

качеств у школьников. Комплексы упражнений используются в основной части занятия 1–2 раза в неделю, количество упражнений и пробежек подбирать индивидуально для каждого школьника, упражнения желательно менять через 3–4 занятия.

Включение в учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике комплексов специальных упражнений, проводимых на лестничном пролете, позволило дифференцированно подойти к объему и интенсивности выполняемых нагрузок. Способствовало рациональному использованию учебно-тренировочного времени, положительной динамике морфофункциональных показателей занимающихся, а также повысило двигательные способности школьников, улучшило состояние их здоровья. Проведение учебно-тренировочных занятий с применением бега в лестницу способствует повышению функциональных возможностей организма школьников, улучшает динамику развития физических качеств у школьников среднего звена 12–13 лет, а именно, быстроты, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости.

Проведенные исследования позволили установить, что рост результатов в легкой атлетике зависит от развития основных физических качеств и совершенствования уровня физической подготовленности школьника, бег и прыжковые упражнения в лестницу повышают моторную плотность занятий, делая их более эмоциональными и разнообразными, дает положительные результаты, способствует спешному развитию общей физической подготовки.

Использованная литература

1. Золотова М.Ю., Чайченко М.В. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста и пути укрепления его средствами физических упражнений. – Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2017. 221с.
2. Нечаев, А.В. В период полового созревания. // Физическая культура в школе. 2010. - №8 - С. 45-46.
3. Перова, Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр / Г.М. Перова, И.А. Ковачева, А.В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 16–17.
4. Трущенко В.В., Кабанов Ю.М., Колошкина В.А. Методика обучения технике бега на короткие дистанции / Методические рекомендации. – Витебск, изд-во ВГУ имени П.М. Машерова. – 2017. – 28 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И.Р. Красиков, Е.О. Моисеев, Л.Н. Чурикова
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт
физической культуры»,
г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: Churikoval@yandex.ru

Детский организм при правильном подборе средств и методов физического воспитания не только готов к овладению двигательными навыками, но и претерпевает ряд морфологических и функциональных изменений, обеспечивающий более высокий уровень здоровья [3].

Продолжающееся в настоящее время снижение уровня здоровья детей дошкольного возраста и увеличение их заболеваемости вызывает серьезную тревогу у специалистов [1, 2, 4, 5 и др.]. Не смотря на появления большого количества разнообразных программ, разработанных в последнее время для дошкольников, все же слабое физическое развитие и простудные заболевания свидетельствуют о недостаточной их эффективности.

Воздействие целого ряда неблагоприятных факторов определяет необходимость дальнейшей разработки профилактических мер в отношении здоровья дошкольников с учетом их возрастных и половых особенностей. Среди этих мер особое место занимают средства и методы физического воспитания.

Вместе с тем в проблеме повышения эффективности физического воспитания дошкольников спорными и нерешенными остаются еще множество вопросов. К тому же недостаточно обоснована технология закаливания дошкольников в сочетании с другими средствами физического воспитания, что затрудняет организацию единого образовательного, оздоровительного и развивающего педагогического процесса. Все выше изложенное и определило актуальность нашей квалификационной работы.

Цель исследования: повысить физическое развитие и уровень здоровья детей 6–7 лет путем комплексного применения средств оздоровительного плавания и закаливания.

Рабочая гипотеза: предполагается, что комплексное применение средств оздоровительного плавания и закаливания будет содействовать эффективному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Материал и методы. Осуществлялся сравнительный анализ уровня физического развития детей дошкольного возраста 6–7 лет, занимающихся по общепринятой программе физического воспитания. Изучалась динамика простудных заболеваний детей. Разработанная методика комплексного использования средств оздоровительного плавания и закаливания детей дошкольного возраста проверялась в ходе педагогического эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ содержания программ для дошкольных учреждений позволяет заключить, что при наличии практически во всех программах цели и задач физического воспитания дошкольников, пути их решения носят формальный характер и требуют дальнейшего изучения.

Учитывая вышеизложенное, задачей первого этапа исследования явилось изучение основных показателей физического развития детей 6-7 лет и учет пропущенных в связи с простудными заболеваниями занятий в обеих группах.

Для выявления уровня физического развития детей дошкольного возраста нами было проведено обследование, в котором приняли участие 30 детей 6-7 лет, разделенные на две группы: контрольную и экспериментальную (по 15 человек в каждой). Измерялись следующие показатели: длина и масса тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД): систолическое и диастолическое, окружность (ОГК) и экскурсия (ЭГК) грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), проба Штанге – продолжительность задержки дыхания (на вдохе) (табл. 1).

Таблица 1 – Уровень основных показателей физического развития детей дошкольного возраста (средние значения)

Группа	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ЧСС (уд/мин)	АД (мм.рт.ст.)		ОГК (см)	ЭГК (см)	ЖЕЛ (л)	Проба Штанге (сек)
				сист.	ди-аст.				
Кон.	117,8± 1,3	20,9± 1,3	95,5± 1,2	93,1± 1,5	53,2± 1,5	57,2± 2,3	3,7± 0,18	1,21± 0,1	15,3± 0,6
Экс.	116,4± 1,2	21,2± 2,1	96,5± 1,8	92,6± 2,3	53,2± 1,1	55,6± 1,8	3,6± 0,21	1,16± 0,3	15,1± 0,3
Δ (%)	1,2	-1,4	-1,0	0,5	0	2,9	2,8	4,3	1,3

Из таблицы 1 видно, что уровень основных показателей физического развития детей контрольной группы превышает экспериментальную группу. Однако, эти различия статистически не достоверны ($t < 0,05$).

Анализируя общую картину заболеваемости детей в течение года, которые в дальнейшем приняли участие в эксперименте, можно констатировать, что наибольшее количество пропущенных по болезни занятий приходится на зимние месяцы, а наименьшее – в начале осеннего периода, хотя уже в ноябре наблюдается тенденция к их увеличению в обеих группах (табл. 2).

Таблица 2 – Количество пропущенных занятий по болезни в течении предыдущего года, число случаев (фоновое тестирование)

Группы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Экспериментальная	1	2	4	6	6	6	5	5	5
Контрольная	1	2	3	6	6	6	4	4	4

Из полученных данных видно, что в течение предыдущего год (до начала эксперимента) у детей контрольной группы наблюдались довольно высокие показатели пропусков занятий по болезни, но все же они были несколько ниже по сравнению с показателями в экспериментальной группе (табл. 2).

Анализ результатов первичного обследования детей показал отсутствие существенных различий в физическом развитии обеих группах, что подтверждает высказывание многих авторов о том, что расширенный объем двигательной активности детей является основным фактором, определяющим высокие темпы изменения физического развития дошкольников в течение года. Вместе с тем занятия детей дошкольного возраста по общепринятой программе с различным объемом и составом средств физического воспитания не приводит к существенному снижению числа простудных заболеваний.

Таким образом, все вышесказанное определило необходимость разработки методики комплексного применения средств оздоровительного плавания и закаливания детей дошкольного возраста. Эффективность разработанной методики предполагается выявить в ходе следующего этапа исследования. Так, в течение года в экспериментальной группе, занимающейся на базе детско-юношеской спортивной школы № 12 города Воронежа нами будет проведен педагогический эксперимент, на комплексное применения средств оздоровительного плавания и закаливания, что, на наш взгляд, должно обеспечить выраженный положительный эффект и позволить сопряжено решать задачи развития и оздоровления.

Заключение. Анализ научно-методической литературы и врачебной документации позволил сделать вывод о том, что физические упражнения, предлагаемые программой по физическому воспитанию дошкольников, являются одним из основных факторов, определяющих высокие темпы изменения физического развития детей 6-7 лет в течение года, но не приводят к существенному снижению у них числа простудных заболеваний.

Проведенный сравнительный анализ уровня физического развития детей контрольной и экспериментальной групп показал отсутствие существенных различий. Анализируя динамику простудных заболеваний детей в течение года, мы выявили, что наибольшее количество пропущенных по болезни занятий приходится на зимние месяцы, а наименьшее – в начале осеннего периода, хотя уже в ноябре наблюдается тенденция к их увеличению в обеих группах.

Использованная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Академия, 2014. – 320 с.
2. Игры и развлечения на воде: учебное пособие / В.Ю. Карпов, В.Ю. Давыдов, О.Ю. Савельева, Н.М. Лапина; Сочинский гос. ун-т. – Сочи: [б.и.], 2012. – 100 с.
3. Карпов, В.Ю. Игровой метод обучения плаванию детей 8-9 лет на этапе начальной подготовки / В.Ю. Карпов, И.В. Зворыкин, В.А. Ляшенко // Наука и образование в XXI веке: сб. науч. тр. по материалам Международ. науч. - практ. конф. – М.: ООО "АР-Консалт", 2015. – С. 106-109.
4. Люсеро, Б. Плавание 100 лучших упражнений/ Блайт Люсеро ; [пер. с англ Т. Платоновой]. – М.: Эксмо, 2011, – 280 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов. вузов / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др.; под ред. А.А. Литвинова. – М.: Академия, 2013. – 272 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.И. Кодатенко

Иркутский государственный университет путей сообщения,
г. Иркутск, Российская Федерация
e-mail: kodatenkonatasha@gmail.com

Актуальность. В настоящее время здоровый образ жизни является важной составляющей в сохранении здоровья и поддержании физической формы. Укрепление здоровья подростков является одной из главных задач государства, т.к. от подрастающего поколения зависит обороноспособность, трудовой потенциал и воспроизводство населения страны [1]. К сожалению, многие молодые люди ведут пагубный образ жизни и возникает потребность в современных технологиях воспитания физической культуре.

Цель исследования – изучить современные фитнес-технологии и варианты их внедрения для обучающихся в учреждениях общего среднего образования.

Материалы и методы. Фитнес – это вид физических нагрузок, при котором повышается общий тонус мышц и улучшается самочувствие.

Я считаю, что внедрение фитнес-технологий в занятия физической культуры является наиболее выигрышным, т.к. данный способ приобщает подростков к здоровому образу жизни за счет музыкального сопровождения, современных тренажеров и прочего оборудования. Занятия фитнесом являются доступными и определяется это, прежде всего, тем, что можно выполнять простые, но эффективные упражнения без какого-либо дорогостоящего оборудования.

Упражнения без использования инвентаря:

1. Планка – задействует около 90% мышц тела;
 2. Выпады – универсальное упражнение для ног, бедер, ягодиц;
 3. Приседание – физическое упражнение, повышающее силу и выносливость организма;
 4. Отжимания – базовое упражнения для мышц рук;
 5. Скручивания на полу – предназначены для тренировки мышц пресса.
- На занятиях фитнесом необходима динамичная музыка, т.к:
1. Она задает ритм, эмоциональный настрой;
 2. Отвлекает мозг человека от мышечной усталости;
 3. Поднимает настроение;
 4. Увеличивает скорость реакции.