Дата публикации: 01.09.2025
DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_03_39
УДК 373.203.71

Publication date: 01.09.2025
DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_03_39
UDC 373.203.71

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, М.А. Маринович, Я.А. Манакова
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Аннотация. ***Введение.*** В условиях повышенной эмоциональной лабильности детей старшего дошкольного возраста физическая активность играет ключевую роль в стабилизации эмоционально-волевой сферы и снижении интенсивности негативных эмоциональных состояний. Цель заключается в обосновании эффективности занятий на основе использования фитнес-технологий в процессе воспитания психофизических качеств и стабилизации эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста. ***Методы.*** Дети старшего дошкольного возраста экспериментальной площадки в течение 9 месяцев 3 раза в неделю по разработанной программе занимались фитнес-технологиями: базовой аэробикой, фитбол-гимнастикой, стретчингом, дополнительно два раза в неделю дети посещали развивающие занятия. ***Результаты.*** Итоговое тестирование показателей психофизической подготовленности выявило статистически достоверные изменения как у девочек, так и у мальчиков в обеих группах, однако у мальчиков контрольной группы результаты не были достоверными в пяти тестах, а у девочек – в четырех. ***Заключение.*** Оценка эмоционально-волевой сферы выявила снижение уровня агрессии и тревожности у детей. Показатели девочек были выше, чем у мальчиков, что обосновано проявлением полового диморфизма.
Ключевые слова: старший дошкольный возраст, психофизические качества, эмоционально-волевая сфера, фитнес.

FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES AND EMOTIONAL-VOLITIONAL SPHERE OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN WITH FITNESS TECHNOLOGIES

N.I. Dvorkina, O.S. Trofimova, M.A. Marinovich, Ya.A. Manakova
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Abstract. ***Introduction.*** In conditions of increased emotional lability of senior preschool children, physical activity plays a key role in stabilizing the emotional-volitional sphere and reducing intensity of negative emotional states. The objective of the study – to substantiate the effectiveness of classes with fitness technologies in learning psychophysical qualities and stabilizing the emotional-volitional sphere in senior preschool children. ***Methods.*** For 9 months, senior preschool children were engaged in the developed program with the following fitness technologies 3 times a week: basic aerobics, exercise ball gymnastics, stretching and developing classes additionally two times a week. ***Results.*** The final test of psychophysical fitness has revealed statistically significant changes in both girls and boys of both groups. However, boys of the control group did not have reliable results in five tests, girls – in four. ***Conclusion.*** Assessment of emotional-volitional sphere has shown reduced level of aggression and anxiety among children. Indices of girls were higher than those in boys, which may be caused by sex dimorphism.
Keywords: senior preschool age, psychophysical qualities, emotional-volitional sphere, fitness.

Введение. В современном образовательном дискурсе наблюдается тенденция к интеграции фитнес-технологий в процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, что является значимым аспектом в контексте их общего развития [1, 2]. Дошкольные образовательные организации активно внедряют разнообразные средства фитнеса, которые находят применение в различных формах

физкультурно-оздоровительной работы, включая аэробику, йогу и другие виды физической активности. Однако несмотря на широкое использование средств фитнеса в дошкольных организациях существует дефицит научно обоснованных рекомендаций относительно их оптимальной адаптации к возрастным особенностям детей данного возраста.

Детский фитнес представляет собой систему оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и всестороннего развития психофизических качеств. В отличие от традиционных спортивных секций и занятий физической культурой, данный подход акцентирует внимание на мультидисциплинарном взаимодействии различных аспектов физического, когнитивного и эмоционального развития детей [3, 4]. Это, в свою очередь, обеспечивает максимальную эффективность занятий и способствует всестороннему развитию личности ребенка. В то же время в процессе занятий фитнесом с детьми старшего дошкольного возраста возникают вопросы, касающиеся влияния данных занятий на особенности взаимосвязи формирования психофизических качеств и эмоционально-волевой сферы у детей [5, 6]. У старших дошкольников наблюдаются значительные колебания в эмоциональной сфере, а также повышенная чувствительность к стрессовым факторам [7]. В исследованиях А.В. Сафиуллина, Н.И. Дворкиной, О.С. Трофимовой доказано, что двигательная активность положительно оказывает влияние на эмоционально-волевую сферу дошкольника, что включает эмоции, чувства, волю, настроение [8, 9].

В условиях повышенной эмоциональной лабильности физическая активность играет ключевую роль в стабилизации эмоционально-волевой сферы и снижении интенсивности негативных эмоциональных состояний [10]. Следовательно, проблема нормализации эмоционального состояния детей является одной из актуальных в современном дошкольном образовании.

Таким образом, актуальным направлением дальнейших исследований является разработка научно обоснованных методических рекомендаций по интеграции средств фитнес-технологий в образовательный процесс дошкольных образовательных организаций с целью развития у детей психофизических качеств и эмоционального состояния, что позволит удовлетворить все требования, предъявляемые федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования (ФГОС ДО) к процессу физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования заключается в обосновании эффективности занятий на основе использования фитнес-технологий в процессе воспитания психофизических качеств и стабилизации эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста.

Методы и организация исследования. В исследовании, проводимом на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Муниципального образования г. Краснодара «Детский сад № 103», приняли участие 74 ребенка 6-7 лет подготовительной группы дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), из них 21 мальчик и 17 девочек вошли в состав контрольной группы, 18 мальчиков и 18 девочек являлись участниками экспериментальной группы. Дети экспериментальной группы занимались в течение девяти месяцев, не менее трех раз в неделю по разработанному содержанию занятий базовой аэробикой, фитбол-гимнастикой, стретчингом во всех формах физического воспитания ДОУ. Дополнительно два раза в неделю проводили с детьми занятия, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы. Данное сочетание средств фитнес-технологий и развивающих занятий, по нашему мнению, будет способствовать комплексному влиянию на развитие показателей психофизических качеств и эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста. Дети контрольной группы продолжили заниматься по образовательной программе детского сада, соответствующей ФГОС ДО.

Были применены следующие научные методы: теоретический анализ научно-

методической литературы, наблюдение, анкетирование, тестирование показателей психофизических качеств и эмоционально-волевой сферы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Оценка показателей психофизических способностей проводилась по следующим тестам: бег 30 м, смешанное передвижение (1 км), бег до первой остановки, мост, выкрут плечевых суставов, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание разгибание рук в упоре лежа, метание теннисного мяча в цель, дистанция – 5 м.

Для проведения исследования эмоционально-волевой сферы дошкольников использовали следующие методики:

- проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой – выявляет эмоциональную сферу дошкольника, а также направленность агрессии;

- методика Р. Тэммла «Веселый-грустный» – оценивает представления детей об эмоционально значимых сторонах их жизни, также определяет уровень тревожности ребенка [11].

На каждого ребенка была составлена индивидуальная карта развития эмоционально-волевой сферы, в которой отмечались результаты диагностических методик и прописывались необходимые рекомендации.

Занятия, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников, были разделены на четыре блока в течение педагогического эксперимента, продолжительность каждого составляла шесть недель. Задачей первого блока занятий было ознакомить детей с различными эмоциями – положительными, отрицательными или нейтральными; простыми или сложными; осознанными или неосознанными; контролируемыми или непроизвольными; стеническими или астеническими. Выполнялись упражнения на развивающих занятиях.

Второй блок подразумевал развитие умения узнавать, различать и проявлять эмоции. Упражнения выполняли как на развивающих занятиях, так и в игровой форме на занятиях физической культурой с элементами фитнес-технологий. В период третьего блока занятий задачами было развить у детей умение определять настроение окружающих, анализировать свои и чужие эмоции, чувства, развивать навыки самоконтроля за своими действиями, находить выходы из разнообразных ситуаций, развитие коммуникативных навыков и преодоление тактильных барьеров. Содержание четвертого блока было наполнено различными сюжетно-ролевыми и дидактическими играми, где на основе игрового сюжета дошкольники выполняли определенные действия и задания. В третьем и четвертом блоке упражнения и игры проводились как на развивающих занятиях, так и на занятиях физической культурой с элементами фитнес-технологий. Данные формы занятий позволяют включить в содержание речевые и сюжетно-ролевые игры, упражнения мимики и пантомимики, упражнения на развитие мелкой моторики, коррекцию психических и познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы.

Контрольно-педагогические испытания проводились два раза (в начале и в конце педагогического эксперимента) на базе экспериментальной площадки.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Microsoft Excel 13.0. Нормальность распределения показателей определялась по критерию Шапиро-Уилка. Сравнение данных проводилось по t-критерию Стьюдента. Данные в таблице представлены в виде средней арифметической и стандартной ошибки средней арифметической – M±m.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследований показателей психофизических качеств старших дошкольников отражены в таблице. Общеизвестно, что уровень психофизической подготовленности детей дошкольного возраста коррелирует с половыми и возрастными характеристиками. Учитывая данный факт, мы осуществили предварительное тестирование, направленное на определение исходного уровня психофизических качеств у мальчиков и девочек. Данный подход позволил нам получить объективные данные на начальном этапе исследования.

Было отмечено отсутствие достоверных различий между исследуемыми группами как среди мальчиков, так и среди девочек, что подтвердило их однородность.

Таблица

Результаты тестирования психофизических качеств старших дошкольников за период эксперимента, M±m

Тест	Пол	Контрольная группа			Экспериментальная группа			P<	
		исход	итог	P<	исход	итог	P<	исход	итог
Бег 30 м, с	М	7,43±0,1	7,22±0,1	–	7,51±0,04	7,11±0,2	0,05	–	0,05
	Д	7,68±0,2	7,23±0,2	–	7,88±0,08	7,32±0,2	0,05	–	0,05
Смешанное передвижение (1 км), мин	М	6,8±1,4	6,32±1,8	–	6,93±1,7	6,21±1,9	0,05	–	0,05
	Д	7,3±1,1	6,95±1,7	–	7,4±2,1	6,88±2,0	0,05	–	0,05
Бег до первой остановки, м	М	638,7±12,6	681,8±10,4	0,05	636,5±11,1	698,8±10,9	0,05	–	0,05
	Д	487,9±15,5	526,56±9,6	0,05	489,4±12,9	588,4±10,8	0,05	–	0,05
Выкрут плечевых суставов, см	М	38,3±1,5	34,7±1,3	–	40,9±2,1	35,8±1,3	0,05	–	–
	Д	39,7±1,9	33,9±1,5	0,05	37,6±1,3	32,1±1,5	0,05	–	0,05
Мост, см	М	46,4±0,8	43,7±1,8	–	49,3±1,2	43,2±1,9	0,05	–	–
	Д	42,3±1,2	40,12±1,5	–	40,8±1,9	38,5±1,7	0,05	–	0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	М	6,7±1,4	9,2±1,8	–	7,2±2,18	12,2±1,1	0,05	–	0,05
	Д	3,4±1,1	6,2±1,7	0,05	3,8±2,21	6,9±1,6	0,05	–	0,05
Прыжок в длину с места, см	М	107,5±3,5	116,9±2,4	0,05	105,3±4,8	117,8±2,3	0,05	–	0,05
	Д	102,9±2,05	104,3±2,8	–	100,9±2,89	109,6±2,9	0,05	–	0,05
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, раз	М	2,2±0,51	4,7±0,9	0,05	2,5±0,32	4,8±1,0	0,05	–	0,05
	Д	2,3±0,78	4,8±0,81	0,05	2,2±0,43	4,9±0,9	0,05	–	0,05

Примечание: М – мальчики; Д – девочки; Р – сравнение между данными контрольной и экспериментальной групп.

Анализ полученных нами результатов тестирования детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп выявил, что по большинству исследуемых показателей дети демонстрируют результаты, относящиеся к среднему и ниже среднего уровням. По итогам проведения педагогического эксперимента отмечены следующие изменения в показателях психофизических качеств детей старшего дошкольного возраста. При анализе результатов теста «Бег 30 м» в экспериментальной группе как у мальчиков, так и у девочек отмечены положительные достоверные изменения, в контрольной же группе определены некоторые улучшения данного показателя, однако результаты были статистически не значимы.

В тестах, определяющих общую выносливость, была зафиксирована положительная динамика в результатах обоих тестов. В тесте «Бег до первой остановки» у детей обеих групп были выявлены достоверные изменения, но относительный прирост оказался значительно выше у испытуемых экспериментальной группы. В тесте «Смешанное передвижение» достоверные результаты зафиксированы

только у мальчиков и девочек из экспериментальной группы. По показателям итоговой оценки гибкости в тесте «Выкрут плечевых суставов» достоверного прироста достигли только девочки обеих групп и мальчики экспериментальной группы. Подвижность плечевых суставов мальчиков контрольной группы статистически достоверных изменений не получила. Итоговое статистически значимое улучшение показателей в тесте «Мост» было отмечено только у испытуемых экспериментальной группы. У девочек и мальчиков контрольной группы так же зафиксировано небольшое улучшение показателей, но достоверных изменений не обнаружено.

Итоговая оценка показателей силы не выявила статистически достоверных изменений в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» лишь у мальчиков контрольной группы, в остальных же случаях прирост оказался статистически значимым. В тесте «Прыжок в длину с места» у мальчиков как контрольной, так и экспериментальной группы отмечены статистически достоверные изменения, в то время как у девочек значимые различия обнаружены только в экспериментальной группе. Экспериментальные занятия оказали положительное влияние на показатели в тесте «Метание теннисного мяча в цель», оценивающем ловкость. И в контрольной, и в экспериментальной группе, как у мальчиков, так и у девочек, наблюдалась статистически достоверная динамика. Итоговое тестирование межгрупповых показателей продемонстрировало достоверные изменения по всем изучаемым психофизическим качествам дошкольников.

В результатах проективной методики «Кактус» М.А. Панфиловой интерпретации подлежали ключевые объекты, пространственное расположение и цветовая гамма, характеристика линий, а также словесное описание рисунка. После работы с результатами тестирования методикой проводилась балльная оценка уровня агрессии: дети, набравшие <65 баллов, соответствовали первому уровню агрессии, когда ребенок самостоятельно овладевает собственной агрессивностью. Ко второму уровню мы относили детей, набравших от 56-130 баллов – им требуется помощь в контроле собственного поведения. Дошкольники с баллами 130-195 отнеслись к третьему уровню, у них отмечено расстройство поведения и проявления эмоций, им требуется психолого-педагогическая помощь. Детей четвертого уровня с результатом в 195-260 баллов выявлено не было, на данном уровне требуется медикаментозная помощь. Баллы были переведены в проценты, результаты представлены на рисунках 1-2.

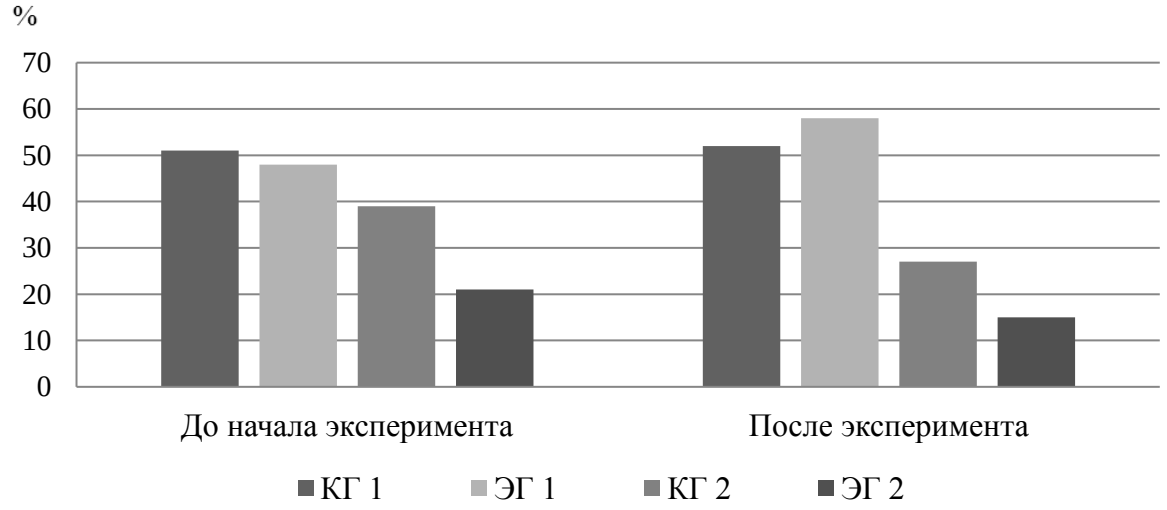


Рис. 1. Результаты анкетирования эмоционально-волевой сферы мальчиков старшего дошкольного возраста за период экспериментальной работы

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; 1 – Кактус; 2 – Веселый-грустный.

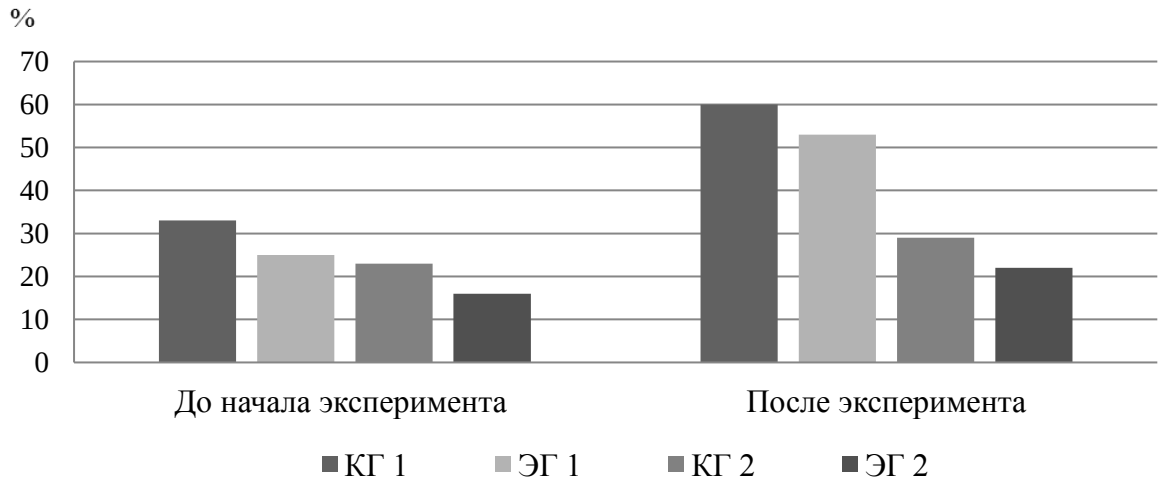


Рис. 2. Результаты анкетирования эмоционально-волевой сферы девочек старшего дошкольного возраста за период экспериментальной работы

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; 1 – Кактус; 2 – Веселый-грустный.

Мальчики контрольной группы до начала исследования были отнесены к третьему уровню проявления агрессии (51%), после занятий по экспериментальной методике зафиксировано 39%, что соответствует второму уровню (рис. 1). У мальчиков из экспериментальной группы результаты улучшились со второго до первого уровня (48-21%). На рисунке 2 представлены изменения в оценке уровня агрессии девочек контрольной и экспериментальной групп. До начала экспериментальных занятий уровень агрессии девочек из контрольной группы соответствовал второму уровню (33%), у девочек экспериментальной группы – первому уровню. По итогам исследования девочки как экспериментальной группы, так и контрольной были отнесены к первому уровню – 16% и 23% соответственно. Таким образом, по результатам проективной методики «Кактус» М.А. Панфиловой отмечено, что многие дети ищут поддержку и защиту, а целенаправленная работа с дошкольниками снизила уровень агрессии у детей с учетом возрастных особенностей.

При интерпретации результатов по методике Р. Тэммла «Веселый-грустный» вычислялся индекс тревожности ребенка, который соответствовал высокому (>50%), среднему (20-50%) и низкому (<20%) уровням тревожности. Так, мы с уверенностью можем сказать, что как у мальчиков, так и у девочек после проведения педагогического эксперимента уровень тревожности снизился. У мальчиков экспериментальной группы с высокого уровня снизился до низкого (с 58 до 15%), в контрольной группе мальчиков отмечен средний уровень тревожности в конце педагогического эксперимента – 27% (рис. 1). Результаты в группах девочек представлены на рисунке 2, в обеих группах высокий уровень тревожности снизился до среднего: в экспериментальной группе – с 53 до 22%, в контрольной группе – с 60 до 29%.

Влиять на уровень тревожности дошкольников могут ряд различных факторов: это и индивидуальные особенности ребенка, и отношения в семье и социуме, и созданная среда для снижения данного эмоционального состояния, характеризующегося беспокойством, переживаниями, ощущением внутреннего напряжения. Следовательно, определение уровня тревожности у детей имеет большое значение для отслеживания их развития, поскольку у детей старшего дошкольного возраста тревожность еще не закрепилась как устойчивая черта характера и может быть скорректирована.

Итак, в процессе занятий на основе использования фитнес-технологий у

дошкольников формируется эмоционально-волевая сфера благодаря тому, что дети учатся выражать свои мысли, чувства и эмоции. Они становятся более раскрепощенными и открытыми, учатся проявлять волевые усилия для выполнения упражнений, показывая стремление к достижению наилучших результатов, развивают способность ориентироваться в пространстве, а также вырабатывают эстетическое восприятие движений.

Заключение. На основании полученных данных педагогического эксперимента нами выявлено, что разработанное экспериментальное содержание занятий способствует улучшению большего числа показателей психофизических качеств и эмоционально-волевой сферы по сравнению с традиционной программой физического воспитания в ДОУ.

В ходе итогового тестирования показателей психофизической подготовленности были обнаружены статистически значимые изменения как у девочек, так и у мальчиков в обеих группах, однако значительное превосходство имели относительные результаты, полученные в экспериментальной группе. Также у мальчиков из контрольной группы результаты оказались не достоверными только в пяти тестах, а у девочек – в четырех. Исследование эмоционально-волевой сферы дошкольников посредством проективной методики «Кактус» М.А. Панфиловой и методики Р. Тэммла «Веселый-грустный» показало, что целенаправленная работа с детьми снизила уровень агрессии и тревожности, учитывая их половозрастные особенности. Примечательно, что по всем изучаемым показателям девочки показали более высокие результаты, чем мальчики, что связано с проявлением полового диморфизма. По нашему мнению, именно комплексный подход в содержании занятий и разнообразие фитнес-программ (аэробика, фитбол-гимнастика, стретчинг) способствовали всестороннему развитию психофизических качеств и показателей эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Финансирование. Исследование проводилось при финансовой поддержке РНФ и КНФ в рамках конкурса «Проведение фундаментальных научных исследований и поисковых научных исследований малыми отдельными научными группами» с проектом: «Инновационный вектор управления двигательной активностью детей дошкольного возраста на основе здоровьесберегающих фитнес-технологий», регистрационный номер: 24-28-20404.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Financing. The study was conducted with the financial support of the Russian Science Foundation and Kuban Science Foundation under the competition titled “Conduction of fundamental scientific studies and search studies by small individual scientific groups” with a project titled “Innovation vector of managing motor activity of preschool children based on health fitness technologies”, registration number: 24-28-20404.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сударь, В.В. Эффективность применения физкультурно-оздоровительной программы в условиях дошкольного образовательного учреждения / В.В. Сударь, И.В. Голикова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 228-230.

2. Маринович, М.А. Содержание модели физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе использования фитнес-технологий / М.А. Маринович, О.С. Трофимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 3-9.

3. Сударь, В.В. Влияние занятий ритмической гимнастикой на показатели физического развития и физической подготовленности детей 4-5 лет / В.В. Сударь, И.В. Голикова, Н.И. Романенко // Ученые записки универ-ситета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 374-377.

4. Романенко, Н.И. Методика занятий фитбол-аэробикой с дошкольниками 5-6 лет / Н.И. Романенко, В.Ю. Фролкова // Материалы IX

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста». – Краснодар 2019 – С. 276-277.
5. Трофимова, О.С. Экспериментальные направления исследований в области физической и умственной деятельности человека / О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Тезисы докладов XXXV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2008. – С. 137-138.
6. Маринович, М.А. Влияние занятий игровой направленности на психофизические способности старших дошкольников / М.А. Маринович, О.С. Трофимова, Е.А. Мазуренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 207-210.
7. Кирьянова, О.Н. Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста / О.Н. Кирьянова // Материалы Международной научной конференции «Психология в России и за рубежом». – Санкт-Петербург, 2011. – С. 23-25.
8. Сафиуллина, А.В. Эмоционально-волевая сфера детей дошкольного возраста / А.В. Сафиуллина // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы науки, общества и образования». – Пенза, 2024. – С. 184-193.
9. Дворкина, Н.И. Формирование эмоционально-волевых свойств личности и физической подготовленности детей 6 лет в процессе физического воспитания / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 1. – С. 13-15.
10.Инталева, В.В. Особенности развития эмоционально-волевой сферы дошкольника / В.В. Инталева, А.И. Ривера // Научный диалог: Молодой ученый: Сборник научных трудов по материалам III международной научной конференции. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 33-34.
11.Башкирова, Е.Н. Методики диагностики эмоциональной сферы младших школьников: психологический практикум / Е.Н. Башкирова. – Москва: МПГУ, 2022. – 252 с.

REFERENCES

1. Sudar' V.V., Golikova I.V. The effectiveness of applying a physical education and health program in a preschool educational institution. Physical Culture and Sports. Olympic Education. Materials of the International Scientific and Practical Conference. Krasnodar, 2021. pp. 228-230. (in Russ.)
2. Marinovich M.A., Trofimova O.S. Content of the model of physical education of children of senior preschool age based on the use of fitness technologies. *Physical Education, Sports – Science and Practice*, 2022, no. 3, pp. 3-9. (in Russ.)
3. Sudar' V.V., Golikova, I.V., Romanenko N.I. Influence of rhythmic gymnastics on the indicators of physical development and physical fitness of children 4-5 years old. *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 2021, no. 10(200), pp. 374-377. (in Russ.)
4. Romanenko N.I., Frolkova V.Yu. Methods of practicing exercise ball aerobics with 5-6-year preschool children. Proceedings of the IX All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation "Theory and Methodology of Innovative Directions in Preschool Children's Physical Education". Krasnodar, 2019. pp. 276-277. (in Russ.)
5. Trofimova O.S., Dvorkina N.I. The main directions of research in the field of physical and mental human activity. *Abstracts* of the XXXV Scientific Conference of students and young scientists of the Southern Federal District universities. Krasnodar, 2008. pp. 137-138. (in Russ.)
6. Marinovich M.A., Trofimova O.S., Mazurenko M.A. Influence of game activities on psychophysical abilities of older preschoolers. *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 2021, no. 7(197), pp. 207-210. (in Russ.)
7. Kiryanova O.N. The causes of a high level of anxiety in preschool children. Materials of the International Scientific Conference "Psychology in Russia and abroad". Saint Petersburg, 2011. pp. 23-25. (in Russ.)
8. Safiullina, A.V. Emotional-volitional sphere of preschool children. Collection of articles from the International Scientific and Practical Conference "Topical Issues of Science, Society and Education". Penza, 2024. pp. 184-193. (in Russ.)
9. Dvorkina N.I., Trofimova O.S. Formation of emotional and volitional personality traits and physical fitness of 6-year-olds in the process of physical education. *Physical Education and Sport – Science and Practice*, 2008, no. 1, pp. 13-15. (in Russ.)
10. Intaleva V.V., Rivera A.I. Features of the development of the emotional-volitional sphere of a preschooler. Scientific dialogue: A young scientist: A collection of scientific papers based on the materials of the III International Scientific Conference. Saint Petersburg, 2017. pp. 33-34. (in Russ.)
11. Bashkirova E.N. Methods of diagnosing the emotional sphere of younger schoolchildren: a psychological workshop. Moscow: Moscow City University, 2022. 252 p. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:
Наталья Ивановна Дворкина – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительных технологий, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, e-mail: dvorkina.64@mail.ru.
Ольга Сергеевна Трофимова – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физкультурно-оздоровительных технологий, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, e-mail: votrofim@yandex.ru.
Маргарита Александровна Маринович – старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительных технологий, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар.
Ярослава Александровна Манакова – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительных технологий, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:
Natalya I. Dvorkina – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Education and Health Technologies, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, e-mail: dvorkina.64@mail.ru
Olga S. Trofimova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Health Technologies, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, e-mail: votrofim@yandex.ru
Margarita A. Marinovich – Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Health Technologies, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar.
Yaroslava A. Manakova – Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Health Technologies, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar.

Для цитирования: Формирование психофизических качеств и эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста на основе использования фитнес-технологий / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, М.А. Маринович, Я.А. Манакова // Современные вопросы биомедицины. – 2025. – Т. 9. – № 3(33). DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_03_39

For citation: Dvorkina N.I., Trofimova O.S., Marinovich M.A., Manakova Ya.A. Formation of psychophysical qualities and emotional-volitional sphere of senior preschool children with fitness technologies. *Modern Issues of Biomedicine*, 2025, vol. 9, no. 3(33). DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_03_39