

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шаповалова Т.М., Врублевский Е.П.
УО ПГУ, г. Пинск, Республика Беларусь

Введение. Согласно данным современных исследователей [1, 2, 9, 10, 11, 13, 14] активное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств начинается с ранних лет жизни человека. В работе дошкольных учреждений используется система педагогических воздействий, направленная на гармоничное физическое развитие детей и подготовку их к обучению в школе [13]. Специалисты, занимающиеся проблемами физической культуры дошкольников, давно говорят о необходимости учета индивидуальных особенностей развития личности ребенка в процессе занятий физическими упражнениями [4, 11, 13].

В настоящее время дошкольные учреждения работают по различным образовательным программам. Практически все они предусматривают необходимость контроля физической подготовленности детей для определения их индивидуального образовательного маршрута [14]. Педагоги при стремлении использовать как можно большее количество образовательных программ и технологий не всегда способны оценить их качество, особенно с точки зрения взаимодействия взрослого и ребенка.

Важным условием успешного осуществления педагогического процесса является диагностическая работа. Одной из насущных проблем физической культуры дошкольников является диагностика их физической подготовленности [7, 9, 11]. Возможность получения обширной информации о ребенке, уровне развития его физических качеств и степени сформированности двигательных навыков, определяет качество проведения дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы с детьми и является основой индивидуального подхода к ребенку. Объективная диагностика расширяет возможности индивидуализации процесса физического воспитания детей.

Целью данного исследования является дальнейшее совершенствование процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Проанализировать литературу по методике оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста, предусматривающую комплексную оценку развития физических качеств и сформированность двигательных навыков.

2. Выявить наиболее прогрессирующие показатели физической подготовленности дошкольников.

3. Оценить физическую подготовленность детей дошкольного возраста (на примере г. Пинска).

Организация исследования. Исследования проводилось с детьми дошкольного возраста (5-7 лет) в ГУО "ясли-сад №10" г. Пинска. Испытуемые, независимо от их физической подготовленности, были разделены на 2 возрастные группы (старшая и средняя). Все контрольные упражнения среди детей проводились в форме соревнований. Перед проведением теста дети выполняли стандартную разминку в течение 10 - 25 минут, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, ускорения и т.д. Каждому из участников давалось по 2 или 3 попытки. В каждом контрольном испытании в зачет шёл лучший результат.

Физическая подготовленность детей дошкольного возраста определялась с помощью следующих тестов:

1. Бег на 10 м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).

2. Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

3. Прыжок в длину и вверх с места (тесты для определения скоростно-силовых способности).

4. Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые способности и ловкость).



5. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) вперед, стоя из-за головы двумя руками (тестировался уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

6. Челночный бег 3 раза по 10 м (определялась способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

7. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

8. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

9. Прыжки через скакалку (тестировалась ловкость, гибкость, выносливость).

10. Наклоны туловища вперед (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

11. Бег на выносливость 90, 120 и 150 м (в зависимости от возраста) - определялась функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата).

12. Подъем туловища из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости).

Результаты и их обсуждения. Данные, полученные в ходе исследования, представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности детей 5-7 лет

Наименование показателя	Пол	5 лет		6 лет		7 лет	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Бег на 10 м с ходу (с)	М	2,9	2,7	2,6	2,5	2,5	2,4
	Д	3,1	2,9	2,8	2,6	2,6	2,5
Бег на 30 м со старта (с)	М	10,2	9,7	9,1	8,6	8,2	7,6
	Д	10,6	9,1	8,9	8,3	8,1	7,3
Челночный бег 3x10м (с)	М	12,8	12,1	11,9	11,2	10,8	9,9
	Д	13,0	12,1	12,1	11,3	11,0	10,1
Бег на выносливость (с)	М	30,6	28,0	35,7	31,2	42,2	38,1
	Д	31,2	28,3	36,5	33,4	41,4	37,2
Прыжок в длину с места (см)	М	75	84	85	91	101	108
	Д	70	75	88	93	98	105
Прыжок в длину с разбега (см)	М	110	118	123	143	180	194
	Д	102	109	113	134	184	192
Прыжок вверх с места (см)	М	21	23	24	26	25	27
	Д	20	23	23	25	25	28
Прыжки через скакалку (кол-во)	М	2	4	7	10	14	17
	Д	4	9	15	19	28	39
Бросок набивного мяча (см)	М	167	210	220	240	270	310
	Д	150	174	193	225	248	275
Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	М	17	20	27	34	46	58
	Д	16	20	28	35	43	55
Статическое равновесия (с)	М	13	18	26	33	36	42
	Д	16	24	31	35	45	58
Подъем туловища (кол-во)	М	9	11	13	18	17	21
	Д	8	11	12	15	16	18
Наклон из положения стоя (см)	М	2	4	4	6	5	7
	Д	3	6	6	8	8	9

Рассматривая результаты тестов, можно заметить прирост показателей по всем тестам и во все возраста. Увеличение результатов тестирований от 5,5% и выше свидетельствует о благоприятном, эффективном влиянии занятий на детский организм (таблица 2).

Таблица 2

Прирост показателей физической подготовленности у детей 5-7 лет (%)

Наименование показателя	Пол	Прирост показателя в 5 лет	Прирост показателей в 6 лет	Прирост показателей в 7 лет
Бег на 10 м с ходу (с)	М	7,1	3,9	4,0
	Д	7,0	7,4	3,9
Бег на 30 м со старта (с)	М	0,5	5,6	7,5
	Д	15,2	6,9	10,3
Челночный бега 3x10м (с)	М	5,6	6,0	8,6
	Д	7,1	6,8	8,5
Бег на выносливость (с)	М	8,9	13,5	10,2
	Д	9,7	8,9	10,7
Прыжок в длину с места (см)	М	11,3	6,8	6,7
	Д	6,9	5,5	6,9
Прыжок в длину с разбега (см)	М	7,0	15,0	7,5
	Д	6,6	17,0	4,3
Прыжок вверх с места (см)	М	9,0	8,0	7,7
	Д	14,0	8,3	11,3
Прыжки через скакалку (кол-во)	М	50,0	35,2	19,3
	Д	76,9	23,5	32,8
Бросок набивного мяча (см)	М	22,8	8,7	13,8
	Д	14,8	15,3	10,3
Подбрасывание и ловля мяча	М	16,2	23,0	23,0
	Д	22,2	22,2	24,5
Статическое равновесия (с)	М	32,2	23,7	15,3
	Д	40,0	12,1	25,2
Подъём туловища (кол-во)	М	20,0	32,3	21,1
	Д	31,6	22,2	11,8
Наклоны из положения стоя (см)	М	66,6	40	33,3
	Д	66,6	28,5	11,7

Полученные данные о показателях физической подготовленности дошкольников трех возрастных групп, воспитывающихся в ГУО "ясли-сад №10" г. Пинска, позволили определить общие закономерности возрастного развития физических качеств у детей дошкольного возраста:

а) выявлены постоянно изменяющиеся (в основном положительно) показатели физических качеств и координационных способностей, что свидетельствует о наличии непрерывных процессов формирования нервно-мышечной системы организма во взаимосвязи с морфологическими и биохимическими изменениями;

б) в проведенном исследовании подтвердилась возрастная закономерность, характерная для детей дошкольного возраста, связанная с зависимостью изменения показателей физической подготовленности от возраста, т.е. чем старше ребенок, тем выше его результат;

в) полученные данные согласуются с мнениями многих исследователей [2, 3, 6, 8, 11, 12] о половых различиях в показателях развития физических качеств между мальчиками и девочками (в пользу мальчиков). Так, по результатам проведенного нами исследования выявлено, что во все возрастные периоды мальчики:



- имеют большую скорость двигательного действия;
- демонстрируют лучший результат в умении произвольно координировать свои движения;
- показывают более высокие результаты в беге на выносливость;
- превосходят своих сверстниц в прыжке в длину с места и метании предмета на дальность.

При этом разница результатов статистически достоверна ($p < 0,05$). Более высокие результаты мальчиков в указанных контрольных упражнениях можно связать с наибольшей предпочтительностью беговых, силовых и метательных движений мальчиками в сравнении с девочками. Однако в отдельные возрастные периоды у девочек фиксируются лучшие показатели развития физических качеств в сравнении с мальчиками. В этой связи половые отличия в показателях физической подготовленности пинских девочек можно объяснить не только половыми особенностями, но и, вероятно, различным уровнем их двигательной активности в повседневной жизни, интересом к определенным физическим упражнениям и подвижным играм.

Сопоставление динамики годовых приростов физических качеств у дошкольников региона выявило неравномерность и скачкообразность их развития, обусловленные естественным ростом детей. Тем самым подтверждена еще одна закономерность развития физических качеств, характерная для детей дошкольного возраста:

- наиболее высокие ежегодные темпы прироста отмечены в показателях общей выносливости, затем мышечной силы, гибкости, скоростных способностей и наименьшие - в показателях ловкости;

- в исследовании наиболее высокие ежегодные приросты почти по всем изучаемым качествам отмечены у детей 5 лет. По-видимому, это связано с тем, что именно в данном периоде начинается целенаправленное обучение движениям, стимулирующее развитие психических процессов, следовательно, движения выполняются более осознанно, качественно, с интересом. Однако, существуют мнения специалистов, считающих, что наибольшие приросты происходят в 6-7-летнем возрасте, поскольку двигательный навык начинает приобретать более стойкую форму [3].

Вывод. В заключение хочется отметить, что как бы банально ни звучала мысль о важности движений для развития ребенка, следует неоднократно повторять, что только научно обоснованная и методически грамотная организация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками будет способствовать сохранению здоровья подрастающего поколения.

Перспективы дальнейших исследований. На протяжении ряда лет исследователи стремятся разработать тесты, определяющие физическую подготовленность детей и доступные для использования в дошкольном учреждении [3, 8, 13]. Однако до настоящего времени нет четкости и единства в позициях авторов, нет единых методик обследования. Вместе с тем, определение физической подготовленности детей необходимо не только в диагностических целях, но и в

целях коррекции их психомоторного развития, проверки ряда методов педагогического воздействия. В этой связи актуальным является создание единой системы тестирования, которая позволит руководителю физического воспитания грамотно строить педагогический процесс и сравнивать результаты своих воспитанников с результатами любого другого дошкольного учреждения.

1. Алябьева, Н.В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника: учеб. пособие / Н.В. Алябьева. - Мурманск, МГПИ, 1998. -114 с.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 165 с.
3. Вильчковский, Э. С. Развитие двигательных функций у детей / Э. С. Вильчковский. - Киев: Здоровья, 1983. - 208 с.
4. Глазырина, Л. Д. Физическое воспитание и развитие ребёнка : учеб.- метод. пособие / Л.Д.Глазырина. - Мн.: БГПУ, 2009. - 292 с.
5. Ермак, Н. Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят / Н. Н. Ермак / Серия "Мир вашего ребенка". - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 288 с.
6. Завьялова, Т. П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учеб.пособие / Т. П. Завьялова. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2006. - 264 с.
7. Лагутин, А.Б. О преемственности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста Текст. / А.Б. Лагутин, Р.И. Амарян / / Физическая культура в школе. - 2002. - №4. - С.104-107.
8. Ноткина, Н. А. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения / Н. А. Ноткина. - СПб.: ЛОИУУ, 1995. - 64 с.
9. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М. А. Рунова. - М., 2000. - 96 с.
10. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2001. - 368 с.
11. Филиппова, С. О. О проблемах физического совершенствования детей в дошкольных учреждениях /С. О.Филиппова // Дошкольное воспитание. - 1999. - № 4. - С. 34-36.
12. Шарманова, С. Б. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / С. Б. Шаманова, А. И. Федоров. - 2004. -№4. - С. 41-44.
13. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. В. Шишкина. - 4-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 176 с.
14. Шишкина, В. А. Физическое воспитание дошкольников: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В. А. Шебеко. - Мн.: Зорны верасень, 2007. - 160 с.