

При необходимости родителей следует проконсультировать по вопросам подбора лыжного инвентаря, выбору необходимой одежды, технике перемещений и т. п.

Выводы. Таким образом, анализ и обобщение литературных источников позволили выявить несколько направлений работы по организации занятий на лыжах с детьми 5–6 лет: непосредственная деятельность руководителя по физическому воспитанию в учреждении дошкольного образования; взаимодействие с воспитателями групп и привлечение родителей к взаимодействию с руководителем физического воспитания.



Литература

1. Раменская, Т.И. Лыжная подготовка дошкольников / Т.И. Раменская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 12–35.
2. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина. – М.: Гуманитарный издательский центр Влалод, 2000. – 264 с.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателей детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 128 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ В ПРОГРАММУ ПОДГОТОВКИ ЗАНЯТИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Кравцов А.П., Листопад И.В., Е.А. Азарова
г. Минск, Республика Беларусь

The article presents the results of experimental studies on the impact of climbing on the development of coordination abilities and dynamics of physical fitness of children 5–6 years.

Введение. У детей 5–6 лет происходит активное развитие физических качеств и совершенствование координационных способностей [1, 2, 3]. Для развития физических качеств и воспитания координационных способностей важнейшими средствами являются различные физические упражнения. Поэтому при планировании занятий с детьми этого возраста необходимо изыскивать новые, эффективные и интересные средства подготовки.

Задача исследования – определить влияние занятий на гимнастической стенке с элементами скалолазания на развитие физических качеств и уровень координационных способностей детей 5–6 лет.

Методы и организация исследования анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для определения уровня физической подготовленности и развития координационных способностей у детей 5–6 лет в сентябре-октябре 2018 г. на базе «Республиканского центра краеведения и экологии» и в учреждениях дошкольного образования г. Минска было проведено тестирование 126 мальчиков и 116 девочек: челночный бег 3 раза по 10 м, с; удержание статического равновесия на одной ноге, с; лазанье по гимнастической стенке 2 раза на скорость, с. Педагогический эксперимент проводился с ноября 2018 г. по июнь 2019 г.

После тестирования по принципу подбора равноценных пар были сформированы 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), каждая из которых состояла из 16 детей (8 мальчиков и 8 девочек). В каждой группе было по 4 мальчика и 4 девочки 5 лет и по 4 мальчика и 4 девочки 6 лет.

По результатам тестирования в начале педагогического эксперимента между показателями контрольных тестов детей КГ и ЭГ групп достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

В КГ дети занимались физическими упражнениями 3 раза в неделю по 45 минут по общепринятой программе. Дети ЭГ также занимались физическими упражнениями 3 раза в неделю по 45 минут, при этом 2 раза по общепринятой программе и 1 раз проводились занятия на гимнастической стенке.

В таблице 1 приведены показатели физической подготовленности детей КГ и ЭГ с учетом возрастно-половых различий в начале и конце педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности детей КГ и ЭГ с учетом возрастно-половых различий

Название упражнения	Группа	Достоверность различий		Педагогический эксперимент	
		различий	различий	Начало	Конец
Мальчики					
Челночный бег, с	КГ	t=7,70 P<0,001	t=11,43 P<0,001	12,49±0,40	11,68±0,16
		t=8,69 P<0,001			
Стойка на одной ноге, с	КГ	t=4,38 P<0,001	t=3,25 P<0,01	33,13±2,90	57,53±2,63
		t=8,69 P<0,001			
Лазанье по гимнастической стенке, с	КГ	t=3,06 P<0,01	t=4,35 P<0,01	27,78±1,14	22,73±1,18
		t=4,38 P<0,001			
Девочки					
Челночный бег, с	КГ	t=5,11 P<0,01	t=3,19 P<0,01	13,36±0,08	11,59±0,33
		t=3,10 P<0,05			
Стойка на одной ноге, с	КГ	t=4,98 P<0,01	t=2,83 P<0,05	30,61±4,02	54,33±2,53
		t=5,29 P<0,001			

Название упражнения	Группа	Достоверность		Педагогический эксперимент	
		различий	различий	Начало	Конец
Лазанье по гимнастической стенке, с	КГ	t=2,64	t=5,92	26,98±1,20	22,98±0,90
		P<0,05			
	ЭГ	t=2,61	P<0,01	21,93±2,27	15,55±0,87
		P<0,05			

Анализ результатов педагогического эксперимента позволил выявить в конце педагогического эксперимента достоверные различия в динамике показателей физической подготовленности и координационных способностей у мальчиков и девочек КГ и ЭГ.

Сопоставление результатов тестирования в начале и конце педагогического эксперимента выявило улучшение исследуемых показателей у воспитанников ЭГ от низкого до среднего или от среднего до высокого уровня.

В конце педагогического эксперимента при выполнении теста «челночный бег» 100 % мальчиков ЭГ показали высокий уровень; в КГ 14 % мальчиков показали высокий уровень, 33 % средний, 53 % низкий.

При выполнении теста «стойка на одной ноге» высокий уровень отмечен у 80 % мальчиков КГ и 100 % мальчиков ЭГ. Средний уровень отмечен у 20 % мальчиков КГ.

При выполнении контрольного упражнения «лазанье по гимнастической стенке» высокие результаты показали 43 % мальчиков ЭГ и 27 % мальчиков КГ. Средний уровень показали 40 % и 57 % мальчиков КГ и ЭГ соответственно. Низкий уровень показали 33 % мальчиков КГ.

В конце эксперимента девочки показали следующие уровни результатов: «челночный бег» ЭГ – 100 % высокий уровень; КГ 22 % – высокий, 28 % – средний, 50 % – низкий; «статическое равновесие» высокий уровень – 79 % КГ, 100 % ЭГ; средний уровень – 14 % КГ, низкий – 7 % КГ.

При выполнении контрольного упражнения «лазанье по гимнастической стенке» высокий уровень отмечен у 36 % девочек КГ и у 58 % девочек ЭГ, средний – у 14 % девочек КГ и у 42 % девочек ЭГ; низкий уровень – у 50 % девочек КГ.

Заключение. Включение в тренировочный процесс занятий на гимнастической стенке значительно улучшает физические качества и координационные способности детей 56 лет.

Результаты педагогического эксперимента дают основание рекомендовать включение занятий на гимнастической стенке в процесс физического воспитания детей 56 лет.



Литература

1. Кирченко, Н.А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей: практическое пособие для педагогов / сост. Н.А. Кирченко. – 2-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2013. – 150 с.
2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И.Лях. – М: Терра-Спорт, 2000. – 192.
3. Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: метод. пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.