

3. Огневая подготовка сотрудников органов внутренних дел: практ. пособие / сост. В.В. Грамакин [и др.]; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2007.
4. Рагов, И.П. Проблемы преодоления противоречий в процессе обучения движениям и реализации дидактических принципов / И.П. Рагов // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 7. – С. 40–43.
5. Виноградов, П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта / П.А. Виноградов // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: сб. науч. ст. / сост. В.И. Жолдак, В.Г. Камалетдинов. – Челябинск, 1997. – С. 15–35.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ГРУППАХ ПО ИНТЕРЕСАМ НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ 4–6 ЛЕТ

Ковалева И.С., аспирант,

Белорусский государственный экономический университет,

Логвина Т.Ю., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Проблема комплектации групп, дефицит мест в учреждениях дошкольного образования, интенсификация образовательных услуг ограничивают объем двигательной активности детей дошкольного возраста, необходимый для их нормального роста и развития. Большой количественный состав детей в группах затрудняет дифференцирование физических нагрузок в процессе обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. В связи с пониманием родителями необходимости реализации естественной потребности детей в двигательной деятельности, повышения уровня их физической и умственной работоспособности, широкую популярность приобретают дополнительные занятия физическими упражнениями в группах по интересам, проводимые тренерами и инструкторами по видам спорта.

В дошкольном возрасте формируются основы здоровья, всестороннего гармоничного развития, происходит становление двигательных способностей. В процессе систематических занятий физическими упражнениями дети знакомятся с различными видами спорта, приобретают опыт общения со сверстниками, проявляя личностные качества [1, 2, 3, 5, 7]. Организованный режим двигательной активности в распорядке дня дошкольников, разнообразие качественно освоенных двигательных действий из различных видов спорта способствуют укреплению здоровья детей, стимулируют нормальные процессы роста и развития, повышают уровни физической подготовленности и общую работоспособность, расширяют функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма. Учебной программой дошкольного образования предусмотрено решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач в каждой возрастной группе во всех формах занятий физическими упражнениями. К образовательным задачам относят обучение двигательным действиям, выделяют основные движения (ходьба, бег, прыжки, броски, лазание), упражнения с предметами, на спортивных снарядах и оборудовании; воспитание физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, ловкость, сила локальных мышечных групп). Оздоровительные задачи направлены на расширение функциональных возможностей основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательного аппарата) средствами физической культуры. Воспитательные задачи способствуют формированию личностных качеств у детей (смелость, настойчивость, ответственность, организованность, умение взаимодействовать в паре, в команде, в группе и т. п.).

Задачи решают комплексно в процессе выполнения физических упражнений в разных формах занятий физическими упражнениями, такими как: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика после дневного сна, физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья, на дополнительных образовательных услугах по образовательной области «физическая культура» [2, 7].

Анализ документальных материалов не позволяет констатировать снижение количества заболеваний и их продолжительности у детей, несмотря на разнообразие проводимых физкультурно-оздоровительных мероприятий и закаливание в распорядке дня дошкольников. Процесс оздоровления детей средствами физической культуры затруднен неравномерным темпом индивидуального развития детей, различиями в функциональных возможностях и состоянии здоровья. Физкультурные занятия в учреждениях дошкольного образования часто проводят педагогические работники без специального физкультурного образования. Они, как правило, не могут оценить эффективность воздействия физических нагрузок на детский организм. Проблемы, связанные с введением новых форм работы в содержание физического воспитания детей дошкольного возраста, оценка их эффективности, обоснование направленности действия и дозировки физической нагрузки, оздоровительное воздействие и повышение уровня физической работоспособности являются актуальными как для практической деятельности в учреждениях дошкольного образования, так и для научных исследований.

Цель исследования – оценить эффективность дополнительных занятий физическими упражнениями в группах по интересам с детьми 4–6 лет в клубе гимнастики и пластики.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы и документальных материалов; педагогический эксперимент; оценка физической подготовленности; математическая статистика.

Содержание дополнительных занятий в клубе по интересам организовано с учетом индивидуальных возможностей и особенностей развития детей. Направленность физической нагрузки определяли возрастными особенностями развития и уровнем физической подготовленности. Для сохранения преемственности содержания физического воспитания и учета пожелания родителей на занятиях в группах по интересам решали следующие задачи: образовательные – обучать элементам спортивной и художественной гимнастики, акробатики, доступным для выполнения детьми 4–6 лет; оздоровительные – повышать общий и эмоциональный тонус, совершенствовать функции опорно-двигательного аппарата (укреплять силу мышц пояса нижних и верхних конечностей и туловища, формировать представление о правильной осанке, улучшать подвижность в суставах и позвоночнике), совершенствовать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и др.; воспитательные – воспитывать настойчивость, смелость, дисциплинированность, ответственность, организованность, умение взаимодействовать со сверстниками и др.

Педагогический эксперимент проводили на базе клуба гимнастики и пластики «Пантера» г. Минска. В исследовании приняли участие дети в возрасте 4–6 лет, имеющие в основном средний уровень физического развития. Контрольную группу составили дети, посещающие физкультурные занятия в учреждениях дошкольного образования, экспериментальную группу ЭГ-1 – дети первого года обучения, ЭГ-2 – дети второго года обучения клуба гимнастики и пластики.

Оценивали эффективность занятий физическими упражнениями в группах по интересам по динамике средних результатов, приросту количественных и качественных показателей в контрольных упражнениях: прыжок в длину с места, бег 10 метров, наклон вперед, удержание равновесия на одной ноге, «мост» [4, 6]. Результаты анализа математической статистики свидетельствовали об отсутствии значимых различий в показателях физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп, что свидетельствовало об однородности выборки. Для сопоставления оценки результатов физической подготовленности анализировали динамику прироста и средних показателей у детей второго года обучения. У всех детей, участвующих в педагогическом эксперименте, выявлена положительная динамика результатов физической подготовленности (таблица 1, 2).

Выводы. 1. Дополнительные занятия физическими упражнениями в группах по интересам с детьми 4–5 лет способствовали повышению уровня физической подготовленности:

– скоростно-силовые способности по результатам выполнения упражнения «прыжок в длину с места» – у детей ЭГ-1 на 18,19 %: с $60,85 \pm 15,53$ до $71,92 \pm 11,58$ см, ЭГ-2 на 13,26 %: с $83,79 \pm 5,80$ до $94,9 \pm 7,35$ см; КГ на 7,14 %: с $61,18 \pm 10,43$ до $65,55 \pm 11,61$ см;

– скоростные способности по результатам бега на 10 м – у детей ЭГ-1 на –24,49 %: с $4,01 \pm 0,50$ до $3,01 \pm 0,29$ с; ЭГ-2 на –22,26 %: с $3,10 \pm 0,30$ до $2,41 \pm 0,30$ с; КГ на –15,96 %: с $4,01 \pm 0,47$ до $3,37 \pm 0,48$ с;

Таблица 1 – Динамика результатов выполнения контрольных упражнений детьми 4–5 лет контрольной и экспериментальных групп

| Показатели физической подготовленности | | КГ (n=22) | | ЭГ-1 (n=26) | | ЭГ-2 (n=24) | | Значимость межгрупповых различий* | | |
|--|-------|-----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|-----------------------------------|-------------------|--------------------|
| | | 1 | | 2 | | 3 | | 1–2 | 1–3 | 2–3 |
| | | $\bar{X} \pm m$ | % | $\bar{X} \pm m$ | % | $\bar{X} \pm m$ | % | | | |
| Прыжок в длину с места, см | до | 61,18 ±10,43 | 7,14 | 60,85 ±15,53 | 18,19 | 83,79 ±5,80 | 13,26 | t=0; p<0,05 | U=13; p<0,01 | U=51; p<0,01 |
| | после | 65,55 ±11,61 | | 71,92 ±11,58 | | 94,9 ±7,35 | | t=1,9; p<0,05 | t=10,1; p>0,05 | t=8; p>0,05 |
| Бег 10 м, с | до | 4,01 ±0,47 | -15,96 | 4,01 ±0,50 | -24,49 | 3,10 ±0,30 | -22,26 | t=0,1; p<0,05 | t=8; p>0,05 | U=42; p<0,01 |
| | после | 3,37 ±0,48 | | 3,01 ±0,29 | | 2,41 ±0,30 | | t=3,2; p>0,01 | t=8,1; p>0,05 | t=7,1; p>0,05 |
| Наклон вперед, см | до | 4,59 ±3,28 | 10,02 | 4,96 ±0,49 | 141,94 | 9,85 ±2,90 | 52,28 | t=0,3; p<0,05 | t=5,9; p>0,05 | t=4,6; p>0,05 |
| | после | 5,05 ±3,14 | | 12,00 ±4,52 | | 15,00 ±4,01 | | t=6,1; p>0,05 | t=9,3; p>0,05 | t=2,5; p>0,05 |
| «Цапля» – равновесие на одной ноге, с | до | 3,14 ±2,01 | 60,83 | 3,53 ±1,87 | 154,96 | 8,31 ±2,79 | 119,01 | t=0,7; p<0,05 | t=7,1; p>0,05 | t=7,2; p>0,01 |
| | после | 5,05 ±3,14 | | 9,00 ±3,36 | | 18,20 ±7,32 | | t=5; p>0,05 | t=8,3; p>0,05 | t=5,8; p>0,05 |
| «Мост», см | до | 46,50 ±7,23 | -2,15 | 43,40 ±4,10 | -11,91 | 37,38 ±7,70 | -11,16 | U=12,5; p>0,05 | U=30,5; p<0,05 | U=18; p<0,05 |
| | после | 45,50 ±7,12 | | 38,23 ±6,33 | | 33,21 ±6,78 | | U=29; p>0,05 | U=14; p<0,05 | U=150,5; p<0,01 |

Примечания
t – t-критерий Стьюдента.
U – критерий Манна – Уитни.
* – значимость различий на уровне p = 0,01

Таблица 2 – Динамика результатов выполнения контрольных упражнений детьми 5–6 лет контрольной и экспериментальных групп

| Показатели физической подготовленности | | КГ (n=20) | | ЭГ-1 (n=22) | | ЭГ-2 (n=20) | | Значимость межгрупповых различий | | |
|--|-------|-----------------|--------|-----------------|--------|------------------|--------|----------------------------------|-------------------|--------------------|
| | | 1 | | 2 | | 3 | | 1–2 | 1–3 | 2–3 |
| | | $\bar{X} \pm m$ | % | $\bar{X} \pm m$ | % | $\bar{X} \pm m$ | % | | | |
| Прыжок в длину с места, см | до | 80,43 ±10,67 | 4,69 | 77,55 ±15,03 | 16,23 | 91,5 ±11,96 | 14,97 | U=211; p>0,05 | t=3,1; p>0,01 | U=114,5; p<0,05 |
| | после | 84,20 ±10,99 | | 90,14 ±11,78 | | 105,20 ±10,30 | | t=1,7; p<0,05 | t=6,1; p>0,01 | t=4,3; p>0,01 |
| Бег 10 м, с | до | 2,89 ±0,27 | -12,80 | 2,87 ±0,45 | -16,72 | 2,44 ±0,32 | -13,93 | U=185,5; p>0,05 | U=56,5; p<0,05 | t=3,5; p>0,01 |
| | после | 2,52 ±0,36 | | 2,39 ±0,33 | | 2,10 ±0,15 | | t=1,2; p<0,05 | t=1; p<0,05 | t=1; p>0,05 |
| Наклон вперед, см | до | 4,25 ±3,16 | 32,47 | 4,18 ±2,92 | 150 | 10,25 ±4,12 | 51,70 | t=0,1; p<0,05 | t=5,2; p>0,01 | t=5,6; p>0,01 |
| | после | 5,63 ±3,72 | | 10,45 ±6,08 | | 15,55 ±6,00 | | t=3; p>0,01 | t=6,3; p>0,05 | t=2,7; p>0,05 |

| Показатели физической подготовленности | | КГ (n=20) | | ЭГ-1 (n=22) | | ЭГ-2 (n=20) | | Значимость межгрупповых различий | | |
|--|-------|-----------------|-------|-----------------|--------|-----------------|--------|----------------------------------|------------------|--------------------|
| | | 1 | | 2 | | 3 | | 1-2 | 1-3 | 2-3 |
| | | $\bar{X} \pm m$ | % | $\bar{X} \pm m$ | % | $\bar{X} \pm m$ | % | | | |
| «Цапля» – равновесие на одной ноге, с | до | 14,56 ±4,98 | 13,46 | 14,42 ±5,88 | 52,84 | 22,09 ±7,03 | 25,31 | t=0,1; p<0,05 | U=69; p<0,01 | U=80; p>0,05 |
| | после | 16,52 ±5,76 | | 22,04 ±7,54 | | 27,68 ±6,39 | | t=2,6; p>0,05 | U=28; p<0,01 | U=126,5; p<0,05 |
| «Мост», см | до | 44,86 ±5,21 | -1,92 | 45,83 ±3,76 | -13,16 | 37,20 ±6,55 | -33,47 | U=118,5; p>0,05 | U=26; p<0,05 | U=15; p<0,05 |
| | после | 44,00 ±5,01 | | 39,80 ±5,53 | | 24,75 ±4,44 | | U=48; p>0,05 | U=5,5; p<0,01 | U=30,5; p<0,01 |

– гибкость – наклон вперед – у детей ЭГ-1 на 141,94 %: с 4,96±4,49 до 12,00±4,52 см; ЭГ-2 – на 52,28 %: с 9,85±2,90 до 15,00±4,01 см, КГ на 10,02 %: с 4,59±3,28 до 5,05±3,14 см; в упражнении «мост» – у детей ЭГ-1 на -11,91 %: с 43,40±4,10 до 38,23±6,33 см; ЭГ-2 на -11,6 %: от 37,38±7,70 до 33,21±6,78 см; КГ на 2,15 %: с 44,50±7,23 до 45,50±7,12 см;

– координационные способности по результатам удержания равновесия на одной ноге – у детей ЭГ-1 на 154,96 %: с 3,53±1,87 до 9,00±3,36 см; ЭГ-2 на 119,01 %: с 8,31±2,79 до 18,20±7,32 см; КГ на 60,83 %: с 3,14±2,01 до 5,05±3,14 см (таблица 1).

2. Дополнительные занятия физическими упражнениями в группах по интересам с детьми 5–6 лет способствовали повышению уровня физической подготовленности:

– скоростно-силовые способности по результатам выполнения упражнения «прыжок в длину с места» – у детей ЭГ-1 на 16,23 %: с 77,55±15,03 до 90,14±11,78 см; ЭГ-2 на 14,97 %: с 91,5±11,96 до 105,20±10,30 см; КГ на 4,69 %: с 80,43±10,67 до 84,20±10,99 см;

– скоростные способности по результатам бега на 10 м – у детей ЭГ-1 на -12,80 %: с 2,87±0,45 до 2,39±0,33 см; ЭГ-2 на -16,72 %: с 2,44±0,32 до 2,10±0,15 см; КГ на -13,93 %: с 2,89±0,27 до 2,52±0,36 см;

– гибкость – наклон вперед – у детей ЭГ-1 на 150 %: с 4,18±2,92 до 10,45±6,08 см; ЭГ-2 на 51,70 %: с 10,25±4,12 до 15,55±6,30 см; КГ на 32,47 %: с 4,25±3,16 до 5,63±3,72 см; в упражнении «мост» – у детей ЭГ-1 на -13,16 %: с 45,83±3,76 до 39,80±5,53 см; ЭГ-2 на -33,47 %: от 37,20±6,55 до 24,45±4,84 см; КГ на -1,92 %: с 44,86±5,21 до 44,00±5,01 см;

– координационные способности по результатам удержания равновесия на одной ноге – у детей ЭГ-1 на 52,84 %: с 14,42±5,88 до 22,04±7,54 см; ЭГ-2 на 25,31 %: с 22,09±7,03 до 27,68±6,39 см; КГ на 13,46 %: с 14,56±4,98 до 16,52±5,76 см (таблица 2).

Таким образом, анализ результатов динамики средних показателей и прироста выполнения контрольных упражнений детьми первого и второго года обучения свидетельствовали об увеличении уровня физической подготовленности у детей 4–6 лет, занимающихся на дополнительных занятиях физическими упражнениями в клубе гимнастики и пластики.

1. Об образовании: Закон Респ. Беларусь, 29 окт. 1991 г., № 1202-XII: в ред. Закона Респ. Беларусь от 19.03. 2002 г. // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2002. – № 37. – 3/844.

2. Концепция дошкольного образования Республики Беларусь // Ведомости Верховного Совета Республики Беларусь. – 2000. – № 35.

3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

4. Логвина, Т.Ю. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендаций / Т.Ю. Логвина, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина. – Минск: Скаун, 1996. – 32 с.

5. Логвина, Т.Ю. Физкультура, которая лечит: учеб. пособие для педагогов и мед. работников дошкол. учреждений / Т.Ю. Логвина. – Мозырь: Белый Ветер, 2003. – 172 с.

6. Лях, В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.

7. Учебная программа дошкольного образования. – 2-е изд. – Минск: Аверсэв, 2014. – 416 с.