

# 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 – ЭГ<sub>1</sub> (n=20) – дети II группы здоровья, занимающиеся по стандартной программе, ЭГ<sub>2</sub> (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 (ЭГ<sub>2</sub>) улучшились результаты двигательных тестов: скоростная выносливость возросла в 1,2 раза (время преодоления дистанции 30 м уменьшилось с  $8,6 \pm 0,6$  до  $8,2 \pm 0,5$  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  $89,8 \pm 5,3$  до  $107,5 \pm 7,0$  см;  $t=2,6$  при  $p < 0,05$ ) (табл. 1). Существенно, в 1,2 раза увеличились результаты силового теста. Сила мышц кисти возросла; с  $7,3 \pm 0,3$  до  $9,5 \pm 0,4$  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, ( $M \pm m$ )

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

Таблица 2

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

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 <sub>1</sub> (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	<b>2,2</b>	1,3
p		$>0,05$	<b>&lt;0,05</b>	$>0,05$
ЭГ <sub>2</sub> (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		<b>2,9</b>	<b>3,5</b>	<b>2,2</b>
p		<b>&lt;0,01</b>	<b>&lt;0,01</b>	<b>&lt;0,05</b>

В процессе занятий на тренажерах достоверно улучшились координационные способности детей ЭГ<sub>2</sub> (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  $p<0,05$ ). Эффективное воздействие занятий на тренажерах нашло отражение и в динамике прироста результатов педагогического тестирования, которые имели в основном высокие значения.

**Заключение.** Такими 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.

### Литература

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.

## СФОРМИРОВАННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ

*Матухно Екатерина Николаевна,  
аспирантка,*

*Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет  
г. Комсомольск-на-Амуре*

**Аннотация.** В статье показана модель формирования физической культуры студентов, полностью освобожденных от практических занятий, в процессе физического воспитания вуза. Представленная модель позволяет системно и целостно представить весь процесс физического воспитания студентов, полностью освобож-