

При организации физкультурных занятий на открытом воздухе подбор физических упражнений должен осуществляться в зависимости от температуры воздуха. В холодную погоду лучше использовать физические упражнения и игры большей интенсивности и подвижности, хорошо знакомые детям, чтобы избежать дополнительных пауз для объяснения.

Одежда учащихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений.

В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо проветренные помещения.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть широко использованы в качестве эффективных дополнительных средств для повышения двигательной активности и развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста. А разработанные практические рекомендации позволят внести коррективы в организацию и построение физкультурно-оздоровительной работы групп продленного дня.

Литература

1. Акчурин Н.А. Развитие двигательных способностей школьников 11-13 лет в системе занятий спортивного часа школы продленного дня: Автореф. дис. . канд. пед. наук. СПб, 2008. - 24с.
2. Бауэр В.Г., Никитушкин В.Г., Филин В.П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации.//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №2. - С.28-34.
3. Калинин Л. А., Синельников В. А. Новые формы физкультурно-оздоровительной и досуговой деятельности в начальной школе.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №2. - С.58-60.

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

*Потапенко Светлана Константиновна, к.п.н., преподаватель
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма
г. Смоленск*

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 тренаже-

ров 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 $8,6 \pm 0,6$ 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±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	3,5	5
p		>0,05	<0,01	<0,01
ЭГ ₁ (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 ₂ (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		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 $p<0,05$). Эффективное воздействие занятий на тренажерах нашло отражение и в динамике прироста результатов педагогического тестирования, которые имели в основном высокие значения.

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±0,6	7,3±0,3	10,5±0,5
	После	11,9±0,5	7,8±0,4	11,2±0,5
t		0,6	1,3	1,4
p		>0,05	>0,05	>0,05
ЭГ ₁ (n=20)	До	14,1±0,7	5,7±0,3	10±0,5
	После	13,9±0,7	6,8±0,4	10,6±0,6
t		1,5	2,2	1,3
p		>0,05	<0,05	>0,05
ЭГ ₂ (n=20)	До	12,8±0,7	5,8±0,5	9,5±0,4
	После	12,3±0,6	7,8±0,5	12±0,7
t		2,9	3,5	2,2
p		<0,01	<0,01	<0,05

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.