

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВОСТОЧНО-СИБИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"
УСТЬ-ИЛИМСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВОСТОЧНО-СИБИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"
(Усть-Илимский филиал ГОУ ВПО "ВСГАО")

КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

МАТЕРИАЛЫ МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ



Усть-Илимск, 2011

УДК 796. 078
ББК 75
Ф 50

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ГОУ ВПО «ВСГАО»

Физкультурное образование, спорт и здоровье: Материалы Межрегиональной научно-практической конференции Усть-Илимского филиала ГОУ ВПО «ВСГАО». – Иркутск: Изд-во ГОУ ВПО «Восточно-Сибирская государственная академия образования». – 2011. – 254 с.

В сборник вошли научные статьи, тезисы докладов и выступлений участников Межрегиональной научно-практической конференции «Физкультурное образование, спорт и здоровье» Усть-Илимского филиала ГОУ ВПО «ВСГАО» проходившей 22 апреля 2011 г. в городе Усть-Илимске. Основными направлениями в работе конференции были: организация и управление спортивно-массовой и оздоровительной работой: опыт, проблемы и перспективы развития; актуальные проблемы подготовки кадров в области физической культуры и спорта; состояние физического развития и физической подготовленности населения России: медико-биологические и социальные аспекты; психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов; современные здоровьесберегающие, педагогические технологии в физкультурном образовании и спорте.

В работе конференции принимали участие доктора педагогических наук, профессора, академик, доценты, кандидаты педагогических, биологических и медицинских наук, а также педагоги и воспитатели, специалисты в области физической культуры и спорта, студенты ВУЗов городов: Красноярска, Читы, Улан-Удэ, Иркутска, Братска, Железногорска, Пинска (Республика Беларусь), Усть-Илимска, Усть-Илимского района.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи, с чем редактор не несет ответственности за возможные неточности.

УДК 796. 078
ББК 75

Ответственный редактор:

О.В. Лимаренко, канд. пед. наук, доцент,
зав. кафедрой ТММБОФВ Усть-Илимского
филиала ГОУ ВПО «ВСГАО»

© Кафедра теории, методики и
медико-биологических основ
физического воспитания, 2011

© Восточно-Сибирская государственная
академия образования, 2011

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Подготовка детей старшего дошкольного возраста к успешному обучению в школе – важнейшая задача детского сада. Эта подготовка предусматривает разностороннее развитие каждого ребенка и, в первую очередь, его полноценное физическое воспитание. К сожалению, в последние десятилетия происходит значительное сокращение количества детских садов, возрастает оплата пребывания детей в ДОУ, которая зачастую непосильна для семей с низким уровнем дохода (Д. Чейли, 1992). Это привело к тому, что в целом по стране наблюдается отток детей из детских садов и статистическая отчетность этого периода констатирует снижение охвата дошкольников качественным образованием. В целях обеспечения всестороннего развития детей, не посещающих детские дошкольные учреждения, формирования у них основ готовности к школьному обучению, в рамках реализации Программы развития новых форм дошкольного образования в современных социально-экономических условиях, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации, было разработано и в сентябре 2001 года утверждено «Положение о группах кратковременного пребывания для детей, не посещающих дошкольные образовательные учреждения». Положение определяет функционирование групп кратковременного пребывания по гибкому режиму: от двух до пяти часов в день, в зависимости от пожелания родителей.

Основной целью групп кратковременного пребывания является обеспечение всестороннего развития ребенка, формирование на этой основе личностных

качеств, в том числе и физического статуса, обеспечивающих относительно безболезненный переход к школьному образованию (С.В. Начинская, Н.Л. Бабукина, М.Л. Мосин, 2001).

Комплектование групп кратковременного пребывания осуществляется по одновозрастному или разновозрастному принципу. Методика обучения, в том числе и проведения физкультурных занятий существенно отличается от методик, применяемых в ДОУ в настоящее время. Суть отличий заключается в том, что группу кратковременного пребывания посещают разновозрастные дети, которые находятся в ДОУ неполный день. Продолжительность пребывания ребенка в саду различна – в зависимости от предусмотренного в детском дошкольном учреждении режима работы группы и пожеланий родителей.

Основной целью групп кратковременного пребывания является обеспечение всестороннего развития ребенка, формирование на этой основе личностных качеств, в том числе и физического статуса, обеспечивающих относительно безболезненный переход к школьному образованию (С.В. Начинская, Н.Л. Бабукина, М.Л. Мосин, 2001).

Целью нашего исследования являлось повышение уровня физического развития детей пяти-шести лет посредством совершенствования методики проведения физкультурных занятий в группах кратковременного пребывания детских дошкольных учреждений.

Наш эксперимент проводился с привлечением детей старшего дошкольного возраста.

В экспериментальную (Э) группу были определены дошкольники от пяти до шести лет, родители которых приняли решение о посещении ими группы кратковременного пребывания в ДОУ.

В качестве контрольной (К) группы были определены дети от пяти до шести лет, не посещающие детские дошкольные учреждения.

Экспериментальные группы занимались с использованием разработанной методики комплексной организации физического воспитания детей пяти-семи лет, посещающих группы кратковременного пребывания в ДОУ. Дети контрольной группы данные занятия не посещали.

Для определения степени воздействия предлагаемой методики до и после эксперимента проводилось тестирование физического развития детей, занимавшихся в контрольной и экспериментальной группах.

Целью методики комплексной организации физического воспитания детей пяти-семи лет, посещающих группы кратковременного пребывания в ДОУ являлось приобщение их к систематическим занятиям физическими упражнениями и улучшение посредством этого физического статуса, составной частью которого является физическое развитие дошкольников. Выбор определенных физических упражнений, регламентированной продолжительности их выполнения, некоторой последовательности в проведении тех или иных занятий, а также определенного объема движений детей был обусловлен следующими факторами: разновозрастностью детей и неполным днем нахождения в ДОУ. Основные виды работ по физическому воспитанию с детьми, посещающими группы кратковременного пребывания, представляют собой комплекс оздоровитель-

ных, образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. Общий режим дня рассматривался как расписание работы по пяти дням недели, четыре часа в день (таблица 1).

Таблица 1.

Недельная сетка занятий по физическому воспитанию детей, посещающих группы кратковременного пребывания в ДООУ

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	х	х	х	х	х
2	плавание	х	х	х	х
3	х	Физкультурное занятие в зале	х	плавание	х
4	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	х	х	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	физкультурное занятие на улице

Примечание: х – другие виды работы

Режимом дня и содержанием представленных в нем мероприятий предусмотрена тесная взаимосвязь работы воспитателя группы и воспитателя по физическому воспитанию ДООУ. Нагрузка, предлагаемая детям в процессе занятий, дифференцировалась в соответствии с возрастом занимающихся.

Об эффективности педагогического воздействия предлагаемой методики комплексной организации физического воспитания дошкольников, посещающих группы кратковременного пребывания в ДООУ можно судить по анализу результатов физического развития детей. контрольной и экспериментальной групп после окончания эксперимента.

Таблица 2.

Динамика показателей физического развития дошкольников за период эксперимента

Группа	Период	Показатели физического развития			
		Вес	Рост	ОКГ	ЖЕЛ
Э 5-6лет	До эксперимента	18,4 ± 0,25	113,2 ± 1,0	54,7 ± 0,47	1132 ± 23,7
	После эксперимента	20,0 ± 0,30	119,2 ± 0,98	60,3 ± 0,88	1368 ± 26,2
Достоверность различий		P<0,01 t=4,090	P<0,01 t=4,34	P<0,001 t=5,62	P<0,001 t=7,868
К 5-6лет	До эксперимента	20,0 ± 0,39	114,3 ± 1,38	56,3 ± 0,71	1248 ± 36,7
	После эксперимента	21,7 ± 0,40	116,6 ± 1,39	57,2 ± 0,70	1345 ± 39,4
Достоверность различий		P<0,05 t=3,054	P>0,05 t=1,65	P>0,05 t=0,91	P>0,05 t=1,800
Достоверность различий 5-6 лет Э - К групп после эксперимента		P<0,05 t=3,463	P<0,01 t=0,97	P<0,01 t=2,75	P>0,05 t=1,358

При анализе исследуемых показателей физического развития детей стар-

шего дошкольного возраста после эксперимента во всех группах выявлены достоверные однонаправленные изменения массы тела, длины тела, окружности грудной клетки, тем не менее, в экспериментальной группе эти изменения были достоверно ($P < 0,05$ - $P < 0,01$) выше, чем в контрольной (таблица 2).

Не прослеживается достоверность различий прироста показателей жизненной емкости легких в экспериментальной и контрольной группах у детей пятишестилетнего возраста. Это объясняется тем, что до начала эксперимента результаты спирометрии у этих детей в контрольной группе были значительно выше ($P < 0,01$).

За экспериментальный период произошли значительные изменения в показателях гармоничности физического развития дошкольников (таблица 3).

Таблица 3.

Динамика показателей гармоничности развития дошкольников за период эксперимента

Группы		Гармоничность развития %		
		Гармоничное	Дисгармоничное	Резко дисгармоничное
Э	До эксперимента	30,7	46,1	23,2
5-6	После эксперимента	84,6	15,4	0
К	До эксперимента	30,7	38,6	30,7
5-6	После эксперимента	53,8	30,7	15,5

В экспериментальной группе количество детей, имеющих гармоничное развитие, увеличилось на 53,9%. На 30,7% уменьшилось число дошкольников, имеющих дисгармоничное и на 23,2% имеющих резко дисгармоничное развитие, т.е. не было зарегистрировано ни одного ребенка с резко дисгармоничным развитием.

У их сверстников в контрольной группе также произошли положительные изменения данного показателя, однако эти изменения менее выражены. К концу эксперимента количество детей, имеющих гармоничное развитие, возросло на 23,1%, число имеющих дисгармоничное развитие уменьшилось на 7,9%, имеющих резко дисгармоничное развитие уменьшилось на 15,2%.

Сравнительный анализ полученных результатов позволяет утверждать, что экспериментальная методика оказала значительное позитивное воздействие на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Эти данные подтверждают мнение, что целенаправленные, методически правильно организованные занятия физическими упражнениями, могут влиять на формирование отдельных макроморфологических и функциональных признаков и, тем самым, способствовать гармоничному развитию тела и организма в целом.

Следовательно, экспериментальная методика, применение которой позволило значительно улучшить уровень физического развития дошкольников пяти-семи лет, без сомнения, является эффективной и может быть использована при проведении занятий в группах кратковременного пребывания в детских дошкольных учреждениях.

СОДЕРЖАНИЕ

Организация и управление спортивно-массовой, оздоровительной работой: опыт, проблемы и перспективы развития		
Василистова Т.В., Пономарев В.В.	Физическое воспитание студенток обучающихся в вузах Северных регионов	3
Арност Н.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Программно-методическое обеспечение секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе	9
Козлов Д.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе	16
Григорьев А.Ю., Пономарев В.В.	Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе	24
Яковлева Н.В.	Основные проблемы развития шорт-трека в России	31
Мяновская Л.А.	Адаптация к физическим нагрузкам как условие самосохранительного поведения в сфере здоровья	34
Актуальные проблемы подготовки кадров в области физической культуры и спорта		
Врублевский Е.П., Врублевская Л.Г.	Подготовка специалистов по физическому воспитанию и спорту на основе технологии дистанционного обучения	37
Иванова В.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Формирование умственной работоспособности студентов в процессе профессионального обучения в вузе	44
Врублевский Е.П., Врублевская Л.Г.	Подготовки спортсменов высокой квалификации как индивидуализированный процесс	53
Стрельников В.А., Галимов Г.Я., Намсараева Я.Н.	Некоторые подходы к обучению спортивного мастерства боксеров в ВУЗе	56
Маркелов А.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Состязательно-игровая технология в физическом воспитании студентов в вузе	61
Саенко А.И.	Модель учителя физической культуры, владеющего средствами и методикой обучения дифференцированной программы по курсу «Гимнастика» с учетом внедрения новых стандартов в образовании	65
Приходов Д.С.	Методические основы общефизической подготовки в женском мини-футболе	71
Суханова Т.А.	Рациональное сочетание тренировочных занятий при подготовке туристов к походу	75
Ванглер И.И.	Выбор наиболее рациональной системы защиты в волейболе, в зависимости от качества блокирования	77

Состояние физического развития и физической подготовленности населения России: медико-биологические и социальные аспекты

Иванова Л.В., Николайчук Д.В.	Возможность использования атлетической гимнастики для физического развития школьников	81
Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Утяшева И.М., Чемезов А.И., Чирков В.А.	Методика обеспечения безопасности тренировочного процесса при развитии силовых качеств спортсменов	86
Д.А. Балданов	Использование методов традиционной медицины Бурятии для повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов	90
Попов И.А., Доржиева О.С., Намсараева Я.Н.	Использование комплекса «Варикард» в спектральном анализе волейболистов	92
Иванишина М.М.	Влияние ранних занятий гимнастикой на физическую подготовленность детей пяти-шести лет	95
Очирова А.Б., Дугарова Д.В.	Рациональное питание студентов факультета физической культуры. Спорта и туризма при повышенных физических нагрузках	97
Ардельян А.С.	Изучение влияния образовательной деятельности различной интенсивности на развитие физических качеств младших школьников	99
Лимаренко А.П.	Показатели физического развития и адаптационного потенциала студентов младших курсов	105
Лимаренко А.А., Лимаренко О.В.	Выявление критериев спортивного отбора и реакции организма пловцов на нагрузку различной интенсивности	108
	Психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов	
Кохан С.Т., Кохан Д.С.	Влияние ценностных ориентаций на формирование позитивного отношения к физической культуре у студенческой молодежи	114
Уколов А.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Педагогические условия формирования мотивации занятия спортом учащихся младших классов в процессе физического воспитания в школе	116
Саенко А.И.	Главная роль принадлежит учителю	123
Хоботов С.А.	Результативность тактических действий и коммуникативные умения игроков в волейболе	124
Савинов И.В.	Повышение физической подготовленности учащихся начальных классов через формирование мотивации к занятиям физической культурой средствами общей физической подготовки	127
Парилова О.И.	Формирование здорового стиля жизни у студентов средствами физической культуры	128

Плескач А.С.	Влияние социальной адаптации на успеваемость студентов специальности «Физическая культура»	131
Сидорова И.Ю.	Социализация подростков с проблемным поведением посредством привлечения к командным действиям игры баскетбол	137
Яковлева О.М.	Физическая культура личности младшего школьника как цель современного физкультурного образования	139
Короленко О.Э.	Интеллектуальное развитие занимающихся различными видами спорта	146
Современные здоровьесберегающие, педагогические технологии в физкультурном образовании и спорте		
Абальмасова Т.В.	Использование здоровьесберегающих комплексов в работе с детьми дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья	149
Снесарь Н.Н., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Игровой тренинг как интегративная форма гармонизации физического воспитания детей с легкой степенью умственной отсталости	152
Воложанин С.Е.	Признаки перетренированности и способы оптимизации процессов восстановления при оздоровительных занятиях атлетизмом	161
Лисянская А.В., Лимаренко О.В.	Использование программ начального обучения плаванию в разновозрастной группе	165
Крыжнева Н.В.	Интеграция фитнес направлений аэробики и пилатеса как средства формирования культуры здоровья студентов	172
Н.Н. Колесникова	Совершенствование методики проведения физкультурных занятий в группах кратковременного пребывания детских дошкольных учреждениях	175
Кузекевич В.Р.	Упражнения в беге и ходьбе как средство развития координационных способностей	179
Афанасьев С.Н.	Использование физических упражнений для студентов с ортопедическими заболеваниями	181
Стрельников В.А., Галимов Г.Я., Филимонова Н.Г.	Применение боксерских лап в наработке спортивного мастерства студентов боксеров	184
Романова С.В.	Уровень адаптационного потенциала младших школьников г. Усть-Илимска отнесенных к специальной медицинской группе	188
Пономарев В.В., Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н.	Применение норвежской ходьбы в физическом воспитании студентов специального медицинского отделения	192
Александрова Ю.М., Петрухина С.В.	Проект «Здоровье детей в наших руках». Создание единого здоровьесберегающего пространства как средство формирования привычки к здоровому об-	

Сахошко Н.Н.	разу жизни у детей дошкольного возраста Формирование и реализация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе	195 201
Лыженкова Р.С., Коробченко А.И. Диско Л.Г.	Проблемы занятий физической культурой с девушками специальной медицинской группы в ВУЗе Особенности физического развития и состояния здоровья женщин 30-40 лет, проживающих в Северном регионе	206 212
Мазурчик С.В.	Физическая культура личности как цель современного образования школьника старшего звена	217
Соколова В.В., Чихирькова М.В.	Условия, содержание работы по физическому воспитанию, оздоровлению детей в ДЮСШ и семье	222
Муравьева И.С.	Фитнес-аэробика в детском саду как один из вариантов дополнительного образования	230
Гарипов Н.Н.	Допризывная подготовка школьников, проживающих в Северных регионах	235
Поломошнова О.Ю.	Использование нетрадиционных форм работы на занятиях по физической культуре как средство повышения интереса в дальнейшем физическом совершенствовании у старших дошкольников	240
Намданов Б.Б.	Применение игрового метода в учебно-тренировочном процессе подготовки лыжников-гонщиков	245