

«Использование элементов функционального тренинга на занятиях физической культурой в дошкольном учреждении»

Гончарова Людмила Владимировна

МБДОУ «Детский сад N 98 «Загадка»

Инструктор по физической культуре

1 квалификационной категории

Физическая культура – основа формирования здорового образа жизни ребёнка, способствующая созреванию и совершенствованию жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышению адаптивных возможностей и устойчивости к внешним воздействиям. В ходе занятий физкультурой дети приобретают необходимые двигательные умения и навыки, физические качества.

На занятиях физической культурой важно удовлетворить естественную потребность дошкольников в движении, вызвать ощущение «мышечной радости».

Физкультура особенно важна для детей 4-7 лет, поскольку в среднем и старшем дошкольном возрасте активно развиваются познавательная и двигательная активность, интеллектуальная и эмоциональная сферы, происходит становление самосознания, формируются общечеловеческие ценности.

Двигательная активность – естественная потребность в движениях, удовлетворение которой служит важнейшим условием для формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нём.

Проблемами изучения двигательной активности занимались Н.А. Бернштейн (выдающийся ученый, член-корреспондент Академии медицин­ских наук СССР, лауреат Государственной премии СССР, создатель нового направления в науке — физиологии активности, первооткрыватель ряда ее законов) и Е.П. Ильин (доктор психологических наук, диссертация «Оптимальные характеристики работоспособности человека» (19.00.03 — инженерная психология труда; 1968), профессор, кандидат биологических наук). Доказано, что, если потребность в движении не реализована, это приводит к снижению умственной активности, влияет не только на физическое, но и психическое состояние ребёнка. Разные типы движений стимулируют различные отделы головного мозга. Поэтому так важно устранить у детей существующий дефицит двигательной активности.

Разнообразить двигательную деятельность дошкольников можно с помощью внедрения элементов функционального тренинга, которые оказывают большое влияние на эффективность освоения движений, формирующихся на основе ощущений (мышечно-двигательных, зрительных, осязательных, слуховых и т.д.) и восприятия.

Физкультурные занятия, построенные с использованием элементов функционального тренинга, в большей степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

***Целью*** занятий по физической культуре на основе элементов функционального тренинга является - формирование разносторонне физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств функционального тренинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. И направлены на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации дошкольников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Внедрение функционального тренинга направлено на решение следующих задач:

* повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма и воспитание физических качеств;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами функциональной тренировки;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в двигательной деятельности.

Ю. В. Татура (кандидат медицинских наук, под редакцией которого выпущено много книг о здоровье, здоровом образе жизни, фитнесе и т.д.) отмечает, что центральная идея функционального тренинга выделяет ряд понятий:

* Функциональный тренинг – представляет собой «принцип сопряжённого воздействия» - когда физические качества улучшаются одновременно с улучшением техники «полезных» и часто используемых в быту, на отдыхе и т. п. видов физической активности.
* В узком понимании - тренировка, направленная на развитие координации (баланса). А. Мирошников (кандидат медицинских наук в области медицины и спорта) утверждает, что функциональный тренинг подразумевает тренинг движений, а не мышц. На мышцы в процессе функциональной подготовки оказывается лишь укрепляющее воздействие.
* 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.

Осуществление полноценного тренинга требует соблюдения определённых условий:

1. Специальное образование педагога;
2. Спортивное помещение для функционального тренинга.
3. Определенное время проведения тренировочного процесса.
4. Особенная структура самого тренировочного процесса.

Педагогу, включающему в свою работу элементы функционального тренинга, прежде всего, необходимо иметь не только основное, но и специальное образование. Мною было пройдено обучение в Московском институте «Профессиональной школа бодибилдинга и фитнеса», по направлению «Функциональный тренинг».

Спортивный зал, в котором проводится функциональный тренинг должен быть просторным, светлым, с возможностью разбить его на зоны.

Время проведения тренировочного процесса должно быть возможно и уместно в рамках режимного распорядка, так же должно быть грамотное распределение нагрузки.

Тренировочный процесс потребовал перестроение структуры занятия. Были заменены и перестроены части занятия, например, ОРУ (общеразвивающие упражнения) проводила в формате ТАБАТА (система коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью нагрузки), основную часть выстраивала в виде выполнения определённых упражнений определённое количество раз.

**Работа по данному направлению велась в несколько этапов:**

1. изучение методической, научно-популярной литературы по данному направлению (Мирошников А.Б., Методология функционального тренинга // Персональный сайт Рината Хисямова.– 2013.[Электронныйресурс].URL: <http://www.khisyamov.ru/lib/articles/1188/>; Функциональный тренинг - SportWiki энциклопедия <https://www.google.ru/search?ie=UTF->; Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.);
2. составление рабочей программы для систематического внедрения элементов функционального тренинга с конспектами ООД (организованная образовательная деятельность) по физическому развитию с внедрением новой структуры ООД (организованная образовательная деятельность). Организация развивающей предметно пространственной среды для реализации тренировочного процесса, подбор медиатеки для проведения занятий;
3. проведение диагностики. Определение точки отсчёта.

Первоначальная диагностика проводилась на группе среднего возраста по определению уровня развития основных физических качеств дошкольников в сентябре месяце. Повторная диагностика проводилась на этой же группе в апреле месяце. Контрольные срезы были проведены на этой же группе, только уже в старшем возрасте так же в сентябре и апреле.

Работа проводилось на базе МДОУ «Детский сад № 98 «Загадка». Две группы среднего возраста составили контрольную и экспериментальную группу. Занятия в контрольной группе проводились 2 раза в неделю по 20 минут, однако в физкультурные занятия экспериментальной группы были добавлены элементы функционального тренинга. Основная часть занятия длилась 8-10 минут. Затем на следующем занятии элементы функционального тренинга включались в общеразвивающие упражнения для закрепления навыков и длились 3-5 минут. На третьем занятии элементы функционального тренинга были добавлены в заключительную часть, длительность которой была 3-5 минут. Элементы функционального тренинга также взяли в основу подвижных игр и добавили им эмоциональности.

1. этап внедрения элементов функционального тренинга.

Обучение упражнениям с элементами функционального тренинга проводили согласно следующему алгоритму:

1. показ упражнений проводился в обычном темпе;
2. при словесном объяснении внимание обращалось на само упражнение;
3. постоянное проговаривание программы двигательных действий.

На данном этапе были определены принципы проведения ООД (организованная образовательная деятельность) по «Физическому развитию» с элементами функционального тренинга:

**Контроль самочувствия и пульса**

Несмотря на необходимость поддержания высокой частоты сердцебиения во время упражнений, пульс не должен превышать определенные значения.  При появлении болей, головокружения, тошноты тренировку следует немедленно прекратить. Такая реакция организма говорит об избыточной нагрузке как с точки зрения веса, так и с точки зрения интенсивности.

**Соблюдение техники выполнения**

Правильное исполнение гарантирует максимальный эффект и отсутствие травм, что крайне важно при занятиях с утяжелителями.

**Регулярность**

Для достижения эффекта от тренировочного процесса, тренироваться необходимо не менее 2 раз в неделю, но обязательно давать организму время на отдых и восстановление, иначе в какой-то момент наступит переутомление.

А также были разработаны этапы составления тренировочного процесса:

**Разминка**

Разогревать мышцы перед тренировкой необходимо, иначе велик риск получения травмы. Непродолжительный легкий бег на месте, наклоны, небольшая растяжка обеспечат организму необходимый тонус, растянут мышцы к будущей нагрузке, окажут положительный эффект на результативность тренировки.

**Постепенный рост нагрузки**

Начинать упражнения необходимо с упражнений с собственным весом, даже если кажется, что с дополнительным весом будет тоже легко. Увеличивать нагрузку следует постепенно, по мере того, как организм справляется с текущим весом и можно делать больше. Если же с увеличенным весом все равно работать трудно, следует отказаться от него, вернувшись на предыдущий уровень – героический порыв организм не оценит.

**Разнообразие**

Упражнения необходимо чередовать в зависимости от типа - аэробные с анаэробными, статичные с активными, на равновесие – таким образом организм будет получать разного типа нагрузку, включая в работу различные группы мышц.

**Заминка**

Упражнения, аналогичные разминке, на пару минут позволят организму перенести нагрузку.

Так, например, в комплексы для самых маленьких включают челночный бег, выполнение простых упражнений на ловкость, точность и координацию: приседания, «медвежья походка», перепрыгивания через палку, запрыгивания на низкую платформу и т.п., при этом в качестве нагрузки используется собственный вес, надувные мячи, палки и прочее.  
А вот детям постарше добавляли в WOD (являются - тренировка дня, комплекс, задание на день. WOD - используется в основном только для обозначения кроссфит тренировок, в других видах спорта, [аббревиатура WOD](https://wodcat.com/articles/crossfit-glossary?hl=ru) не применяются) упражнения с небольшим весом для развития силы и мощности.  
Помимо всестороннего развития, позволяет значительно разнообразить тренировочный процесс, делая его занимательным и интересным. Постоянное переключение ребенка с одного упражнения на другое не даст ему заскучать, а соревновательный момент, который предусматривает WOD (являются - тренировка дня, комплекс, задание на день. WOD - используется в основном только для обозначения кроссфит тренировок, в других видах спорта, [аббревиатура WOD](https://wodcat.com/articles/crossfit-glossary?hl=ru) не применяются) , поднимет дух соперничества в коллективе.

Особое внимание уделяю внедрению упражнений, характерных для функционального тренинга.

* **Упражнения с собственным весом.** Это упражнения, где в качестве веса силовой нагрузки используется масса собственного тела. Сюда можно отнести отжимания, приседания, прыжки на скакалке и т.д.
* **Упражнения с гимнастическими снарядами.** Включают силовые упражнения на брусьях, кольцах, турнике и канате.
* **Упражнение на расстояние.** Развивают выносливость. Для выполнения этой части тренировки Вам понадобиться беговая дорожка, тренажер для гребли или велотренажер.
* **Упражнения с грузами.** Здесь Вам помогут гантели и штанги. Классическая становая тяга и поднятие гантелей позволит сформировать силовой каркас мышц.

**5** этап: итоговый: на определение результативности внедрения элементов функционального тренинга на занятия физической культуры в дошкольном образовательном учреждении.

На этом этапе проводились тесты на показатели уровня развития основных физических качеств. В тесте на гибкость экспериментальная группа показала результат, значительно превосходящий результат контрольной группы. Это объясняется тем, что в занятиях с элементами функционального тренинга активно применялись упражнения для развития гибкости занимающихся. В комбинации включались наклоны, полунаклоны, выпады и т.д Один из тестов на развитие силы выявил значительное улучшение показателей экспериментальной группы. О связано с использованием утяжеляющего инвентаря.

Тест на определение скоростно - силовых способностей выявил существенные сдвиги экспериментальной группы, в отличие от контрольной. Большую роль на развитие данного показателя оказали упражнения, включающие приседы, полуприседы, выпады, наклоны, полунаклоны и их всевозможные комбинации. В результате проведённой работы мы можем увидеть повышение показателей уровня физической подготовленности экспериментальной группы, что является свидетельством того, что наша методика эффективна.

Итогом проведённой работы является увеличение показателей уровня физической подготовки экспериментальной группы, что свидетельствует о результативности включения элементов функционального тренинга на занятиях физической культурой с дошкольниками.

Анализируя вышесказанное можно сделать вывод, что внедрение элементов функционального тренинга на занятии является эффективным 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.

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.

6. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

7. Делавье Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - Рипол Классик:2013,- 144 с.

8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»).

9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциколопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

10.Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.

11.Мирошников А.Б., Методология функционального тренинга // Персональный сайт Рината Хисямова. –  2013. [Электронныйресурс].URL: http://www.khisyamov.ru/lib/articles/1188/

12. Функциональный тренинг - SportWiki энциклопедия <https://www.google.ru/search?ie=UTF->

13. Нестандартное физкультурное оборудование в ДОО как средство мотивации детей к двигательной активности. Инструктор по физической культуре, выпуск №1/2021