

то в условиях современного общества уровень его психоэмоционального состояния во многом зависит от физического развития и физической подготовленности в целом [1].

Оптимальная двигательная активность необходима для нормального развития всех органов и систем организма, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды и снижения заболеваемости (в том числе опорно-двигательного аппарата), что может быть достигнуто, если среди многочисленных средств физической культуры использовать атлетическую гимнастику [3].

1. Атлетическая гимнастика как средство развития физических качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/5249511/page:8/-13.04.2017>.

2. Симон, Ф. К. Упражнения для мускулатуры / Пер. с исп. – СПб.: Диля, 2007. – 192 с.

3. Физическая культура и здоровье: циклические и сложно-координационные виды спорта: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / Г. П. Косяченко [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск: Аверсэв, 2016. – 446 с.: ил.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ

Шмакова Г.Г.,

Шмаков В.В.,

Мацулевич Д.Г.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Дошкольный возраст является периодом жизни ребенка, в котором происходит формирование всех функциональных систем организма, реализуется естественная потребность в двигательной деятельности в процессе выполнения физических упражнений в разных формах занятий, условиях физкультурно-игровой среды, на прогулках, в групповых помещениях, самостоятельно, со сверстниками, по образовательной области «физическая культура». Для повышения двигательной активности занятия физическими упражнениями сопровождаются музыкальными фрагментами из современной, детской популярной музыки, игровыми образными действиями с героями из книг, мультфильмов, художественных произведений для совершенствования физических, творческих, интеллектуальных способностей ребенка.

Учебной программой дошкольного образования предусмотрено комплексное решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Образовательные задачи направлены на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств, таких как ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость. Образовательные задачи содействуют постепенному освоению техники выполнения движений, способствуют приобретению умений применять изученные движения в самостоятельной и игровой двигательной деятельности. Оздоровительные задачи способствуют расширению возможностей функциональных систем организма: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной, дыхательной системы в процессе разнообразия объема и интенсивности физических нагрузок. Воспитательные задачи направлены на формирование качеств личности, необходимых для сознательного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщают детей к идеям олимпийского движения, развивают интерес к определенному виду спорта и играм с элементами видов спорта. Физическое воспитание, осуществляемое в учреждениях дошкольного образования, призвано оказывать непосредственное воздействие на двигательные способности детей, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность, обучать новым видам спортивной и соревновательной деятельности.

Т.Ю. Логвина, Э.Я. Степаненкова и др. признают приоритет здоровья над основными человеческими ценностями, лежащими в основе развития личности ребенка дошкольного возраста, и необходимость обеспечения преемственности в содержании физического воспитания в учреждении

дошкольного образования и в семье. Отмеченный низкий уровень у значительного количества воспитанников, посещающих учреждения дошкольного образования, и увеличение количества детей, отнесенных к категории часто и длительно болеющих, с отклонениями в состоянии здоровья, вызывает обеспокоенность у педагогических и медицинских работников, что ставит проблемы сохранения здоровья детей средствами физической культуры в ряд приоритетных.

В процессе планирования физического воспитания в учреждениях дошкольного образования основная роль отводится физическим упражнениям, которые оказывают разностороннее воздействие на организм, эффективно расширяют функциональные возможности органов и систем организма, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций, не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают оздоровительного воздействия на растущий организм детей.

Для детей 6–7 лет большой интерес вызывают упражнения с элементами спортивных игр, в частности, бадминтон, который представляет собой универсальное средство развития физических качеств, таких как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. Специальные упражнения подбирают с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальных склонностей, интересов и способностей детей. В играх используют отдельные элементы техники, доступные для обучения детей дошкольного возраста. На основе разученных базовых элементов техники проводят игры по упрощенным правилам. В процессе игр с элементами спорта у детей повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий и их выбор в условиях изменяющейся игровой ситуации. Дети учатся согласовывать свои действия с действиями партнеров; у них воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается сенсорный опыт, развиваются творческие способности. Названия спортивных упражнений и понятий из бадминтона пополняют словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка», «подача», «игра открытой и закрытой сторонами ракетки», расширяют представления детей о технических приемах, применяемых в спортивных играх, функциях защитника и нападающего. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций на спортивной площадке или игровом поле. Характерной особенностью игровой деятельности является добровольное включение в игровую деятельность и ее эмоциональная насыщенность. В работе с детьми исключена строгая регламентация заданий, поощряется относительная свобода, самостоятельность, инициативность действий в игре, при этом дети принимают ряд обязанностей, соблюдают условия и требования педагога. Бадминтон представляет собой спортивную игру с воланом и ракетками, цель которой – не допустить падения волана на своей площадке, перебросить его на сторону соперника. Простота правил, возможность играть на любой площадке, лужайке, пляже и т. п. делают бадминтон широкодоступной игрой, в том числе для детей 6–7 лет.

Бадминтон представлен многообразием ударов ракеткой по волану, выполняемых из различных положений, после быстрых перемещений и прыжков. Освоение в процессе обучения элементов игры в бадминтон позволяет повысить уровень координационных способностей, значительно увеличить количество движений, сформировать двигательные умения, которые могут быть реализованы в самостоятельной двигательной активности. Обучение приемам игры в бадминтон начинается с формирования умений выполнять упражнения с ракеткой и воланом, особая роль в этом процессе принадлежит зрительному анализатору, сосредоточенности внимания и аналитической деятельности. Ребенок способен научиться быстро оценить направление движения волана, скорость его приближения, выбрать способ для приема волана. Целенаправленная подготовка, рациональное использование специальных упражнений, освоение технических приемов, проявление физических качеств у детей осуществляется достаточно успешно уже с дошкольного возраста.

Цель исследования: изучить влияние игры в бадминтон на физическую подготовленность и оценить показатели сформированности двигательных умений у детей 6–7 лет.

Методы исследования: педагогические наблюдения, тестирование.

Анализировали особенности содержания занятий физическими упражнениями в процессе обучения игре в бадминтон. Оценивали уровни проявления физических качеств по результатам выполнения контрольных упражнений, среди которых: 1) «подбей волан» – ребенок подбивал ракеткой волан, стараясь ударить большее число раз, не дав ему упасть на пол, при этом разрешалось

поворачивать ракетку с каждым ударом другой стороной; подбивать волан, перехватывать ракетку из одной руки в другую; подбивать волан, выполнять перемещения вперед, в стороны на два, три шага; играть левой рукой; 2) «передвинь флажок» – со стартовой линии дети выполняли бросок волана одной рукой вперед, на место его падения ставили флажок, ребенок перемещался на линию флажка, в третьей попытке флажок перемещали на последнюю отметку, измеряли расстояние от стартовой линии до последней отметки; 3) «бег змейкой с воланом на голове» на дистанцию 5 метров. Через каждый метр устанавливали кубик, по сигналу взрослого ребенок пробежал дистанцию, обегая кубики поочередно с правой (левой) стороны, фиксировали время преодоления дистанции; 4) «волан навстречу волану» – по сигналу взрослого дети перебрасывали волан навстречу друг другу в течение 15 с, определяли количество выполненных бросков.

Результаты физической подготовленности детей оценивали по таблице для групп начальной подготовки. Анализировали результаты выполнения в следующих упражнениях: прыжки в длину с места, броски мяча на дальность (скоростно-силовые способности), челночный бег 3×10 м (ловкость).

Исследование проводилось в Минском городском спортивном клубе СДЮСШОР по игровым видам спорта (отделение «бадминтон») в течение девяти месяцев. Контрольную группу составили 10 мальчиков и 10 девочек, которые занимались в соответствии с типовой программой начальной подготовки 1-го года обучения, 2 раза в неделю. Экспериментальную группу составили 10 мальчиков и 10 девочек, которые занимались в соответствии с авторской программой, в которую включены дополнительные занятия для освоения элементов техники игры в бадминтон, 3 раза в неделю.

Таблица 1 – Динамика уровней физической подготовленности детей контрольной группы (%)

Пол	Уровни физической подготовленности	Метание мяча на дальность (м)		Прыжки в длину с места (см)		Челночный бег 3×10 (с)	
		начало (%)	конец (%)	начало (%)	конец (%)	начало (%)	конец (%)
м	высокий	–	20 %	20 %	10 %	–	–
	средний	70 %	60 %	50 %	60 %	50 %	90 %
	низкий	30 %	20 %	30 %	10 %	50 %	10 %
ж	высокий		20 %	–	–	20 %	20 %
	средний	50 %	40 %	70 %	70 %	60 %	80 %
	низкий	50 %	40 %	30 %	30 %	20 %	
Показатель среднего значения по сумме результатов		(137) 6,85	(147,5) 7,375	(2,219) 110,95	(2,325) 116,25	(217,6) 10,88	(213) 10,65

Таблица 2 – Динамика уровней физической подготовленности детей экспериментальной группы до и после эксперимента

Пол	Уровни физической подготовленности	Метание мяча на дальность (м)		Прыжки в длину с места (см)		Челночный бег 3×10 (с)	
		начало (%)	конец (%)	начало (%)	конец (%)	начало (%)	конец (%)
м	высокий		30 %			30 %	70 %
	средний	60 %	70 %	40 %	60 %	50 %	20 %
	низкий	40 %		60 %	40 %	20 %	10 %
ж	высокий		50 %	10 %	10 %		80 %
	средний	70 %	50 %	30 %	70 %	50 %	20 %
	низкий	30 %		60 %	20 %	50 %	
Показатель среднего значения по сумме результатов		(136) 6,8	(201) 10,05	(2,162) 108,1	(2,408) 120,4	(219) 10,955	(201,2) 10,06



Рисунок – Динамика результатов выполнения специальных упражнений детьми контрольной и экспериментальной групп (в %)

Анализ полученных результатов в процессе проведения педагогического эксперимента с детьми 6–7 лет свидетельствует о положительном воздействии игры в бадминтон на развитие физических качеств и формирование двигательных умений у детей, обучающихся базовым элементам бадминтона на дополнительных занятиях в спортивной секции. Являясь одним из игровых видов спорта, бадминтон формирует у детей положительные личностные качества, такие, как, настойчивость в достижении результата, целеустремленность, формирует потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и может быть рекомендован для занятий с детьми 6–7 лет.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ГЛАВНЫЙ СОСТАВЛЯЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шомуродов Х.С., канд. пед. наук, доцент,
Узбекский государственный институт физической культуры,
Республика Узбекистан

Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Сейчас все больше людей отказывается от вредных привычек, выбирает правильное питание и спорт. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано, что спорт влияет на здоровье и характер человека. Не зря ведь еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии.

Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе является крайне актуальной для государства и общества. Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией. Многие студенты вынуждены покинуть привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни. Академик Ю.П. Лисицын в конце прошлого века научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья, которая получила одобрение и признание экспертов Всемирной организации здравоохранения. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на