

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ, СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, ПАРАОЛИМПИЙСКОМ И ДИФЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Е. А. Антонова¹, А. А. Курако², Е. Н. Осецкая²

¹Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва №4,
г. Гомель, Республика Беларусь

²Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ

Проведение оздоровительной физической культуры с гимнастической направленностью с детьми 4-6 лет способствует повышению уровня физической подготовленности, а так же обогащению их двигательных умений и навыков.

***Ключевые слова:** Оздоровительная физическая культура, занятия с гимнастической направленностью, уровень физической подготовленности, двигательные тесты.*

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного отдыха и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды [2].

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закреплённые в процессе тяжёлого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определённая «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о двигательной активности [3].

Оздоровительная физическая культура с гимнастической направленностью решает задачи развития и сохранения психофизических

способностей человека в зависимости от ряда факторов (подготовленности, возраста, состояния здоровья на данный момент, мотивации и др.).

Она с успехом может использоваться как средство физического воспитания и образования, оздоровления и реабилитации, приобретения жизненно необходимых навыков бытового, профессионального и прикладного значения; применяться с целью агитации и пропаганды здорового образа жизни, привлечения к регулярным занятиям людей разных возрастов и профессий, и - главное – удовлетворения физических, психологических и эстетических потребностей.

Занятия оздоровительной физической культурой с гимнастической направленностью оказывают мощное воздействие на организм человека, способствуя улучшению здоровья и психического состояния людей (снижают риск многих заболеваний, регулируют работу организма, повышают «жизненный тонус», активность, работоспособность, улучшают настроение, повседневное самочувствие и т.п.), физических кондиций (повышают силу, выносливость мышц, развивают гибкость и координационные способности) и фигуры (снижают количество жира, исправляют осанку, изменяют пропорции тела) и т.д. При этом в процессе данных занятий можно использовать огромный арсенал разнообразных упражнений, форм и способов организации [1].

Для проверки эффективности влияния оздоровительной физической культуры с гимнастической направленностью на детский организм нами были сформированы группы детей 4-6 лет, с которыми проводились занятия два раза в неделю по 1,5 часа.

Для определения уровня физической подготовленности детей перед началом занятий оздоровительной физической культурой с гимнастической направленностью было проведено контрольно-педагогическое тестирование, включающее в себя батарею двигательных тестов используемых при наборе в группы начальной подготовки по спортивной гимнастике (табл. 1):

- для определения уровня развития скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места (см);
- для определения уровня развития скоростных качеств – бег 20 м (сек.);
- для определения уровня развития силовых качеств мышц брюшного пресса – поднятие ног до угла 90^0 из виса на гимнастической стенке (кол-во раз), силы мышц рук – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);
- для определения уровня развития гибкости – комплекс упражнений: мост из положения лежа, наклон вперед из седа руки вверх (в баллах в соответствии с правилами соревнований по спортивной гимнастике).

Так как различий в развитии физических качеств в этом возрасте у девочек и мальчиков практически нет, нами было принято решение не разъединять группу по гендерному признаку.

Так же стоит отметить, что на начало педагогического эксперимента никто из детей не смог выполнить даже элементарные акробатические элементы (перекаты назад и вперед из упора присев, кувырки вперед,

горизонтальное равновесие и т.д.). У определенной части респондентов некоторые упражнения на гимнастических снарядах так же вызывали затруднения: 50% детей не смогли пройти по низкому гимнастическому бревну (высота 30 см) не потеряв равновесие, а треть - не смогла выполнить лазанье по гимнастической стенке самостоятельно до верхней рейки.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности детей 4–6 лет

Двигательные тесты	Показатели		Достоверность
	До начала эксперимента	В конце эксперимента	
Прыжок в длину с места (см)	100,6	114,2	p<0,05
Бег 20 м (сек)	5,65	5,01	p<0,05
Поднимание ног до 90 ⁰ (кол-во раз)	3,92	8,4	p<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	2,52	8,36	p<0,05
Комплекс упражнений для определения гибкости (балл)	8,40	8,61	p>0,05

В период педагогического эксперимента на занятиях оздоровительной физической культурой с гимнастической направленностью проводились:

- строевые и общеразвивающие упражнения;
- упражнения с использованием стандартных гимнастических снарядов (брусья (разновысокие и параллельные), перекладина, бревно, акробатическая дорожка, гимнастический ковер);
- вспомогательные снаряды, позволяющие создать облегченные для формирования основных двигательных навыков условия: гимнастическая стенка, скамейка, канат, мостики, трамплины, батут;
- гимнастические игры и эстафеты.

Через 6 месяцев занятий нами было проведено повторное тестирование (табл. 1), в результате которого было отмечена положительная динамика в изменении уровня физической подготовленности с достоверными различиями по 4 двигательным тестам (p<0,05): прыжок в длину с места (прирост на 11,32 %), бег 20 м (13,52 %), поднимание ног до 90⁰ из положения виса на гимнастической стенке (114,29 %) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (231,75 %).

При этом не выявлено достоверных отличий только по показателям уровня развития гибкости (p>0,05). Данный фактор мы связываем с тем, что в данном возрасте дети обладают высоким уровнем подвижности в суставах.

Так же следует отметить, что дети стали более уверенными при выполнении упражнений на гимнастических снарядах:

- приобрели навыки самостоятельно передвигаться по низкому гимнастическому бревну без потери равновесия, по высокому - со страховкой;
- научились выполнять лазанье по гимнастической стенке различными способами и на любую высоту;

– изучили элементарные акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на лопатках, на голове и руках и т.д.);

– приступили к разучиванию более сложных акробатических упражнений (стойка на руках, переворот боком).

В результате проведенного педагогического эксперимента было установлено, что проведение оздоровительной физической культуры с гимнастической направленностью с детьми 4-6 лет благоприятно влияет не только на физическое развитие, но и способствует повышению уровня физической подготовленности, что в свою очередь облегчает освоение новых двигательных умений. Кроме этого необходимо отметить, что наиболее одаренным детям предлагается продолжить дальнейшую подготовку в специализированных группах начальной подготовки по спортивной гимнастике.

Литература

1. Менхин, Ю.В., Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.

2. Оздоровительная физическая культура : учебник / А. Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск : Тесей, 2003. - 527 с.

3. Семенова, М.А. Оздоровительная физическая культура : методическое пособие / М.А. Семенова. – М. : МГУИЭ, 2010. – 88 с.

The holding of physical culture with gymnastic oriented with children 4-6 years contributes to a higher level of physical fitness, as well as enriching their motor skills.

Keywords: *Key words: physical education health, classes with physical orientation, level of physical fitness, motor tests.*

В. В. Афанасьев, П. Ф. Сапова

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Российская Федерация

E-mail: Vova20041994@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВПО

Здоровый образ жизни можно определить как поведение, основывающееся на обоснованных научных нормативах и направленное на сохранение и укрепление здоровья, включая активацию защитных сил, поддержание высокого уровня продуктивной активности и достижение долголетия.