

УДК 37.037.1:373.2(075.8)

НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье представлены результаты исследования влияния использования нестандартного оборудования на физическую подготовленность старших дошкольников.

Ключевые слова: старшие дошкольники, физическая подготовка, нестандартное оборудование, физкультурное занятие.

NON-STANDARD EQUIPMENT IN THE PHYSICAL TRAINING OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN

The article presents the results of a study of the influence of the use of non-standard equipment on the physical fitness of older preschoolers.

Keywords: senior preschoolers, physical training, non-standard equipment, physical education.

Введение. Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, обучение и привитие навыков здорового образа жизни.

Движение составляет основу практически любой деятельности ребёнка. Однако в настоящее время врачи отмечают значительное сокращение объёма двигательной деятельности детей [1].

Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению уровня здоровья дошкольников, уменьшению защитных сил организма, что приводит к ослаблению организма. Двигательный дефицит способствует также задержке умственного и физического развития.

Поэтому, для полноценного развития ребёнка необходимо, чтобы в двигательной деятельности он знакомился как можно с большим количеством разнообразных физкультурных пособий и предметов. Известен научно обоснованный вывод, что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия

Новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми и интереса детей к занятиям, и двигательной деятельности. Детям на физкультурных занятиях должно быть, прежде всего, интересно. И здесь большую роль играет оборудование, особенно нестандартное.

Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Придает им необходимую эмоциональную окраску [2].

В силу недостаточного материального обеспечения, отсутствия возможности приобрести нужное дорогостоящее оборудование, а особенно, горячее желание, несмотря ни на что организовать физкультурно-оздоровительную деятельность эффективно, разнообразно и увлекательно, побудило руководителей физического воспитания использовать нестандартное физкультурное оборудование.

Детям всегда интересны необычные, нестандартные занятия. Если удастся удивить дошкольника, значит, половина успеха достигнута. Именно поэтому нестандартный подход к физкультурным занятиям считается очень важным. На эффективность проведения физкультурно-оздоровительной работы влияет качественная и глубоко

продуманная предварительная работа по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря. Один из приёмов повышения эффективности физкультурного оборудования – новизна, которая создаётся за счёт внесения нового нестандартного инвентаря [3].

Многообразен и непредсказуем мир вещей, способных обрести вторую жизнь благодаря творчеству выдумке и умелым рукам. Не одно поколение использовало для реализации своих фантазий различный подручный материал.

Понятие «нестандартное» – не соответствующее стандарту, не избитое, не шаблонное, оригинальное. Нестандартное физкультурное оборудование – это оборудование, сделанное своими руками из списанного инвентаря, подручных средств и материалов. Доказано, что интерес детей к различным новшествам всегда вызывает положительные эмоции, что тонизирует организм в целом. На первый взгляд, это всего лишь поделки, но для педагога незаменимые помощники в работе [4].

Нестандартное оборудование в детском саду несёт в себе очень глубокий смысл. Недостаточно простых схем и чертежей, здесь должна быть продумана каждая деталь. Ведь вся информация, полученная в дошкольном возрасте, воспринимается априори единственной и не подлежащей сомнению, поэтому очень важно использовать нестандартное оборудование грамотно и с пользой для здоровья ребёнка. Надеемся, что в будущем дошкольные учреждения будут оборудованы всем необходимым, а пока для рациональной организации двигательного режима можно весьма успешно использовать нестандартное оборудование [1].

Цель исследования: разработать методику физической подготовки детей старшего дошкольного возраста на основе использования нестандартного оборудования.

Материал и методы. Оценке подверглись показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Для этого использовались контрольные упражнения, отвечающие критериям надежности и валидности.

Результаты и их обсуждение. Физическая подготовка была организована таким образом, чтобы она воспринималась детьми как часть игры. Этому способствуют, прежде всего, сюжетные комплексы, в которых каждое упражнение имело название и соответствовало ему для формирования мотивации к действию.

Поэтому нами была предложена и апробирована система круговой тренировки с использованием нестандартного оборудования под названием «На солнечной полянке», представляющая собой чередование станций с выполнением упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости, выносливости. А также само нестандартное оборудование, которое создает положительное психоэмоциональное состояние воспитанников. Идея, на основе которой создана система упражнений с нестандартным оборудованием заключалась в использовании основных видов движений, которые характерны старшему дошкольному возрасту такие как: метание в вертикальную цель, прыжки через предмет, перешагивание предметов различной высоты, равновесие.

В комплексе «На солнечной полянке» размещены устройства в следующей последовательности:

Первая станция «Веточки» (барьеры). Занимающимся предстоит перешагивать барьеры.

Вторая станция «Тоннель». Работа на этом оборудовании состоит из двух упражнений: ходьба «паучком», ходьба «обезьянкой».

Третья станция «Брёвнышко». Данное оборудование предназначено для быстрой ходьбы (бега по неустойчивой поверхности).

Четвертая станция «Солнышко». Воспитанники выполняют прыжки через лучи на двух ногах

Пятая станция «Гусеница». Выполняют метание мешочков с песком (малых мячей) в вертикальную цель.

При составлении очередности комплекса «На солнечной полянке» мы за главный принцип взяли чередование нагрузки на мышцы верхних, нижних конечностей и спины.

Система упражнений «На солнечной полянке» реализуется в основной части занятия после вводной части занятия и упражнений в двух разновидностях:

1) непрерывно-поточном способом, когда каждый воспитанник друг за другом выполняет двигательные действия;

2) посменным способом, предварительно разбив на подгруппы, каждая подгруппа выполняет двигательные действия в течении 20 секунд, затем в течении 50 секунд активного отдыха переходят к следующей станции. Для того, чтобы не потерять внимание воспитанников во время отдыха выполняют упражнения с тренажером «Поймай мяч ловушкой»

Для более эффективного и комплексного воздействия на физическую подготовленность воспитанников предлагалось во вводной части занятия включить элементы степ-аэробики с музыкальным сопровождением.

Эффективность использования разработанной методики определялась по результатам тестирования физической подготовленности дошкольников.

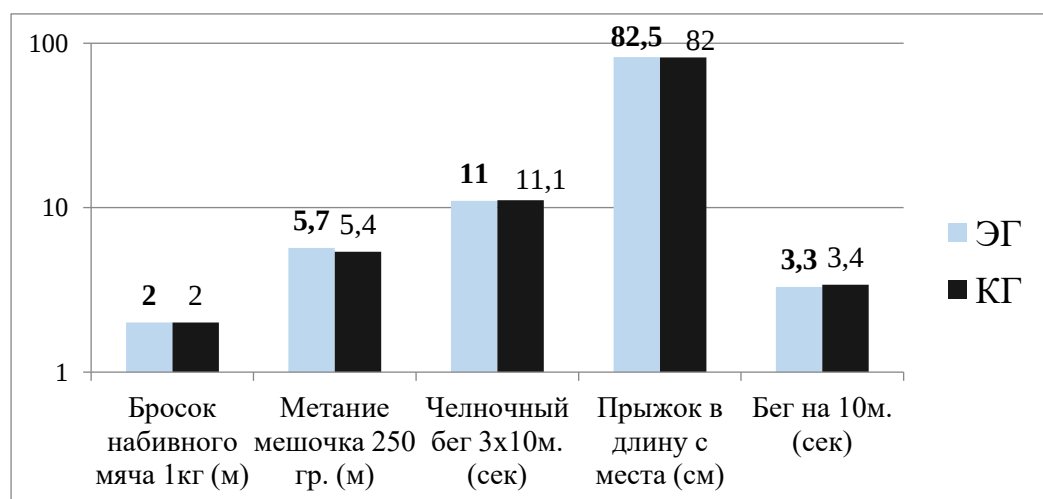


Рисунок 1 – Результаты контрольных испытаний по определению уровня физической подготовленности у детей экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента

Проведенная математическая обработка полученных результатов исследования в начале эксперимента так же подтвердила, что существенных различий ($P > 0,05$) между группами не выявлено, что свидетельствует об их однородности

Подвергнув полученные данные математической обработке после проведения эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе прирост всех показателей существенно улучшился в отличие от контрольной группы, где хоть и наблюдался прирост показателей, но он был недостоверным.

Таблица 1 – Сравнительный анализ межгрупповых показателей уровня физической подготовленности у детей контрольной и экспериментальных групп в конце эксперимента

Название теста	ЭГ	КГ	Различия	P
Бросок набивного мяча 1 кг., м.	2,6	2,2	-0,4	<0,05
Метание мешочка с песком 250 гр., м.	6,4	5,7	-0,7	<0,05
Челночный бег 3x10 метров, сек.	10,2	10,9	-7	<0,05
Прыжок в длину с места, см	103,6	90	-13,6	<0,05
Бег на 10 метров, сек.	2,8	3,2	-0,4	<0,05

В контрольных испытаниях по тесту «челночный бег 3х10»: у экспериментальной группы рост уровня развития ловкости произошел на 7,8 %, а у контрольной группы – лишь на 1,8 %. По тесту «Бросок набивного мяча»: у экспериментальной группы рост уровня развития скоростно-силовых способностей произошел на 30 %, а у контрольной группы – лишь на 10 %. По тесту «Метание мешочка»: у экспериментальной группы рост уровня развития ловкости произошел на 12,3 %, а у контрольной группы – лишь на 5,6 %. По тесту «Прыжок в длину с места»: у экспериментальной группы рост уровня развития скоростно-силовых способностей произошел на 25,6 %, а у контрольной группы – лишь на 9,8 %. По тесту «Бег на 10 метров»: у экспериментальной группы рост уровня развития быстроты произошел на 17,9 %, а у контрольной группы – лишь на 6,3 %.

Закключение. Таким образом, анализ результатов исследования позволил выявить динамику роста показателей физической подготовленности у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой (используемой общеобразовательную программу дошкольного воспитания).

По итоговым данным проведенного исследования используемая система упражнений с использованием нестандартного оборудования и тренажеров как средства повышения физической подготовленности у старших дошкольников, показала свою результативность и эффективность по сравнению с общеобразовательной программой.

Данный вывод, в свою очередь, позволил подтвердить положение о том, что нестандартное оборудование в процессе физического воспитания в дошкольных учреждениях, является также эффективным средством, способствующим повышению интереса к занятиям.

Список использованной литературы:

1. Кенеман, А.В. Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман. – М.: Просвещение, 2014. – 245 с.
2. Микляева, Н.В. «Физическое развитие дошкольников». Охрана и укрепление здоровья / Н.В. Микляева / под. ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
3. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 2004. – 208 с.
4. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Н.Н. Кожухова. – М.: Владос, 2013. – 215 с.

Andrushchenko N.Y.

VSU named after P.M. Masherov, Republic of Belarus, Vitebsk
Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences
andru-natalya@yandex.ru

Han Julin

VSU named after P.M. Masherov, Republic of Belarus, Vitebsk
Master's course student

УДК 37.3

HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE AS AN ACTUAL PROBLEM OF SOCIALIZATION

The article is devoted to the problem of a healthy lifestyle. The conceptual framework is analyzed and the results of the study are presented.

Keywords: health, healthy lifestyle, youth.