Чтобы выполнить такой тест ,студент знакомится с текстом ,прослушав его. Далее он делает письменное изложение текста.

Затем студент устно общается с преподавателем , отвечая ему на вопросы .

Далее студенту предлагается устно изложить его видение продолжения и финала развития сюжетной линии в тексте.

Подобные тесты отлично подходят для использования на продвинутых этапах обучения аудированию.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы-

В настоящее время коммуникация невозможна без эффективного обучения аудированию.

Развитие навыков восприятия речи на слух связано с развитием механизмов перцепции и продукции , то есть необходимо использовать все виды приемов для развития слуховой памяти и этапов воспроизводства прослушанного материала.

До сих пор идет дискуссия о том ,надо ли при обучении иностранному языку опираться только на устный вариант общения, как это происходит при овладении языком детьми, или необходимо развивать все аспекты изучения иностранного языка

Следует развивать и совершенствовать все виды устного и письменного контроля умений рецепции и продукции

Аудирование является важной формой обучения в процессе преподавания иностранных языков, так как предоставляет человеку возможность свободного спонтанного общения на любую тему.

1. Алыштал М. Перцепция диалогической речи. Омск. ОМГУ. Ученые записки филологического фа. вып. 7. 2018.
2. Bonaldson-Evans. Total Physical Response method in teaching. Oxford University Press. Edition 6. Oxford. GB. 2018.
3. Bushay S Opportunities of understanding and being understood. London Open University. Edition 2. London GB, 2017/
4. Porter G.M, Language as a system of perception and production. Oxford University Press. Edition 3. Oxford. GB, 2018
5. Roriss G.Y. Questions and replies in the process of School teaching. Cambridge University Press. Edition 3. Cambridge. GB. 2017.
6. Roberts C.L. Authentic texts as a background for teaching foreign students. Oxford University Press. Edition 5. Oxford .GB. 2018.
7. Rutridge N.G. and Geddes T.U. Interconnected hearing and perceiving. Cambridge University Press. Edition 6. Cambridge. GB. 2018.
8. Rigers B.Y. Listening, analyzing ,understanding. London Open University Edition 12. London .GB. 2019.

Сираковская Я.В., Горбачева Е.А.

Применение фитбол-гимнастики на физкультурно-оздоровительных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста

*ФГБОУ ВО МГАФК
(Россия, Малаховка)*

*doi 10.18411/sciencepublic-04-08-2020-02
idsp sciencepublic-04-08-2020-02*

Аннотация

В статье представлены результаты педагогического эксперимента, который был проведен с целью проверки эффективности применения фитбол-гимнастики на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста и определить степень влияния данных занятий на физическое развитие, физическую подготовленность и здоровье детей исследуемого возраста.

Ключевые слова: фитбол-гимнастика, внеурочные занятия, фитбол, старший дошкольный возраст, музыкальное сопровождение.

Актуальность. В последнее время выявлено значительное ухудшение состояния здоровья населения, особенно у детей и подростков. Практически с каждым днем увеличивается процент хронических заболеваний, заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, часто наблюдается нарушение осанки, плоскостопие. Снижается сопротивляемость организма к различным болезням.

Также отмечается, что наиболее часто родители уделяют большее значение умственному и интеллектуальному развитию ребенка, пренебрегая занятиями физической культурой и спортом. Следствием этого является снижение двигательной активности детей, преобладание сидячего образа жизни, что, в свою очередь, приводит к нарушениям зрения, координации движений, ожирению и другим сбоям в работе различных функций и систем организма.

В связи с этим возникает необходимость приучения ребенка к занятиям физическими упражнениями с раннего детства. Поэтому перед дошкольными образовательными учреждениями ставятся следующие задачи: формирование у детей понимания значимости занятий физической культурой и укрепление, поддержание и сохранение здоровья.

Успешное решение данных задач во многом зависит от разнообразия и современности применяемого оборудования, методов и средств физического воспитания. Именно эти факторы оказывают влияние на повышение интереса ребенка к занятиям, на гармоничное и всестороннее развитие и осуществляют оздоровительную направленность. Зачастую этим требованиям отвечают различные направления детского фитнеса и оздоровительные виды гимнастики. Все большую популярность и востребованность приобретает фитбол-гимнастика.

Фитбол-гимнастика - одно из современных направлений детского фитнеса. Она доступна для всех, независимо от пола, возраста и состояния здоровья. Ее особенность заключается в комплексном воздействии на организм занимающихся и в возможности решения сразу нескольких задач: повышение физической подготовленности, профилактика нарушения осанки и плоскостопия, развитие и совершенствование физических способностей, развитие музыкально-ритмических способностей, укрепление здоровья и многое другое.

Эффективность применения упражнений с фитболами доказана многими исследованиями ученых в различных областях. В работах Т.С. Овчинниковой и А.А. Потапчук обращается внимание на то, что выполнение различных заданий с использованием фитболов, стихотворений и музыкального сопровождения оказывает коррекционное воздействие на организм детей с нарушениями речи.

Г.Г. Лункина, А.А. Потапчук утверждают, что при правильном подборе упражнений с фитболами и оптимальной нагрузке у занимающихся формируется правильная осанка, укрепляется мышечный корсет, увеличивается подвижность позвоночника и суставов.

Е.Г. Сайкиной и С.В. Кузьминой представлена программа фитбол-аэробики «Танцы на мячах». Упражнения данной программы способствуют повышению физической подготовленности детей, развитию двигательных способностей и профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Все вышесказанное подтверждает, что фитбол-гимнастика при грамотном подборе упражнений и правильной их дозировке является многофункциональным средством физического воспитания и способствует развитию детского организма и всех его систем, а также разнообразие упражнений обеспечивает высокий интерес к занятиям.

Цель исследования - разработать методику применения фитбол-гимнастики в дошкольных учреждениях с детьми старшего дошкольного возраста.

Объект исследования — занятия фитбол-гимнастикой в дошкольных учреждениях.

Предмет исследования - методика занятий фитбол-гимнастикой со детьми старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная методика, основанная на применении комплексов упражнений фитбол-гимнастики, будет способствовать наиболее эффективному физическому развитию и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, а также развитию функциональных систем.

Задачи исследования: проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования; разработать методику применения фитбол-гимнастики на занятиях с дошкольниками; экспериментально обосновать эффективность предложенной методики.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; опрос; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе ДОО №20 «Непоседы» Тверской области Кимрского района с сентября 2019г. по март 2020г.

Всего в педагогическом эксперименте приняли участие 40 дошкольников старшего возраста (5-7 лет). Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. В каждой из групп было по 20 детей (10 мальчиков, 10 девочек).

Суть педагогического эксперимента заключалась в применении методики обучения фитбол-гимнастике на дополнительных занятиях с детьми.

В ходе анализа литературных источников по вопросу необходимости введения современных и интересных форм занятий физическими упражнениями в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста мы выяснили, что фитбол-гимнастика является относительно новым и нетрадиционным средством физического воспитания. Фитбол-гимнастика успешно решает задачи гармоничного развития детского организма благодаря многообразию применяемых упражнений, их сочетанию с музыкальным сопровождением, использованию средств фитбол-гимнастики в сюжетных занятиях физической культурой. Особенностью упражнений фитбол-гимнастики является то, что она оказывает комплексное воздействие на организм занимающихся и в возможности решения сразу нескольких задач физической подготовленности: повышение физической подготовленности, профилактика различных заболеваний, развитие физических способностей, развитие музыкально-ритмических способностей, укрепление здоровья и многое другое.

Была разработана методика применения занятий фитбол-гимнастикой детьми старшего дошкольного возраста в ДОО, которая включает в себя применение упражнений с различными видами ходьбы, бега, прыжков; упражнения, способствующие освоению базовых действий с фитболом (броски, отбивания мяча от пола и от стены); упражнения под музыкальное сопровождение, которые выполняются на каждый счет по музыке; подвижные игры с фитболами с разновидностями ходьбы и передвижений с мячом. Средства и методы применения фитбол-гимнастики подобраны в соответствии с возрастом и физической подготовленностью детей дошкольного возраста. Это будет способствовать повышению функциональных возможностей организма, развитию физических способностей, повышению интереса к занятиям физическими упражнениями у детей и повышению уровня здоровья.

Эффективность разработанной методики для повышения уровня физической подготовленности и функционального состояния детей старшего дошкольного возраста доказана в ходе эксперимента.

Физическая подготовленность:

➤ По окончании педагогического эксперимента ребята ЭГ, имели преимущество над своими сверстниками, которые занимались по традиционной программе обучения, в трех показателях физической подготовленности (координационные качества - на 60,0% и 76,9% и подвижности в тазобедренных суставах и суставах позвоночника - на 73,0%). Значительное их преимущество также было обнаружено в ловкости в «челночном беге» (на 16,7%) и прыжке в длину с места (на 22,6%). В уровне развития скоростных (на 5,6%) и силовых (на 7,1%) качеств преимущество было умеренным.

➤ Сравнительный анализ показателей физической подготовленности девочек экспериментальной группы и контрольной группы по окончании педагогического эксперимента показал, что девочки ЭГ имели преимущество над своими сверстницами, которые занимались по традиционной методике, в двух показателях физической подготовленности: подбрасывание и ловля мяча (на 87,0%) и подвижность в тазобедренных суставах и суставах позвоночника (на 60,0%). Значительное их преимущество также было обнаружено в «челночном беге» (на 10,1%) и прыжке в длину с места (на 22,6%). В уровне координации движений в отбивании мяча от пола (на 6,7%), скоростных (на 4,5%) и скоростно-силовых (на 4,6%) качеств преимущество было умеренным. Среднестатистическая преимущество в уровне физической подготовленности после педагогического эксперимента девочек экспериментальной группы над девочками контрольной группы составила 24,2%.

Функциональное состояние:

➤ Межгрупповые сравнения результатов тестирования функционального состояния ребят по окончании педагогического эксперимента свидетельствует, что наибольшие расхождения (62,7%) между мальчиками исследуемых групп в пользу ЭГ были по результатам «пробы Штанге». По результатам пробы Генчи преимущество ребят ЭГ в темпах прироста также были высокими и составили 45,2. Достаточно высокие изменения (12,7%) в пользу мальчиков ЭГ в темпах прироста наблюдались и в результатах жизненной емкости легких. Несколько ниже (8,6%), однако достоверно лучшим у мальчиков ЭГ был и прирост положительных изменений ЧСС в состоянии покоя. По данным частоты дыхания у мальчиков экспериментальной группы и у их сверстников из контрольной группы наблюдались практически идентичные конечные данные.

➤ Положительная динамика изменений показателей функционального состояния за время педагогического эксперимента зафиксирована также и у девочек обеих групп. Наибольшие изменения в пользу девочек ЭГ, как и у мальчиков, наблюдались между результатами тестирования в пробах Генчи (на 54,8%) и Штанге (на 50,6%). Значительное преимущество в пользу девочек экспериментальной группы выявлено также в положительных изменениях ЧСС (на 8,0%) (рис.17) и жизненной емкости легких.

1. Анацкая, Ю.Ю. Детский фитнес - оздоровительно-физкультурное средство дошкольников [Текст] / Ю. Ю. Анацкая ; под ред. З. И. Тюмасевой ; Междунар. акад. наук экологии и безопасности жизнедеятельности-Ассоциативный член ООН, Копейский гор. округ Челябинской обл., Ин-т здоровья и экологии человека. - Челябинск : Цицеро, 2015. - 80 с.
2. Власенко, Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб. :ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 112с.
3. Сираковская, Я.В. Обучение старших дошкольников упражнениям с мячом на занятиях по физической культуре на основе дифференцированного подхода [Текст] / Я.В. Сираковская, Е.А. Горбачева, И.С. Диганова // Материалы 40-ой научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц ФГБОУ ВО МГАФК. – Малаховка. – 2019. – 234 – 239 с.