

назвать высоким. И это притом, что студенческая пора очень насыщена и разнообразна. Следующим этапом нашего исследования было наблюдение за процессом питания студентов в местах общественного питания КГУФКСТ, которое позволило определить состав ежедневного меню, вкус, цвет и внешний запах пищи, оптимальное количество в соответствии с энергозатратами студентов. В меню столовой КГУФКСТ имеются блюда, содержащие достаточное разнообразие продуктов животного и растительного происхождения. Однако, данное меню повторяется из дня в день. И это является причиной снижения интереса к еде в столовой.

Неудачным оказывается эстетический вид посуды и еды в ней, что немаловажно в поднятии аппетита. Также в столовой КГУФКСТ не имеется в меню диетических блюд, которые подошли бы людям с болезнями пищеварительной системы. Не говоря уже о том, чтобы найти в составе меню блюда отдельно для спортсменов, способствующих быстрому пополнению энерготрат в связи с физической активностью. Отсутствует рацион блюд для студентов и работников университета, чья деятельность связана с умственным трудом. Подобное положение просматривается и в буфетах КГУФКСТ.

Для повышения мотивации посещения студентами мест общественного питания, повышения качества питания и уровня здоровья студенческой молодежи видится необходимость пересмотра подхода к организации питания в профессиональных образовательных заведениях, обращая внимание на:

- составление меню с учетом специфики вида деятельности студентов (умственной, спортивной);
- включение в рацион столовых и буфетов КГУФКСТ «диетического стола», с низкокалорийной полезной пищей, для людей имеющих отклонения в пищеварительной системе;
- красочное оформление блюд, поднимающее мотивацию посещения мест общественного питания.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ II ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ НА ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ

*Потапенко Светлана Константиновна,
кандидат педагогических наук, преподаватель
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма
г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматривается динамика физической подготовленности детей дошкольного возраста на физкультурно-оздоровительных занятиях в дошкольном образовательном учреждении.

Ключевые слова. Дети дошкольного возраста, физическая подготовленность, тренажеры.

Abstract. The dynamics of physical fitness of preschool children during healthy physical cultural classes in preschool educational establishments is considered.

Index terms. children of preschool age, physical fitness, simulators.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОУ – основная задача дошкольных учреждений. [1,3]. Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка.

Предлагаемые в дошкольных образовательных учреждениях современные инновационные технологии оздоровления ориентированы либо на групповые виды работы [4,5], что не обеспечивает индивидуально-дифференцированного подхода, либо направлены только на развитие отстающих физических качеств [1,7].

Применение тренажеров, как способа физической и социальной реабилитации лиц с ослабленным здоровьем, известно с давних пор. Использование тренажеров на занятиях с дошкольниками обеспечивает управление и гарантированные преимущества контролируемой воспроизводимости требуемых режимов двигательной деятельности и при этом сводится к минимуму вероятность травмирования [2,4,6].

Одной из задач исследования явилось выявление динамики физической подготовленности детей 5-6 лет II группы здоровья на физкультурно-оздоровительных занятиях с применением тренажеров. С целью решения данной задачи было проведено исследование на базе МДОУ № 69 «Чайка» (г. Смоленск) и МДОУ ЦРР «Рябинушка» (Смоленский район, дер. Жуково).

В педагогическом эксперименте приняли участие 60 детей 5-6 лет. Были сформированы: контрольная группа (КГ) (n=20), в которую вошли здоровые дети, и две экспериментальные группы – ЭГ₁ (n=20) – дети II группы здоровья, занимающиеся по стандартной программе, ЭГ₂ (n=20) – дети II группы здоровья, занимающиеся дополнительно по разработанной программе физкультурно-оздоровительных занятий.

Результаты исследования, их обсуждение. В результате применения физкультурно-оздоровительных занятий на тренажерах (ЭГ₂) улучшились результаты двигательных тестов: скоростная выносливость возросла в 1,2 раза (время преодоления дистанции 30 м уменьшилось с 8,6±0,6 до 8,2±0,5 с; t=2,2 при p<0,05) и в 1,2 раза улучшились скоростно-силовые качества (показатель прыжка в длину с места увеличился с 89,8±5,3 до 107,5±7,0 см; t=2,6 при p<0,05) (табл. 1). Существенно, в 1,2 раза увеличились результаты силового теста. Сила мышц кисти возросла; с 7,3±0,3 до 9,5±0,4 кг (t=4,8; p<0,01).

Таблица 1

Значение показателей развития скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей детей 5-6 лет в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с применением тренажеров, (M±m)

Группы наблюдения	Период эксперимента	Бег на дистанции 30 м, с	Прыжки в длину с места, см	Сила мышц кисти, кг
КГ (n=20)	До	8,4±0,4	101±5,5	7,5±0,2
	После	8,1±0,4	110±5,9	9,7±0,2
t		0,5	3,5	5
p		>0,05	<0,01	<0,01
ЭГ ₁ (n=20)	До	8,8±0,6	89,4±5,3	6,8±0,3
	После	8,6±0,5	94,3±5,8	7,2±0,3
t		0,5	1,2	1,1
p		>0,05	>0,05	>0,05
ЭГ ₂ (n=20)	До	8,6±0,12	89,8±5,3	7,3±0,3
	После	8,2±0,13	107,5±7,0	9,5±0,4

t	3,1	2,6	4,8
p	<0,05	<0,05	<0,01

В процессе занятий на тренажерах достоверно улучшились координационные способности детей ЭГ₂ (табл. 2). В частности, в 1,2 раза улучшились результаты челночного бега (с $12,8 \pm 0,7$ с до $12,3 \pm 0,6$ с; $t=2,9$ при $p<0,05$), увеличились результаты метания мяча в горизонтальную цель (с $5,8 \pm 0,3$ м до $7,8 \pm 0,5$ м; $t=3,5$ при $p<0,01$), возросло время удержания на одной ноге в тесте на равновесие (с $9,5 \pm 0,5$ до $12 \pm 0,7$ с; $t=2,2$ при $p<0,05$).

Таблица 2

Значение показателей развития координационных, скоростно-силовых способностей детей 5-6 лет в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с применением тренажеров, (M±m)

Группы наблюдения	Период эксперимента	Челночный бег (3x10), с	Метание мяча 150 г, м	Равновесие (время удержания на одной ноге), с
КГ (n=20)	До	$12,3 \pm 0,6$	$7,3 \pm 0,3$	$10,5 \pm 0,5$
	После	$11,9 \pm 0,5$	$7,8 \pm 0,4$	$11,2 \pm 0,5$
t		0,6	1,3	1,4
p		>0,05	>0,05	>0,05
ЭГ ₁ (n=20)	До	$14,1 \pm 0,7$	$5,7 \pm 0,3$	$10 \pm 0,5$
	После	$13,9 \pm 0,7$	$6,8 \pm 0,4$	$10,6 \pm 0,6$
t		1,5	2,2	1,3
p		>0,05	<0,05	>0,05
ЭГ ₂ (n=20)	До	$12,8 \pm 0,7$	$5,8 \pm 0,5$	$9,5 \pm 0,4$
	После	$12,3 \pm 0,6$	$7,8 \pm 0,5$	$12 \pm 0,7$
t		2,9	3,5	2,2
p		<0,01	<0,01	<0,05

Эффективное воздействие занятий на тренажерах нашло отражение и в динамике прироста результатов педагогического тестирования, которые имели в основном высокие значения.

Заключение. Таким образом, целью проведения физкультурно-оздоровительных занятий на тренажерах является повышение уровня физической подготовленности детей 5-6 лет II группы здоровья. Специализированные детские тренажеры позволяют дозировать нагрузку с учетом возраста и физических данных занимающихся, улучшают функциональное состояние организма, повышают уровень физической подготовленности занимающихся.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Оценка эффективности системы физического воспитания в дошкольном учреждении / В.Г. Алямовская // Педагогическое обозрение. – М., 1998. – №3. – С. 26-123.
2. Баранов А.А. Основные направления укрепления здоровья детей / А.А. Баранов // Ребенок: проблемы экологии и здоровья: сб. докл. науч. сессии. – СПб., 1999. – С. 20-26.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с.

4. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М: Линка-Пресс, 2000. – 293 с.
5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: пособие для медработников и воспитателей / М.Н. Кузнецова. – М.: Аркти, 2002. – 61 с.
6. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2007. – 464 с.
7. Рунова М.А. Тренажер – мой друг / М.А. Рунова // Здоровье и физическая культура. – М., 2008. – № 8. – С. 47-50.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ СУДЕЙСТВА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ СИСТЕМЫ

*Каткова Татьяна Викторовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Мирончик Сергей Владимирович, студент,
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
г. Смоленск*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме использования информационных компьютерных технологий в области физической культуры и спорта, методические приемы создания компьютерной системы, предназначенной для внедрения в процесс судейства спортивных соревнований.

Ключевые слова: информационные технологии, компьютерная система, судейство, самбо, дзюдо.

Abstract. Article contains the theoretical and methodological materials on the problem of use of information computer technologies in the sphere of physical culture and sports, a methodology for the creation of computer system, designed for implementation in the process of refereeing competitions.

Index terms: information technologies, computer system, refereeing, sambo, judo.

На протяжении последних лет во всем мире распространяется тенденция стремительного развития технологий, связанных с широким внедрением компьютерных телекоммуникационных сетей, современных мультимедийных средств и средств автоматизации.

Возможности средств информационных технологий, ориентированных на использование в различных видах спорта, в учебном процессе по физической культуре и спорту, а также в процессе диагностики и мониторинга физического состояния учащихся и спортсменов, практически безграничны и все больше развиваются, захватывая все новые и новые стороны спортивной подготовки. Однако это диктует необходимость постоянного совершенствования профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

Объектом исследования явилось повышение качества проведения соревнований по контактному виду спорта при помощи информационных технологий.