанки уже в детском возрасте, роль дошкольной образовательной организации (ДОО) как системообразующего звена в приобщении ребенка к культуре здоровья становится критически важной.

Физическая культура в ДОО выступает не как узкопрофильная дисциплина, а как интегративная практика, пронизывающая всю жизнедеятельность ребенка: организованные занятия, подвижные игры, динамические паузы, гимнастики, физкультурные минутки. Приоритетное значение в рамках данного процесса отводится специально организованным формам физической активности – физкультурным занятиям, которые проводятся инструктором, либо воспитателем. В соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 и типовыми программами, их рекомендуемая периодичность составляет 2-3 раза в неделю [3]. На практике наиболее распространен режим – 2 занятия в неделю. При этом, учитывая естественную потребность дошкольника в движении и современные образовательные задачи, возникает вопрос об эффективности данного режима для достижения не только поддерживающего, но и развивающего эффекта. Является ли данный формат достаточным для полноценного развития базовых физических качеств ребенка?

Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью эмпирического обоснования оптимального двигательного режима, позволяющего максимально эффективно реализовывать цели образовательной области «Физическое развитие» в условиях ограниченного временного ресурса. Сравнительный анализ результатов при базовом (2 раза) и интенсифицированном (5 раз) режиме занятий позволяет выявить потенциал ежедневной организованной двигательной деятельности.

Научная новизна исследования заключается в сравнительном лонгитюдном анализе динамики физической подготовленности в условиях реального образовательного процесса ДОО при различной частоте организованных физкультурных занятий, что учитывает комплексное влияние педагогически организованной среды.

Цель исследования: провести сравнительный анализ влияния режимов организованных физкультурных занятий (2 раза и 5 раз в неделю) на динамику уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы формирования ЗОЖ средствами физической культуры в дошкольном возрасте.
2. Определить комплекс диагностических методик для оценки уровня развития основных физических качеств у детей 5-6 лет.
3. Экспериментально оценить и сравнить динамику показателей физической подготовленности в группах с разной периодичностью физкультурных занятий в течение учебного года.
4. На основе полученных данных разработать методические рекомендации по оптимизации двигательного режима в ДОО для повышения эффективности физического развития воспитанников.

Обзор литературы. Проблема, которая заключается в основе физического развития и воспитания детей дошкольного возраста, является предметом изучения многих отечественных исследователей. Фундаментальные работы Е.Н. Вавиловой, Э.Я. Степаненковой, М.А. Руновой раскрывают методические основы развития двигательных умений и навыков, подчеркивая ведущую роль обучения в процессе физического воспитания дошкольников [4, С. 56]. Исследования В.Г. Алямовской, С.О. Филипповой, Т.И. Осокиной акцентируют внимание на здоровьесберегающих технологиях и формировании осознанного отношения к здоровью с ранних лет [5].

Современные авторы, такие как Н.Н. Ефименко и Т.С. Яковлева, рассматривают физическую культуру как средство гармоничного развития личности ребенка, интеграции познавательной, эмоциональной и двигательной сфер [6, С. 41]. В работах Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова представлены системы диагностики физической подготовленности и развития детей дошкольного возраста, которые легли в основу многих мониторинговых процедур в ДОО [7].

Зарубежные исследования (Gallahue D.L., Ozmun J.C.; Goodway J.D.) подтверждают критическую роль раннего двигательного опыта (fundamental movement skills) для

последующей физической грамотности, успешности в спорте и поддержания активного образа жизни во взрослом возрасте [8]. Они указывают на то, что спонтанной активности часто недостаточно для овладения этими навыками на должном уровне, требуется квалифицированное педагогическое руководство.

Однако в большинстве исследований рассматривается содержание занятий или общий объем двигательной активности. Вопрос о зависимости темпов прироста физических качеств от частоты специально организованных занятий при равном их содержании и методике остается недостаточно изученным в прикладном, практико-ориентированном аспекте для условий российской ДОО. Настоящее исследование направлено на восполнение данного пробела.

Исследовательская часть. Исследование проводилось на базе Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида № 9 «Росинка» г. Шадринска в течение 2024/2025 учебного года. В естественном педагогическом эксперименте участвовали 40 детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) из двух подготовительных к школе групп, отнесенных к основной медицинской группе здоровья. Группы были уравнены по полу, возрасту и исходному уровню физической подготовленности (по результатам входного тестирования).

Обе группы работали по основной образовательной программе ДОО, разработанной на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, в части образовательной области «Физическое развитие». Содержание организованной двигательной деятельности (цели, задачи, используемые средства – основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры) было идентичным. Ключевое независимое переменное – частота специально организованных физкультурных занятий под руководством инструктора по физической культуре:

- Контрольная группа (КГ, $n=20$): режим занятий 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут (стандартный режим).
- Экспериментальная группа (ЭГ, $n=20$): режим занятий 5 раз в неделю продолжительностью 30 минут (ежедневные занятия, кроме дней, отведенных под другие виды организованной деятельности, требующие высокой когнитивной нагрузки).

Во всех остальных компонентах двигательного режима (утренняя гимнастика, подвижные игры на прогулке, физкультминутки, бодрящая гимнастика) различий между группами не было.

Диагностика уровня физической подготовленности проводилась дважды: в начале (сентябрь) и в конце (апрель) учебного года по комплексу тестов, адаптированных для детей 5-6 лет [7]:

1. Скоростно-силовые качества: Прыжок в длину с места (см).
2. Силовые качества (сила мышц плечевого пояса и брюшного пресса): Метание набивного мешочка (вес 0,2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (см). Контрольный тест на пресс был заменен в связи с возрастными ограничениями безопасности.
3. Скоростные качества: Бег на 30 м с высокого старта (с).
4. Гибкость: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (высота 20 см), не сгибая ног в коленях (см). Результат – расстояние от скамьи до кончиков пальцев (знак «+» ниже уровня скамьи, «-» выше).
5. Координационные способности (ловкость, быстрота перестроения двигательных действий): Челночный бег 3x10 м (с).

Все измерения проводились инструктором по ФК и воспитателями групп в стандартных условиях спортивного зала, в первой половине дня. Результаты фиксировались в индивидуальных протоколах. Обработка данных включала расчет средних значений (M), стандартного отклонения (σ) и определение достоверности различий между результатами начального и конечного тестирования внутри каждой группы с использованием t -критерия Стьюдента для зависимых выборок. Уровень значимости принимался за $p < 0.05$.

Результаты исследования. Полученные в ходе эксперимента данные представлены в сводной таблице 1.

Контрольное упражнение	Группа	Входное тестирование (сентябрь)	Итоговое тестирование (апрель)	Прирост (Δ)	Достоверность изменений (p)
Прыжок в длину с места, см	КГ	95.2 \pm 10.5	102.8 \pm 11.1	+7.6	< 0.05
	ЭГ	94.7 \pm 9.8	112.4 \pm 10.3	+17.7	< 0.01
Метание мешочка 0,2 кг, см	КГ	310.5 \pm 45.2	335.0 \pm 48.7	+24.5	< 0.05
	ЭГ	305.8 \pm 42.1	380.2 \pm 46.5	+74.4	< 0.01
Бег 30 м, с	КГ	7.8 \pm 0.6	7.5 \pm 0.5	-0.3	< 0.05
	ЭГ	7.9 \pm 0.7	7.1 \pm 0.5	-0.8	< 0.01
Наклон вперед, см	КГ	+1.5 \pm 2.1	+2.8 \pm 2.3	+1.3	> 0.05
	ЭГ	+1.2 \pm 1.9	+4.5 \pm 2.0	+3.3	< 0.01
Челночный бег 3x10 м, с	КГ	10.2 \pm 0.8	9.8 \pm 0.7	-0.4	< 0.05
	ЭГ	10.3 \pm 0.9	9.3 \pm 0.6	-1.0	< 0.01

Таблица 1. Динамика показателей физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах ($M \pm \sigma$)

Анализ данных таблицы позволяет сделать следующие выводы:

1. Во всех тестовых упражнениях обе группы показали положительную динамику к концу учебного года, что свидетельствует об эффективности организованных занятий физической культурой в принципе.

2. Прирост показателей в экспериментальной группе (ЭГ), занимавшейся 5 раз в неделю, статистически значимо ($p < 0.01$) и в абсолютных значениях превышает прирост в контрольной группе (КГ) по всем пяти параметрам.

3. Наиболее выраженная разница в динамике наблюдается в развитии силовых качеств (метание мешочка: $\Delta_{ЭГ} = +74.4$ см против $\Delta_{КГ} = +24.5$ см) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину: $\Delta_{ЭГ} = +17.7$ см против $\Delta_{КГ} = +7.6$ см). Это указывает на то, что для эффективного развития мышечной силы и взрывной мощности у дошкольников частоты занятий 2 раза в неделю явно недостаточно, требуется более регулярная тренирующая нагрузка.

4. В КГ по тесту «Наклон вперед» (гибкость) прирост составил +1.3 см и оказался статистически незначимым ($p > 0.05$), тогда как в ЭГ прирост +3.3 см является высокодостоверным ($p < 0.01$). Это позволяет предположить, что развитие гибкости у детей данного возраста также требует практически ежедневной целенаправленной работы.

5. Развитие скоростных и координационных способностей также более эффективно при ежедневных занятиях, хотя положительная динамика наблюдается и при стандартном режиме.

Таким образом, проведенное исследование позволяет утверждать, что исходная гипотеза подтвердилась. Увеличение недельной нагрузки за счет повышения кратности физкультурных занятий (с 2 до 5 раз) является эффективным средством, обеспечивающим достоверный прирост всех исследуемых физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Обсуждение и методические рекомендации. Полученные результаты согласуются с данными физиологии о том, что формирование двигательного навыка и развитие физического качества требуют не только правильной методики, но и достаточной повторяемости и регулярности воздействий [4, С. 78]. Нервная система ребенка-дошкольника обладает высокой пластичностью, но для закрепления новых координационных связей необходима частая их актуализация. Занятия 2 раза в неделю,

особенно с учетом выходных дней, создают слишком большой перерыв (3-4 дня), в течение которого эффект от предыдущего занятия частично утрачивается. Ежедневные же занятия (или 5 раз в неделю) поддерживают оптимальный тонус нервной и мышечной систем, создают эффект «кумулятивной тренированности».

На основании проведенного исследования можно сформулировать следующие методические рекомендации для оптимизации работы по физическому развитию в ДОО:

1. Интенсификация организованной деятельности: Стремиться к введению в сетку занятий ежедневных физкультурных занятий (продолжительностью 25-30 минут) в подготовительных и старших группах. Это может быть реализовано за счет вариативной части образовательной программы и грамотного тайм-менеджмента.

2. Дифференциация содержания ежедневных занятий: Пять занятий в неделю не должны быть идентичными. Целесообразно применять принцип микроциклирования:

○ 2 дня – обучение новым основным движениям и сложнокоординационным упражнениям.

○ 2 дня – закрепление и совершенствование пройденного материала в игровой и соревновательной форме.

○ 1 день – занятие оздоровительной или игровой направленности (например, «День подвижных игр народов мира», «Путешествие в страну Здоровья»).

3. Тесная интеграция с другими формами двигательного режима: Ежедневное занятие должно стать стержнем, вокруг которого выстраиваются другие формы: утренняя гимнастика с элементами разученных накануне ОРУ, подвижные игры на прогулке с закреплением навыков бега или прыжков, физкультминутки с использованием тематики основного занятия.

4. Использование технологий круговой тренировки: Для экономии времени и повышения моторной плотности занятий в условиях их ежедневности эффективно применять метод круговой тренировки с 4-5 простыми станциями, направленными на разные группы мышц и качества.

5. Просветительская работа с родителями: Важно объяснять родителям значимость ежедневной организованной двигательной активности и давать рекомендации по ее поддержанию в выходные дни и каникулярное время для закрепления эффекта, достигнутого в ДОО.

Заключение. Проведенное исследование подтвердило ключевую роль физической культуры как условия формирования здорового образа жизни на этапе дошкольного детства. Сравнительный анализ показал, что режим организации физкультурных занятий 5 раз в неделю по сравнению со стандартным режимом (2 раза в неделю) приводит к статистически значимому и более выраженному приросту показателей физической подготовленности детей 5-6 лет по всем основным тестируемым качествам: скоростно-силовым, силовым, скоростным, гибкости и координации.

Основной вывод заключается в том, что для реализации развивающего, а не только поддерживающего и оздоровительного потенциала физического воспитания в ДОО, частоты занятий 2 раза в неделю недостаточно. Оптимальным для эффективного физического развития старших дошкольников является режим ежедневных (5 раз в неделю) специально организованных занятий при условии вариативности их содержания и высокой профессиональной компетентности педагога.

Перспективой дальнейших исследований может стать изучение влияния интенсифицированного двигательного режима не только на физические качества, но и на психоэмоциональное состояние, когнитивные функции и социальную адаптацию детей дошкольного возраста, а также разработка конкретных методик микроциклирования занятий в условиях ДОО.

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – Москва : Линка-Пресс, 1993. – 112 с. – Текст : непосредственный.
2. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. – Москва : ВЛАДОС, 1999. – 144 с. – Текст : непосредственный.
3. Ефименко, Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Н. Ефименко. – Москва : Либроком, 2010. – 256 с. – Текст : непосредственный.
4. Ноткина, Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – Санкт-Петербург : Акцидент, 1999. – 32 с. – Текст : непосредственный.
5. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – Москва : Просвещение, 1986. – 304 с. – Текст : непосредственный.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел X). – Текст : электронный // Гарант.ру : информ.-правовой портал. – URL: <https://base.garant.ru/400274954/>.
7. Российская Федерация. Министерство образования и науки. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования : приказ от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 21.01.2019). – Текст : электронный // Гарант.ру : информ.-правовой портал. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/>.
8. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов / М.А. Рунова. – Москва : Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с. – Текст : непосредственный.
9. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 3-е изд., испр. – Москва : Академия, 2007. – 368 с. – Текст : непосредственный.
10. Филиппова, С.О. Мир движений мальчиков и девочек : метод. пособие для руководителей физ. воспитания дошк. учреждений / С.О. Филиппова. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2001. – 96 с. – Текст : непосредственный.
11. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – Москва : Академия, 1996. – 192 с. – Текст : непосредственный.
12. Goodway, J.D. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (8th ed.) / J.D. Goodway, J.C. Ozmun, D.L. Gallahue. – Burlington, MA : Jones & Bartlett Learning, 2019. – 464 p. – Text : direct.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Т.М. Борисенко, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: borisenko_t68@mail.ru.

Д.С. Лукиянчикова, студентка 4 курса, направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Дошкольное образование», «Дополнительное образование», ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: dlukiyanchikova@mail.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

T. M. Borisenko, Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines and Physical Education, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: borisenko_t68@mail.ru.

D. S. Lukiyanchikova, 4th year Student, field of training 44.03.01 “Pedagogical Education”, profiles “Preschool Education”, “Additional Education”, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: dlukiyanchikova@mail.ru.