

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы I Международного
научно-практического семинара
специалистов сферы физической культуры
и спорта

17 мая 2013 г.
г. Барановичи
Республика Беларусь

Барановичи
РИО БарГУ
2013

УДК 796(063)

ББК 75я73

М42

Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом учреждения образования «Барановичский государственный университет»

Р е ц е н з е н т ы:

И. Е. Анпилогов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры учреждения образования «Полесский государственный университет»;

Л. А. Козинец, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»

Р е д а к ц и о н н а я к о л л е г и я:

А. В. Никишова (гл. ред.), *И. А. Ножко* (отв. ред.),
В. И. Козел, *Е. Ф. Нестер*, *А. Н. Яковлев*

М42 **Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта** [Текст] : материалы I Междунар. науч.-практ. семинара специалистов сферы физ. культуры и спорта, 17 мая 2013 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2013. — 177, [3] с. — ISBN 978-985-498-549-7.

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в направлениях адаптивной, базовой, лечебной физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по различным видам спорта, инструкторам по лечебной физической культуре, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

УДК 796(063)

ББК 75я73

ISBN 978-985-498-549-7

© Коллектив авторов, 2013

© БарГУ, 2013

Н. Н. Колесникова, О. В. Лимаренко

Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Введение. Требования, предъявляемые обществом к физической подготовленности детей, обуславливают необходимость качественного улучшения процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, в частности, в детских садах. Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, в том числе его физических качеств. В процессе физического воспитания следует создать такие условия, в которых физические возможности ребёнка-дошкольника

раскроются полностью. Этому может способствовать оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий соответствующий уровень физического развития и физической подготовленности.

Вне всяких сомнений, процесс физической подготовки должен базироваться на чётком представлении о физическом состоянии занимающихся и его изменениях, связанных с физическими нагрузками [1].

Педагогический поиск в сфере дошкольной физической культуры обуславливает появление всё более новых и нетрадиционных видов двигательной активности, среди которых особой популярностью пользуется ритмическая гимнастика. Разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных программ, высокий эмоциональный фон занятий позволяют этому виду физических упражнений на протяжении более двух десятилетий удерживать высокий рейтинг. Тем не менее огромное количество различной литературы в нашей стране и за рубежом приводит подчас к дезориентации и не всегда позволяет объективно судить о степени воздействия данного вида физических упражнений на организм занимающихся [2, с. 74].

Целью нашего исследования явилась оценка эффективности ритмической гимнастики как средства улучшения показателей физической подготовленности детей шести—семи лет.

Основная часть. Для определения исходного уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах (по пять человек в каждой), было проведено тестирование их двигательной подготовленности по следующим контрольным упражнениям: пробегание отрезка 30 м, прыжок в длину с места, метание левой и правой рукой мешочка на дальность.

Полученные результаты (таблица 1) свидетельствуют, что показатели физических качеств обследуемых соответствуют среднему уровню развития согласно нормативным требованиям, определённым для данного возраста в оценочных таблицах [2].

Т а б л и ц а 1 — Показатели физической подготовленности детей шести—семи лет до эксперимента

Группа	Прыжки в длину с места, см	Метание правой рукой, м	Метание левой рукой, м	Бег на 30 м, с
Контрольная	104,0±4,05	6,84±0,3	3,96±0,32	8,3±0,4
Экспериментальная	104,2±5,5	6,9±0,23	4,0±0,42	7,90±0,51
Достоверность различий	$p > 0,05$ $t = 0,02$	$p > 0,05$ $t = 0,16$	$p > 0,05$ $t = 0,07$	$p > 0,05$ $t = 0,4$

Анализ результатов позволил установить, что достоверности различий в показателях исследуемых физических качеств детей контрольной и экспериментальной групп нет ($p > 0,05$).

В целях повышения уровня двигательной подготовленности дошкольников шести—семи лет были организованы занятия ритмической гимнастикой. Разрабатывая экспериментальную программу по ритмической гимнастике, мы руководствовались следующими положениями:

- изменение целевой направленности занятий с обучения двигательным навыкам на воспитание физических качеств;
- формирование у детей на положительном эмоциональном фоне личной добровольной и осознанной активности;
- оздоровительно-профилактическая направленность занятий.

Содержание программы определялось благоприятным для развития основных физических качеств возрастом детей (пять—семь лет), выбором простых в двигательном отношении упражнений, сюжетным характером и тренирующей направленностью занятий, материально-технической базой детских дошкольных учреждений.

Комплексы ритмической гимнастики, составляющие содержание программы, были направлены на комплексное развитие основных физических качеств. Ловкость развивалась путём овладения двигательными действиями, которые предлагались в различных сочетаниях и усложнялись в процессе совершенствования комплекса. Дети разучивали на одном занятии четыре—пять новых упражнений, каждое из которых повторялось не менее шести—восми раз. Остальные упражнения комплекса постепенно вводились в последующие занятия, дополняя ранее освоенные. Развитие быстроты происходило при выполнении беговых серий комплекса. Продолжительность бега составляла от 3 до 8 с при четырёх—шестиразовом повторении. При воспитании силы основное внимание уделялось развитию силы мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, т. е. мышечных групп, способствующих формированию правильной осанки и гармоничному развитию детей. Упражнения выполнялись в положениях максимальной разгрузки позвоночного столба (сидя, стоя в упоре на коленях, лёжа). При этом применялся метод повторных динамических усилий, который специалисты считают наиболее приемлемым для развития силы в дошкольном возрасте. В качестве отягощения использовался вес собственного тела занимающихся. Упражнения для мышц спины и туловища выполнялись от 40 до 60 раз сериями. Подобная дозировка упражнений предлагается и для развития гибкости. Увеличению подвижности в суставах способствовали пружинящие наклоны и повороты туловища, маховые движения из различных исходных положений, выполняемые в подготовительной части

комплекса. Скоростно-силовые качества развивались в процессе выполнения серий прыжков и подскоков, выполняемых повторным методом в первой половине основной части комплекса, при этом иногда использовалась скакалка. В каждой серии выполнялось от 16 до 32 прыжков.

В связи с тем, что абстрактное мышление у дошкольников развито ещё слабо и им легче освоить и запомнить двигательное действие, содержащее по своей структуре тот или иной конкретный зрительный образ, каждому упражнению были даны названия. При выполнении беговых и прыжковых серий, а также упражнений на расслабление, допускалась импровизация.

Каждая группа (цепочка) упражнений выполнялась под «свой» музыкальный отрывок. Конструируя музыкальное сопровождение занятий, мы руководствовались основными общепедагогическими и эстетическими принципами отбора музыкальных произведений, относящихся непосредственно к ритмике:

- художественность музыкального произведения, яркость и динамичность его образов;
- моторный характер музыкального сочинения, побуждающий к действию;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных сочинений;
- соответствие движений характеру, содержанию, образам музыки.

Отбор производился с учётом психофизиологических возможностей детей. В основном были использованы детские песни, мелодии из мультфильмов.

При проведении занятий применялись фронтальный и групповой методы организации занимающихся. Моторная плотность занятия в зависимости от его типа составляла 65—70% при разучивании комплекса и 88—96% в тренировочный период.

Функциональное воздействие физической нагрузки на организм занимающихся контролировалось с помощью пульсометрии. Средний уровень частоты сердечных сокращений в течение занятия был равен 156 ударам в мин, её максимальное значение составило 186 ударов в мин. Разница между исходным пульсовым показателем и величиной пульса в конце заключительной части занятия равнялась 10—12 ударам в мин, что свидетельствует об отсутствии перенапряжения физиологических функций занимающихся под влиянием предложенной физической нагрузки и нормальном протекании восстановительных процессов.

Экспериментальная группа занималась ритмической гимнастикой 2 раза в неделю по 30 мин, дети контрольной группы занимались 2 раза в неделю по 30 мин в «школе мяча», при этом все испытуемые посещали три физкультурных занятия в неделю. Все дети, занятые в эксперименте, прошли медицинское обследование и были допущены к занятиям в основной группе.

В конце педагогического эксперимента в целях определения эффективности использования ритмической гимнастики было проведено повторное тестирование физической подготовленности детей шести—семи лет. Динамика показателей физической подготовленности дошкольников указывает на наличие положительных результатов как в контрольной, так и экспериментальной группах. Тем не менее, значительные изменения, произошедшие за период эксперимента, в экспериментальной группе достоверно выше ($p < 0,05$ — $p < 0,01$), чем в контрольной (таблица 2).

Заключение. Сравнительный анализ результатов физической подготовленности дошкольников, занимавшихся в экспериментальной и контрольной группах, позволяет утверждать, что ритмическая гимнастика является эффективным средством развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Т а б л и ц а 2 — Динамика показателей физической подготовленности детей шести—семи лет после эксперимента

Группа	Прыжки в длину с места, см	Метание правой рукой, м	Метание левой рукой, м	Бег на 30 м, с
Контрольная	107,4±1,9	8,74±1,2	4,86±0,32	7,86±0,3
Экспериментальная	119,8±4,9	12,6±0,75	6,04±0,28	6,98±0,38
Достоверность различий	$p < 0,01$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$

Список цитируемых источников

1. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В. С. Чебураев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 8.
2. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. — М. : Академия, 1996. — 165 с.

Материал поступил в редакцию 30.04.2013 г.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	6
--------------------------	---

1 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА

Григорьев Д. М., Братухин В. В. Психологическая подготовка бегунов на длинные дистанции в предсоревновательный период	8
Забавска К., Масловский Е. А. Базовый компонент тренировочной нагрузки в структуре годового цикла спортивной тренировки в лёгкой атлетике	11
Козел М. В., Саскевич А. П. Эффективность применения специально-подготовительных упражнений с включением периферического зрения на этапе начальной специализации футболистов	15
Морозов О. С. Психолого-физиологическая оценка состояния квалифицированных спортсменов в динамике нагрузок	19
Мурашко Г. П., Стадник В. И., Масловский О. Е., Стадник Р. В. Метод круговой тренировки развития скоростно-силовых способностей в структуре навыков спортивных единоборств	30
Пузыревич Н. Л. Суждения современных подростков-трейсеров и подростков-спортсменов о рискованном поведении	36
Радкович М. Н., Маринич В. В., Маринич Т. В. Особенности зрительно-моторных реакций юных спортсменов при оценке психофизиологического статуса	44
Саскевич А. П. Комплексное обеспечение физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации футболистов	48
Софенко А. И., Носов А. А., Моисейчик Э. А. Метание молота: юноши—юниоры—мужчины	52
Черняк Е. В., Орлюта В. В. Организационно-методические аспекты спортивного отбора	58

2 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Апанович В. И., Новаш Т. С. Анализ приоритетов студенческой молодежи в выборе современных оздоровительных методик	62
Бусик Т. И., Мишкель О. С. Формирование физкультурно-спортивной активности детей младшего школьного возраста посредством оздоровительных технологий физического воспитания	65

Журавский А. Ю. Уровень физической работоспособности студенческой молодежи Пинска	68
Колесникова Н. Н., Лимаренко О. В. Повышение уровня физической подготовленности дошкольников средствами ритмической гимнастики ...	71
Собянина Г. Н. Социально-экономические проблемы сохранения здоровья населения Украины в современных условиях	76
Стадник В. И., Лукьянчик А. С. Эволюция биомеханических подходов в изучении структуры движений человека	82
Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Старовойтов И. В. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования	88
Чернова В. Н., Виноградова Л. В., Губа В. П. Основные направления воспитания физических качеств быстроты и выносливости в современных условиях интеграции	93
Ярмолинский В. И. Две модели физического воспитания студентов, или Кто за здоровье платит дважды?	99

3 МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Маринич В. В., Янушко Л. Н., Янушко М. В., Яковлев А. Н. Психолого-педагогические основы формирования творческой личности будущего учителя физической культуры в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью	107
Масловский Е. А. Нетрадиционные способы разгрузки позвоночника у детей дошкольного возраста	113
Моисейчик Э. А., Софенко А. И., Зинкевич Г. И. Рекреация как средство профилактики простудной заболеваемости и осложнений у студентов	120
Ножко И. А. Особенности сохранения репродуктивного здоровья студентов педагогических специальностей	126
Семёнов В. Г., Масловский Е. А., Яковлев А. Н. Двигательно-локомоторные функции инвалидов с использованием биотехнических средств в нетрадиционных условиях эксплуатации	131
Тристенъ К. С. Изучение осведомлённости родителей о роли нарушения функций дыхания, разжёвывания и глотания пищи в здоровье детей	139
Тристенъ К. С. Организация профилактики аномалий зубочелюстной системы в учреждениях дошкольного образования	143

4 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Грипич А. И. Спортивное творчество как фактор физического развития учащихся	148
Лебедь-Великанова Е. Е. Формирование коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры в спортивно-игровой деятельности	151

Поплавская О. Н., Плескачевич Н. М. Оптимизация самообразования педагога учреждения дошкольного образования в физическом развитии детей	155
Рзаева Ж. В., Нестер Е. Ф., Березнёва Я. В. Особенности эмоциональной эмпатии у будущих преподавателей физической культуры	161
Яковлева С. А., Макарова Л. С. Повышение профессиональных компетенций специалистов в области физической культуры, спорта с применением современных инфокоммуникационных технологий	165
Янушко Л. Н., Янушко М. В. Психолого-педагогические основы формирования творческой личности будущего учителя физической культуры	169
Ярмолинский В. И. Фитнес-центр высоких оздоровительных технологий: особенности организации и требования к работникам	172