

УДК 796.412: 796.015.132 – 053.4

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тозик О. В.,

канд. пед. наук,

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,

кафедра теории и методики физической культуры,

доцент

Республика Беларусь, г. Гомель

E-mail: toz007@mail.ru;

Прищепова И. М.,

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,

студент 5-го курса

Республика Беларусь, г. Гомель

E-mail: anolchik94@mail.ru

Аннотация. В работе представлены результаты исследования влияния упражнений ритмической гимнастики на физкультурных занятиях на детей дошкольного возраста. В ходе педагогического эксперимента определены особенности динамики показателей физической подготовленности дошкольников. Доказана эффективность использования упражнений ритмической гимнастики в структуре физкультурного занятия дошкольного учреждения.

Abstract. The paper presents the results of the study of the influence of rhythmic gymnastics exercises on physical education activities of preschool children. In the course of pedagogical experiment features of dynamics of indicators of physical readiness of preschool children are defined. The proved efficiency of exercises of rhythmic gymnastics in the structure of physical education classes preschool.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика; физическая подготовленность; дети дошкольного возраста; двигательная активность; физическое воспитание.

Keywords: rhythmic gymnastics; physical preparedness; children of preschool age; motor activity; physical education.

Введение. Очевидно, что неблагоприятная экологическая обстановка, сложившаяся как в нашей стране, так и за ее пределами, оказывает отрицательное влияние на состояние здоровья, физическое развитие, функциональную и двигательную подготовленность детей. Именно сочетание естественных сил природы и физических упражнений, оптимального

двигательного режима, гигиенических факторов оказывает положительное воздействие на здоровье детей и их физическое состояние [2; 3].

Сегодня для их полноценного роста и всестороннего развития важным и необходимым условием является рациональное использование различных видов физической активности, так как с двигательной деятельностью непосредственно связаны обменные процессы в организме, функционирование кардиореспираторной, костно-мышечной и выделительной систем. Как показывает практика, регулярные занятия физическими упражнениями, обеспечивающими разнообразие не только форм движений, но и их качественное содержание, являются наиболее действенным средством повышения физической подготовленности детей [4; 5].

Актуальной сегодня остается проблема рационального дозирования физических нагрузок и выбора их приоритетной направленности, с целью повышения физической подготовленности и функциональных возможностей организма для всех возрастных категорий детей, но особенно для физического воспитания детей дошкольного возраста.

Таким образом, в процессе обучения детей целесообразно использовать упражнения аэробного характера, которые позволят повысить функциональные возможности организма, улучшить состояние их здоровья, а также окажут положительное влияние на физическое развитие и физическую подготовленность [1; 3].

В этой связи *цель исследования заключалась* в изучении влияния ритмической гимнастики на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение 2016/17 учебного года на базе «Ясли-сад № 32» г. Гомеля. В нем принимали участие дети старшего дошкольного возраста. 42 дошкольника (23 мальчика и 19 девочек) были разделены на 2 группы: экспериментальную – 12 мальчиков и 9 девочек – и контрольную – 11 мальчиков и 10 девочек.

Контрольная группа занималась по стандартной программе физического воспитания в дошкольных учреждениях. Особенность экспериментальной группы заключалась в том, что в структуре физкультурных занятий дошкольников регулярно проводились разработанные нами комплексы ритмической гимнастики, различные по направленности, интенсивности и объему нагрузки.

На начальном этапе комплексы изучались в основной части физкультурного занятия. После того, как дети овладевали данным комплексом, ритмическая гимнастика включалась в гимнастику после дневного сна (5 раз в неделю по 5–6 мин) и в основную часть физкультурного занятия (3 раза в неделю по 8–10 мин). В течение квартала хорошо освоенные детьми упражнения ритмической гимнастики заменялись новыми, что повышало

интерес дошкольников к занятиям. Каждый квартал начинался с разучивания нового комплекса.

В основной части физкультурного занятия использовались упражнения ритмической гимнастики, способствующие развитию физических качеств занимающихся, повышению функциональных возможностей их организма, а также повышению подвижности суставов, совершенствованию координации движений и формированию осанки. Применялись упражнения различной интенсивности, выполняемые под музыкальное сопровождение – разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки, элементы эстрадного и спортивного танца, художественной гимнастики, танцевально-хореографические связки. Оставшееся время занятия отводилось на формирование двигательных умений и навыков, характерных данному возрастному периоду занимающихся.

В начале учебного года были сняты показатели физической подготовленности дошкольников: бег 10 м, бег 30 м, бег 120 м, бросок набивного мяча, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя и удержание равновесия на одной ноге.

Результаты и их обсуждение. Сравнительный анализ исходных и конечных данных физической подготовленности дошкольников позволил установить эффективность предложенного нами подхода. По исходным данным между группами по всем исследуемым показателям достоверных отличий не наблюдалось (табл. 1, 2).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности мальчиков 5–6 лет
до и после проведения педагогического эксперимента

Показатели	До начала педагогического эксперимента			По окончании педагогического эксперимента		
	Экспериментальная	Контрольная	Достоверность различий, Р	Экспериментальная	Контрольная	Достоверность различий, Р
Бег 10 м, с	2,75±0,07	2,73±0,09	P > 0,05	2,55±0,06	2,57 ± 0,07	P > 0,05
Бег 30 м, с	7,27±0,13	7,29 ±0,17	P > 0,05	6,80 ± 0,00	7,15 ± 0,16	P < 0,05
Бросок набивного мяча 1 кг, м	2,70 ± 0,18	2,71 ± 0,12	P > 0,05	3,34 ± 0,11	2,87 ± 0,16	P < 0,05

Прыжок в длину с места, см	89,05±3,8 5	89,42 ± 5,14	P > 0,05	96,13 ± 1,67	90,33 ± 1,38	P < 0,05
Наклон вперед, из положения сидя, см	4,78 ± 0,38	4,75 ± 0,55	P > 0,05	7,27 ± 0,28	5,83 ± 0,59	P < 0,05
Удержание равновесия на одной ноге, с	36,18 ± 1,80	36,33 ± 0,72	P > 0,05	42,33 ± 1,35	38,83 ± 0,72	P < 0,05
Бег 120 м, с	36,67 ± 0,53	36,58 ± 0,82	P > 0,05	32,46 ± 0,42	34,13 ± 0,56	P < 0,05

Таблица 2

Показатели физической подготовленности девочек 5–6 лет
до и после проведения педагогического эксперимента

Показатели	До начала педагогического эксперимента			По окончании педагогического эксперимента		
	Эксперимен- тальная	Контрольная	Достоверность различий, P	Эксперимен- тальная	Контрольная	Достоверность различий, P
Бег 10 м, с	2,96 ± 0,05	2,93 ± 0,04	P > 0,05	2,68 ± 0,10	2,73 ± 0,06	P > 0,05
Бег 30 м, с	7,79 ± 0,21	7,68 ± 0,28	P > 0,05	7,03 ± 0,06	7,42 ± 0,14	P < 0,05
Бросок набивного мяча 1 кг, м	2,32 ± 0,15	2,30 ± 0,16	P > 0,05	2,56 ± 0,13	2,44 + 0,11	P > 0,05
Прыжок в длину с места, см	80,03 ± 3,54	80,15 ± 3,66	P > 0,05	93,60 ± 2,44	86,87 ± 1,70	P < 0,05
Наклон вперед, из положения сидя, см	5,59 ± 0,40	5,62 ± 0,32	P > 0,05	7,80 ± 0,58	5,75 ± 0,41	P < 0,05

Удержание равновесия на одной ноге, с	39,20 ± 1,93	39,12 ± 0,64	P > 0,05	44,78 ± 0,80	41,37 ± 0,53	P < 0,05
Бег 120 м, с	37,92 ± 0,37	37,85 ± 0,69	P > 0,05	33,68 ± 0,65	35,92 ± 0,54	P < 0,05

По результатам тестирования физической подготовленности как мальчики, так и девочки экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента превзошли своих сверстников практически по всем результатам тестов «Бег 30 м» ($p < 0,05$), «Прыжок в длину с места» ($p < 0,05$), «Бег 120 м» ($p < 0,05$), «Удержание равновесия на одной ноге» ($p < 0,05$), «Бросок набивного мяча» ($p < 0,05$) и «Наклон вперед из положения сидя» ($p < 0,05$). Исключение составили лишь результаты теста «Бег 10 м», где превосходство занимающихся экспериментальной группы не имело достоверного подтверждения ($p > 0,05$). Положительная динамика наблюдалась в показателях у девочек, где дошкольницы экспериментальной группы достоверно превзошли своих сверстниц по результатам 5 контрольных нормативов: «Бег 30 м» ($p < 0,05$), «Бег 120 м» ($p < 0,05$), «Прыжок в длину с места» ($p < 0,05$), «Удержание равновесия на одной ноге» ($p < 0,05$) и «Наклон вперед из положения сидя» ($p < 0,05$). Следует отметить, что по оставшимся 2 контрольным испытаниям «Бросок набивного мяча» и «Бег 10 м», несмотря на превосходство девочек экспериментальной группы, достоверных различий выявлено не было ($p > 0,05$).

Результаты наших исследований показали, что разработанные и регулярно применяемые комплексы ритмической гимнастики в режиме дня детей дошкольного возраста позволили значительно повысить уровень физической подготовленности и, как следствие, улучшить состояние их здоровья.

Список использованных источников

1. Глазырина, Л. Д. Занятие по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания : учеб. пособие / Л. Д. Глазырина. – Минск : ИМЦентр, 1995. – 240 с.

2. Доленко, Ф. Л. Аспекты гипокинезии / Ф. Л. Доленко // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 7. – С. 17–18.

3. Пегов, В. А. Теоретическое и практическое обоснование возможных путей решения проблемы экологии детства: от «нормального» к здоровому / В. А. Пегов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 49–52.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

5. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В. А. Шишкина. – Минск : Нац. ин-т образования, 2011. – 136 с.