

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ

Ю.Н. Колесникова

ГБ ДОУ 25 Калининского района, Санкт–Петербург, Россия

Требования, предъявляемые обществом к физической подготовленности детей, обуславливают необходимость качественного улучшению процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, в частности в детских садах. Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. В процессе физического воспитания следует создать такие условия, в которых физические возможности ребенка–дошкольника раскроются полностью. Этому может способствовать оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий соответствующий уровень физического развития и физической подготовленности.

Вне всяких сомнений, процесс физической подготовки дошкольников должен базироваться на четком представлении о физическом состоянии ребенка и его изменениях, связанных с физическими нагрузками (В. С. Чебураев, Г. Н. Легостаев, С. И. Изаак, Т. В. Чибисова, 2003 и др.). Поиск нового в сфере дошкольной физической культуры обуславливают появление все более новых и нетрадиционных видов двигательной активности. Особой популярностью пользуется ритмическая гимнастика. Разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных программ, высокий эмоциональный фон занятий позволяют этому виду физических упражнений на протяжении уже более двух десятилетий удерживать высокий рейтинг. Тем не менее, огромный поток различной литературы у нас в стране и за рубежом приводит подчас к дезориентации и не всегда позволяет объективно судить о степени воздействия данного вида физических упражнений на организм занимающихся.

Целью исследования явилась оценка эффективности ритмической гимнастики как средства повышения уровня двигательной подготовленности детей шести–семи лет.

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

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности детей 6–7 лет до эксперимента

Группа	Прыжки в длину с места (см)	Метание правой рукой (м)	Метание левой рукой (м)	Бег на 30 м. (сек)
К n=5	104,0±4,05	6,84±0,3	3,96±0,32	8,3±0,4
Э n=5	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

Полученные результаты (таблица 1) указывают на то, что показатели физических качеств обследуемых соответствует среднему уровню развития согласно нормативным требованиям, определенным для данного возраста в оценочных таблицах (В. Н. Шебеко, 1996).

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

С целью повышения уровня двигательной подготовленности дошкольников шести–семи лет, были организованы занятия ритмической гимнастикой. Комплексы были составлены из упражнений, соответствующих возрастным особенностям детей и способствующих, на наш взгляд, воспитанию основных физических качеств занимающихся. При проведении занятий использовался фронтальный способ организации детей.

Экспериментальная группа занималась ритмической гимнастикой 2 раза в неделю по 30 минут, дети контрольной группы занимались 2 раза в неделю по 30 минут 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, с целью 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 ($P < 0,05$ – $P < 0,01$) выше, чем в контрольной (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности детей 6–7 лет после эксперимента

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

Сравнительный анализ результатов прыжков в длину с места позволяет заключить, что дети шести–семи лет экспериментальной группы улучшили данный показатель на 13,6 см (с 106,2 см до 119,8 см), что соответствует «высокому уровню» физической подготовленности в данном тестовом упражнении. В контрольной группе тоже произошел некоторый прирост показателей скоростно–силовых качеств: с 104,0 до 107,4 сантиметров (на 3,4 см), что достоверно ($P < 0,01$) хуже чем у дошкольников, занимавшихся ритмической гимнастикой.

В метании на дальность правой и левой рукой наблюдалась следующая положительная динамика:

– у детей экспериментальной группы показатели в метании правой рукой составили 12,6 м, что лучше первоначального результата на 5,7 м, в контрольной группе прирост составил 1,9 м (с 6,84 до 8,74 м). В метании левой рукой в экспериментальной группе показатели улучшились на 2,04 м (с 4,0 до 6,04 м), в контрольной группе увеличение результата по сравнению с первоначальным произошло на 0,9 м (с 3,96 до 4,86 м). При этом установлены достоверные различия в результатах ($P < 0,05$) в пользу детей экспериментальной группы.

В тесте на быстроту (бег на 30 м) в экспериментальной группе фактический прирост результатов составил 0,94 с (с 7,9 до 6,96 с), в контрольной группе результат вырос на 0,44 с (с 8,3 до 7,86 с) ($P < 0,05$).

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.

Полученные в экспериментальных группах приросты всех исследуемых показателей достоверно ($P < 0,05-0,01$) выше, чем в контрольных.