

В.В. Василец, Н.Н. Колесникова, канд. пед. наук, доцент,
Е.П. Врублевский, д-р. пед. наук, профессор
УО «Полесский государственный университет»

УПРАЖНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

В процессе физического совершенствования детей в современном дошкольном учреждении значительное место занимает физическая рекреация. Особенно высока ее значимость в период подготовки дошкольника к поступлению в общеобразовательную школу, когда именно хорошее физическое состояние ребенка является залогом и условием его быстрой и успешной адаптации к новым условиям [2]. В данной ситуации возникает необходимость повышения двигательной активности детей путем внедрения в режим дня таких форм занятий, которые могут заинтересовать и привлечь детей, несут оздоровительную и тренирующую направленность, наиболее эффективно воздействуют на возможности организма занимающихся. Работа физкультурных кружков и секций позволяет ребенку и его родителям выбрать наиболее привлекательный вид двигательной деятельности. Обязательными условиями введения данного вида услуг в режим работы детского дошкольного учреждения являются достаточная материально – техническая база, профессиональная готовность педагога и непререкаемый учет пожеланий дошкольников и их родителей в плане выбора вида физических упражнений [1].

К сожалению, часто руководители дошкольных учреждений, организовывая дополнительные образовательные услуги в сфере физической культуры, не анализируют предлагаемую программу занятий с точки зрения ее пользы для здоровья своих воспитанников [2].

Целью нашего исследования явилось повышение уровня физической готовности детей седьмого года жизни к поступлению в школу посредством использования упражнений танцевального характера.

Предполагалось, что систематические занятия хореографией позволят улучшить показатели двигательной подготовленности детей, посещающих старшую группу детского сада и, тем самым, повысят уровень их физической готовности к поступлению в школу.

В качестве экспериментальной группы (ЭГ) были определены дети, посещающие старшие группы детского сада (возраст детей от шести до семи лет), изъявившие желание заниматься хореографией (при этом, нами предлагалось совместное обсуждения данного вопроса детьми и родителями и принятие ими коллективного решения); в качестве контрольной (КГ) – их сверстники, не посещающие танцевальные занятия.

Заметная разница в характере и величине адаптивных реакций к физической нагрузке организма детей разного пола, а также в уровне теста PWC₁₇₀ зарегистрирована с 10–11 лет [5], поэтому мы сочли целесообразным занятия с мальчиками и девочками проводить совместно. Как показывают исследования ученых и практика физкультурно-оздоровительной работы, положительный эффект тренировки зависит от частоты занятий. Оптимальным для детей старшего дошкольного возраста считается проведение трех – пяти организованных физкультурных занятий в неделю [4]. Исходя из этого, дети экспериментальной группы занимались физическими упражнениями четыре раза в неделю по 30 минут. Они посещали два физкультурных занятия с использованием общепринятых методик и два раза занимались хореографией по специально разработанной программе. Содержание занятий отвечало, на наш взгляд, возрастным особенностям детей исследуемого возраста и позволяло решать поставленные задачи.

Разрабатывая содержание занятий, мы руководствовались следующими

положениями:

– целевая направленность занятий на обучение основам хореографии и на воспитание физических качеств, в процессе выполнения упражнений танцевального характера;

– формирование у детей на положительном эмоциональном фоне личной добровольной и осознанной активности;

– оздоровительно-профилактическая направленность занятий.

Об эффективности педагогического воздействия занятий упражнениями танцевального характера можно судить по анализу результатов физической подготовленности испытуемых.

Выполнение упражнений танцевального характера существенно повлияло на естественный ход развития двигательной подготовленности дошкольников (таблица).

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности дошкольников за период эксперимента

Группа	Период обследования	Показатели физической подготовленности				
		Бег 10 м с хода (с)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Динамометрия	
					Правая рука (кг)	Левая рука (кг)
ЭГ	До эксперимента	2,68 ±0,04	12,48±0,15	98±0,02	6.65±0,20	5,89±0,22
	После эксперимента	2,20±0,03	10.93±0,98	114±0,2	8,32±0,20	7,44±0,20
Достоверность различий		p<0,001	p<0,001	p<0,001	p< 0,001	p< 0,001
КГ	До эксперимента	2,56±0,03	12,43±0,19	105±0,02	7,34±0,28	7,13±0,25
	После эксперимента	2,37± 0,04	11,95±0,16	111±0,02	7,76±0,24	7,43±0,26
Достоверность различий		p<0,05	p>0,05	p< 0,01	p>0,05	p>0,05
Достоверность различий ЭГ - КГ		p<0,001	p<0,001	p<0,05	p< 0,05	p>0,05

В экспериментальной группе у детей седьмого года жизни достоверно улучшились результаты в упражнении на быстроту (10 м с хода) – с 2,68 сек до 2,20 с (на 18,1 %) (p<0,001) и в показателях скоростно-силовых качеств – с 98 см до 114 см (на 16,3 %) (p<0,001).

Сила мышц кисти правой руки возросла на 25,1 % (p<0,001). До эксперимента она равнялась 6,65 кг, после эксперимента составила 8,32 кг. Показатели динамометрии кисти левой руки увеличились с 5,89 кг до 7,44 кг т. е. на 26,3 % (p<0,001).

В челночном беге также отмечены существенные положительные изменения результатов: с 12,48 с до 10,93 с (p<0,001). После занятий по экспериментальной программе дети стали выполнять это упражнение на 1,55 с быстрее.

В контрольной группе выявлены не значительные улучшения в показателях быстроты (10 м с хода) с 2,56 с до 2,37 с (p<0,05) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) с 105 см до 111 см (p<0,01).

Изменение результатов силы мышц кисти и координационных способностей статистически недостоверно.

При сравнении, в конце экспериментального периода, показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, нами установлено, что у детей, занимавшихся с использованием экспериментальных комплексов физических упражнений, сдвиги в уровне развития всех исследуемых двигательных качеств существенно выше (p<0,05 - p<0,001)

Следовательно, предложенные нами занятия хореографией, применение которых позволило значительно улучшить уровень физической готовности дошкольников к обучению в школе, без сомнения являются эффективными и могут быть использованы при проведении физкультурных занятий в детских дошкольных учреждениях.

Литература

1. Лисицкая, Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 6–14.
2. Матвеев, С.В. Оздоровление детей в детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания: Метод, рекомендации / С.В. Матвеев, С.А. Черпаченко, Г.Н. Парамонова. – СПб.: Изд-во ГПМА, 2000. – 44 с.
3. Мей, В.П. Азбука классического танца: учебники для вузов / В.П. Мей, Н.П. Базарова. – СПб.: «Лань», 2006. – 240 с.
4. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – 368 с.