

Педагогические науки. Физическое воспитание и спорт. – 2016. – Вып. 139 (1). – С. 280–286.

2. Казакова, М.С. Музыкально-ритмическое воспитание детей 4–7 лет: Материалы конф. молодых ученых и студентов РГАФК, 15–16 апреля 1999 г. – М.: ФОН, 1999. – С. 27.

3. Сизова, Т.В. Совершенствование чувства ритма и умения выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением у студенток вузов, занимающихся художественной гимнастикой / Т.В. Сизова // Науч.-теоретич. журнал «Ученые записки». – № 11 (117), 2014. – С. 135–139.

4. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 584 с.

5. Полевая-Серкеяну, А. Особенности формирования двигательных умений и навыков у студентов-дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации / А. Полевая-Серкеяну, О. Афтимчук // Молода спортивна наука України, 2012. – Т. 1. – С. 238–245.

6. Правила по художественной гимнастике 2017–2020 [Электронный ресурс] / Міжнародна федерація гімнастики, 2016. – Режим доступа: http://rg4u.clan.su/news/pravila_fig_po_khudozhestvennoj_gimnastike_2017_2020/2016-05-23-1674.

7. Филиппова, Е.А. Совершенствование танцевальных дорожек в художественной гимнастике на этапе спортивного совершенствования / Е.А. Филиппова. – СПб., 2015. – 57 с.

8. Чуча, О.Л. Роль ритма в художественной гимнастике / О.Л. Чуча // Спортивный психолог. – № 3 (15). – 2008. – С. 38–41.

УДК 37.037.1

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 5–6 ЛЕТ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Сошникова И.С., Кондакова Н.А.

Белорусский государственный экономический университет, Минск, Беларусь

Введение. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, всестороннего гармоничного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, знакомство с видами спорта, воспитываются личностные качества, приобретает опыт общения со сверстниками. Оптимальные физические нагрузки, организованный режим двигательной активности в распорядке дня дошкольников, разнообразие технически освоенных ими двигательных действий из различных видов спорта способствуют укреплению здоровья, нормализуют физическое развитие, повышают уровни физической подготовленности и общую работоспособность,

расширяют функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма детей. Учебной программой дошкольного образования предусмотрено решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач в каждой возрастной группе детей и во всех формах занятий физическими упражнениями. Разнообразие проводимых физкультурно-оздоровительных мероприятий не способствует снижению количества заболеваний и их продолжительности у детей. Процесс оздоровления детей средствами физической культуры затруднен неравномерным темпом индивидуального развития детей, различиями в функциональных возможностях и состоянии их здоровья. Физкультурные занятия в учреждениях дошкольного образования часто проводят педагогические работники, не имеющие специального физкультурного образования, которые, как правило, не могут оценить эффективность воздействия физических нагрузок на детский организм [2]. Проблемы, связанные с введением новых форм работы в физическое воспитание детей дошкольного возраста, апробация их эффективности, обоснование направленности действия и дозировки, оздоровительное воздействие и повышение уровня физической работоспособности являются актуальными как для практической деятельности, так и для научных исследований.

Цель исследования – оценить динамику физического развития и физической подготовленности девочек 5–6 лет на дополнительных занятиях по оздоровительной гимнастике.

Организация и результаты исследования. Педагогический эксперимент проводили на базе клуба гимнастики г. Минска с ноября 2013 года по январь 2015 года. В исследовании приняли участия 62 девочки 5–6 лет, имеющие, в основном, средний уровень физического развития. Контрольную группу составили девочки, посещающие физкультурные занятия в дошкольном учреждении, экспериментальную группу (ЭГ-1) – девочки первого года обучения, (ЭГ-2) – девочки второго года обучения клуба гимнастики. Проведена оценка эффективности занятий по оздоровительной гимнастике с девочками 5–6 лет контрольной и экспериментальных групп на основе анализа динамики показателей физического развития, физической подготовленности.

Физическое развитие оценивали по показателям длины и массы тела [2]. Результаты анализа математической статистики свидетельствовали об отсутствии значимых различий в показателях физического развития девочек контрольной и экспериментальной групп, что свидетельствовало об однородности выборки. Для сопоставления оценки результатов физического развития анализировали динамику прироста и средних показателей у девочек второго года обучения. У всех детей, участвующих в педагогическом эксперименте, выявлена положительная динамика результатов физического развития (таблица 1).

Прирост показателя длины тела у девочек ЭГ-1 составил 2,74 %, с $114,05 \pm 3,23$ до $117,18 \pm 3,81$ см; ЭГ-2 – 2,63 %, с $114,2 \pm 3,91$ до $117,20 \pm 4,35$ см; КГ – 2,62 %, с $114,5 \pm 3,19$ до $117,5 \pm 3,36$ см. Прирост показателя массы тела у девочек ЭГ-1 составил 5,09 %, с $19,61 \pm 3,33$ до $20,61 \pm 1,68$ кг; ЭГ-2 – 2,54 %, с $19,7 \pm 3,50$ до $20,20 \pm 1,54$ кг; КГ – 4,50 %, с $19,76 \pm 3,53$ до $20,65 \pm 1,61$ кг.

Таблица 1 – Динамика физического развития девочек 5–6 лет

Показатели физической подготовленности		КГ (n=20)	ЭГ-1 (n=22)	ЭГ-2 (n=20)	КГ W	ЭГ W	ЭГ W	Значимость межгрупповых различий		
		1	2	3	1	2	3	1-2	1-3	2-3
		x±m	x±m	x±m						
Длина тела (см)	до	114,5 ±3,19	114,05 ±3,23	114,2 ±3,91	0,93	0,92	0,93	t=0,5 p<0,05	t=0,3 p<0,05	t=0,1 p<0,05
	после	117,5 ±3,36	117,18 ±3,81	117,20 ±4,35	0,93	0,97	0,97	t=0,3 p<0,05	t=0,2 p<0,05	t=0,1 p<0,05
Масса тела (кг)	до	19,76 ±3,53	19,61 ±3,33	19,7 ±3,50	0,90	0,82	0,88*	U=206 p<0,05	U=187,5 p<0,05	U=160,5 p<0,05
	после	20,65 ±1,61	20,61 ±1,68	20,20 ±1,54	0,96	0,89*	0,92	t=0 p<0,05	t=0,2 p<0,05	t=0,7 p<0,05

Примечания: W-критерий Шапиро-Уилка;

t-критерий Стьюдента;

U-критерий Манна-Уитни;

* – значимость различий на уровне p<0,01.

Физическую подготовленность оценивали по динамике средних результатов, приросту количественных и качественных показателей в контрольных упражнениях: прыжок в длину с места, бег 10 метров, наклон вперед, удержание равновесия на одной ноге, «мост» [1, 3]. Для сопоставления оценки результатов физической подготовленности анализировали динамику прироста и средних показателей у девочек второго года обучения (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика физической подготовленности девочек 5–6 лет

Показатели физической подготовленности		КГ (n=20)	ЭГ-1 (n=22)	ЭГ-2 (n=20)	КГ W	ЭГ W	ЭГ W	Значимость межгрупповых различий		
		1	2	3	1	2	3	1-2	1-3	2-3
		x±m	x±m	x±m						
Прыжок в длину с места, см	до	80,43 ±10,67	77,55±15,03	91,5±11,96	0,95	0,84	0,91	U=211; p>0,05	t=3,1; p>0,01	U=114,5; p<0,05
	после	84,20 ±10,99	90,14±11,78	105,20±10,30	0,97	0,87*	0,94	t=1,7; p<0,05	t=6,1; p>0,01	t=4,3; p>0,01
Бег 10 м, с	до	2,89 ±0,27	2,87±0,45	2,44±0,32	0,86	0,94	0,91	U=185,5; p>0,05	U=56,5; p<0,05	t=3,5; p>0,01
	после	2,52 ±0,36	2,39±0,33	2,10±0,15	0,87*	0,94	0,96	t=1,2; p<0,05	t=1; p<0,05	t=1; p>0,05
Наклон вперед, см	до	4,25 ±3,16	4,18±2,92	10,25±4,12	0,94	0,94	0,93	t=0,1; p<0,05	t=5,2; p>0,01	t=5,6; p>0,01
	после	5,63 ±3,72	10,45±6,08	15,55±6,00	0,95	0,94	0,93	t=3; p>0,01	t=6,3; p>0,05	t=2,7; p>0,05
Равновесие на одной ноге, с	до	14,56 ±4,98	14,42±5,88	22,09±7,03	0,94	0,91	0,82	t=0,1; p<0,05	U=69; p<0,01	U=80; p>0,05
	после	16,52 ±5,76	22,04±7,54	27,68±6,39	0,98	0,95	0,78	t=2,6; p>0,05	U=28; p<0,01	U=126,5; p<0,05
«Мост», см	до	44,86 ±5,21	45,83±3,76	37,20±6,55	0,23	0,17	0,95	U=118,5; p>0,05	U=26; p<0,05	U=15; p<0,05
	после	44,00 ±5,01	39,80±5,53	24,75±4,44	0,27	0,17	0,97	U=48; p>0,05	U=5,5; p<0,01	U=30,5; p<0,01

Примечания: W-критерий Шапиро-Уилка;

t-критерий Стьюдента;

U-критерий Манна-Уитни;

* – значимость различий на уровне p<0,01.

У девочек 5–6 лет отмечена положительная динамика в результатах выполнения всех контрольных упражнений: прыжки в длину с места в ЭГ-1 – на 16,23 %, с $77,55 \pm 15,03$ до $90,14 \pm 11,78$ см; в ЭГ-2 – на 14,97 %, с $91,5 \pm 11,96$ до $105,20 \pm 10,30$ см; в КГ – на 4,69 %, с $80,43 \pm 10,67$ до $84,20 \pm 10,99$ см; «бег 10 м» в ЭГ-1 – на 12,80 %, с $2,87 \pm 0,45$ до $2,39 \pm 0,33$ с; в ЭГ-2 – на 16,72 % с $2,44 \pm 0,32$ до $2,10 \pm 0,15$ с; в КГ – на 13,93 %, с $2,89 \pm 0,27$ до $2,52 \pm 0,36$ с; «наклон вперед» у девочек ЭГ-1 достоверно выше, чем в ЭГ-2 и КГ: ЭГ-1 – 150 %, с $4,18 \pm 2,92$ до $10,45 \pm 6,08$ см; ЭГ-2 – 51,70 %, с $10,25 \pm 4,12$ до $15,55 \pm 6,30$ см; в КГ – 32,47 %, с $4,25 \pm 3,16$ до $5,63 \pm 3,72$ см; «мост» у девочек ЭГ-2 – 33,47 %, с $37,20 \pm 6,55$ до $24,45 \pm 4,84$ см; в ЭГ-1 – 13,16 %, с $45,83 \pm 3,76$ до $39,80 \pm 5,53$ см; КГ – 1,92 %, с $44,86 \pm 5,21$ до $44,00 \pm 5,01$ см; равновесие на одной ноге у девочек ЭГ-1 и ЭГ-2 – прирост на 52,84 %, с $14,42 \pm 5,88$ до $22,04 \pm 7,54$ с; 25,31 %, с $22,09 \pm 7,03$ до $27,68 \pm 6,39$ с соответственно, в КГ – 13,46 %, с $14,56 \pm 9,98$ до $16,52 \pm 5,76$ с.

Выводы. Анализ результатов динамики средних показателей и прироста выполнения контрольных упражнений девочек первого и второго года обучения свидетельствуют об эффективности дополнительных занятий по оздоровительной гимнастике с девочками 5–6 лет. Дополнительные занятия физическими упражнениями повышают объем двигательной активности ребенка, уровень физической подготовленности, расширяют диапазон двигательных умений, воспитывают физические качества.

1. Логвина, Т.Ю. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендации / Т.Ю. Логвина, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина. – Минск: Скакун, 1996. – 32 с.

2. Логвина, Т.Ю. Мониторинг физического состояния дошкольников как основа оценки эффективности физического воспитания / Т.Ю. Логвина // Управление в сфере физической культуры и спорт: педагогический, экономический, правовой, социальный и медико-биологический аспекты: междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1 февр. 2013 г. / редкол.: И.И.Лосева, В.Ф. Свитин, [и др.]. – Минск: БГАТУ, 2013. – С 139–142.

3. Лях, В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.

УДК 796.51

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

Фоменок В.Е., магистр пед. наук, Леонова В.В., канд. техн. наук, доцент
Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь

В настоящее время интернет прочно вошёл в повседневную жизнь общества, и уже трудно представить себе любую сферу деятельности человека без его применения. Туризм не стал исключением. Любая туристическая фирма