

ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мисюра А.А., Хатковский А.С.
УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»,
Беларусь, Гомель
Руководитель – старший преподаватель Е.В. Гусинец

Аннотация. В статье представлены результаты исследования динамики уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, проводимого на базе ГУО «Ясли-сад №23 г. Речицы». Установлено, что прирост показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, систематически занимающихся физической культурой, составил от 8 до 15 % в таких показателях как: сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость.

Ключевые слова: старшие дошкольники, дошкольный возраст, физическая подготовленность, физическая культура, физические качества.

Abstract. The article presents the results of the study of the dynamics of the level of physical fitness of older preschool children, conducted based on the PIE «Nursery-Garden No. 23 of Rechitsa». It was established that the increase in physical fitness indicators of older preschool children systematically engaged in physical education ranged from 8 to 15% in such indicators as strength, speed, agility, endurance and flexibility.

Keywords: senior preschoolers, preschool age, physical fitness, physical education, physical qualities.

Актуальность. Уровень физического развития не только определяет здоровье ребенка, но и является критерием адаптации к различным факторам на протяжении всего онтогенеза [12-16]. Главную роль в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста играют дошкольные учреждения, задачами которых является обеспечение высокого уровня здоровья детей, развитие навыков здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности [1, 6, 7, 8].

В детском возрасте закладывается фундамент для здорового образа жизни, поэтому необходимо осуществлять поиски новых, все более эффективных форм и методов работы с детьми старшего дошкольного возраста. Необходимо следить за динамикой физического развития детей [2, 3, 9, 10, 16].

Существенное значение в физическом развитии детей играет выбор наиболее рациональных средств и методов занятия, обеспечивающих достижение поставленных целей и задач. Для эффективной оценки динамики физического развития используется педагогический контроль. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны воспитанников, определяются направления, в которых следует уделить воспитаннику больше внимания [4, 11, 15].

Стоит отметить, что построение объективного физкультурного занятия возможно лишь при наличии объективной информации о занимающихся. В этом случае контроль в наблюдении динамики физического развития детей дошкольного возраста является важным компонентом, позволяющим дать объективную оценку физическому развитию детей дошкольного возраста. В свою очередь динамика физического развития детей дошкольного возраста предполагает всестороннюю оценку различных сторон подготовленности дошкольника. Контроль физической подготовленности дошкольника определяется по результатам выполнения тестов (контрольных упражнений) [2, 9, 10, 11, 18].

Цель работы: исследование уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Материалы и методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания (тестирование); математико-статистическая обработка полученных результатов. Исследование проводилось на базе ГУО «Ясли-сад №23 г. Речицы». В эксперименте приняло участие 42 воспитанника старшего дошкольного возраста.

Результаты исследования и обсуждение. Занятия по физическому воспитанию традиционно состояли из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть включала в себя построение, сообщение задач занятия, задания на внимание, разновидности ходьбы и бега. Основная часть включала в себя общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, обучение и закрепление основных движений, эстафеты, подвижные игры.

Заключительная часть состояла из игры малой подвижности, упражнений на релаксацию, дыхательных упражнений, построения и подведения итогов занятия.

Методика обучения воспитанников, структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий была основана на учебной программе дошкольного образования.

Для изучения динамики физической подготовленности мы использовали тесты, рекомендованные специальной литературой для детей дошкольного возраста [11]:

- прыжок в длину с места;
- бег 30 м;
- бег 10 м «змейкой»;
- бег 90 м;
- наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.

Анализируя данные, полученные по окончании эксперимента, мы видим, что статистически достоверные различия были обнаружены в следующих контрольных испытаниях (таблица 1):

- прыжок в длину с места ($90,48 \pm 17,68 - 99,38 \pm 17,88$; $p < 0,05$);
- бег 30 м ($8,25 \pm 1,03 - 7,53 \pm 0,84$; $p < 0,01$);
- бег 10 м «змейкой» ($6,41 \pm 1,02 - 5,38 \pm 0,56$; $p < 0,01$);
- бег 90 м ($31,50 \pm 5,03 - 26,95 \pm 3,05$; $p < 0,01$).

Достоверность различий не была обнаружена только в одном контрольном испытании:

- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке ($4,19 \pm 3,23 - 5,71 \pm 4,01$; $p > 0,05$).

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности после педагогического эксперимента

Показатели	Первый этап $M_1 \pm \sigma$	Второй этап $M_2 \pm \sigma$	Достоверность различий, p
Прыжок в длину с места, см	$90,48 \pm 17,68$	$99,38 \pm 17,88$	$< 0,05$
Бег 30 м, с	$8,25 \pm 1,03$	$7,53 \pm 0,84$	$< 0,01$
Бег 10 м «змейкой», с	$6,41 \pm 1,02$	$5,38 \pm 0,56$	$< 0,01$
Бег 90 м, с	$31,50 \pm 5,03$	$26,95 \pm 3,05$	$< 0,01$
Наклон вперед, стоя, см	$4,19 \pm 3,23$	$5,71 \pm 4,01$	$> 0,05$

Для оценки определения уровня физической готовности детей старшего дошкольного возраста была разработана шкала оценок:

- а) 1-1,5 – низкий уровень физической готовности
- б) 1,6-2,5 – удовлетворительный уровень физической готовности
- в) 2,6-3,5 – средний уровень физической готовности
- г) 3,6-4,5 – уровень физической готовности выше среднего
- д) 4,6-5 – высокий уровень физической готовности

За каждый норматив выставляются баллы от 1 до 5 следующим образом:

- а) 1 – ребенок сдал норматив ниже нормы;
- б) 2 – ребенок сдал норматив ниже среднего;
- в) 3 – ребенок сдал норматив средне;
- г) 4 – ребенок сдал норматив выше среднего;
- д) 5 – ребенок сдал норматив отлично;

Из пяти тестов мы выводим средний балл, складывая оценку по каждому нормативу, и делим полученную сумму на количество тестов. Затем по шкале смотрим физическую готовность воспитанника (таблица 2).

Таблица 2. Нормативы детей старшего дошкольного возраста

Уровень физической готовности	Балл	Прыжок в длину, см	Бег 30 м, с	Бег 10 м «змейкой», с	Бег, 90 м, с	Наклон вперед, см
Высокий	5	109 и выше	7,1 и ниже	5,4 и ниже	25 и ниже	8 и выше
Выше среднего	4	100-108	7,6-7,2	5,9-5,5	28-26	6-7
Средний	3	83-99	8,7-7,7	6,9-6,0	33-29	3-5
Ниже среднего	2	74-82	9,3-8,8	7,4-7,0	37-34	1-2
Низкий	1	72 и ниже	9,4 и выше	7,5 и выше	38 и выше	0 и ниже

После первого этапа диагностики физического развития были выданы рекомендации воспитателям, родителям детей для улучшения физических качеств. С воспитанниками так же велась индивидуальная работа по улучшению физических качеств.

За учебный год заметно прослеживается положительная динамика физической подготовленности. Изменение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста мы видим в таблице 3.

Таблица 3. Результаты диагностики на начало и конец учебного года

Уровень физической готовности	Начало учебного года, количество чел.	Конец учебного года, количество чел.
Высокий	1	9
Выше среднего	11	23
Средний	20	7
Ниже среднего	8	3
Низкий	2	0

Глядя на таблицу, прослеживается значительный рост физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Разница результатов физической подготовленности на начальном и конечном этапе эксперимента отражена графически на рисунке 1.

Из полученных данных был подсчитан прирост физической подготовленности в процентном соотношении. Исходя из этого, мы можем видеть, что все физические показатели, где отмечаются достоверно значимые изменения, выросли.

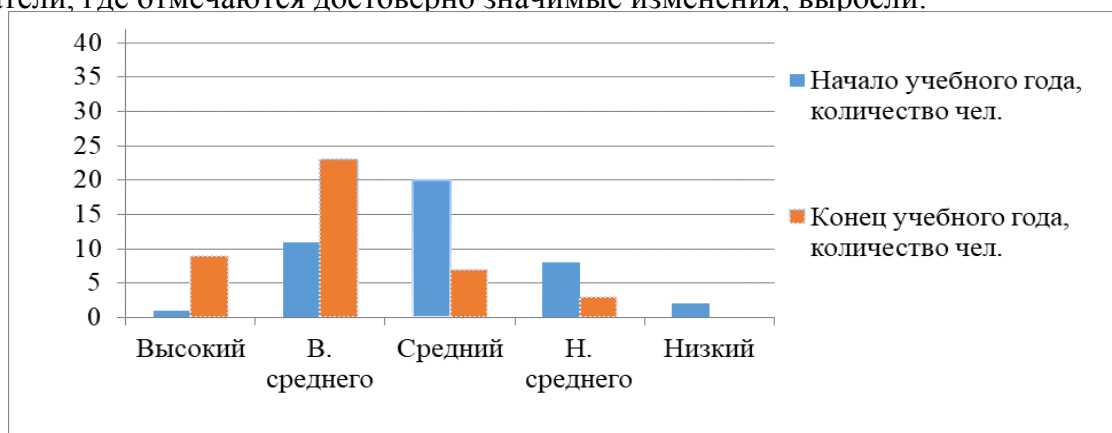


Рис. 1. Сравнение результатов физической подготовленности

В процентном соотношении: сила выросла, в среднем, на 10,9%, быстрота выросла на 8,2%, ловкость выросла на 14,9%, выносливость выросла на 13,2%. Из этого следует, что больший прогресс наблюдается в ловкости, а наименьший в быстроте. Средний прирост физической подготовленности по среднему баллу составил 35,1%. Больше всех, в процентном соотношении, прогрессировали воспитанники с более низким уровнем развития, чем воспитанники с более высоким уровнем развития.

Выводы. Анализируя полученные данные, можно с уверенностью сказать, что на конец учебного года результаты достоверно превосходят результаты на начало учеб-

ного года ($p < 0,05$) по 4 исследуемым физическим качествам. Различия на конец учебного года статистически значимы, в отличие от начала эксперимента, что говорит о положительной динамике физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Список использованных источников

1. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А.Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.И. Стадник, А.А. Кравчинин, М.А. Яковлева, Н.А. Глушенко // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 1 (979). - С. 98-100.

2. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин // Легкая атлетика. - 1983. - № 12. - С. 13.

3. Гусинец, Е.В. Уровень сформированности физкультурных знаний у детей старшего дошкольного возраста / Е.В. Гусинец, М.Г. Левкова, А.А. Мисюра // Эпоха науки. - 2020. - № 23. - С. 149-157.

4. Гусинец, Е.В. Структурные компоненты базовой физической культуры личности старших дошкольников / Е.В. Гусинец, М.Г. Левкова, А.А. Мисюра // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. стат. XXII Всерос. науч. практ. конф. - Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России. - 2020. - С. 338-342.

5. Гусинец, Е.В. Особенности потребительских предпочтений жителей г. Гомеля в выборе физкультурно-оздоровительных услуг / Е.В. Гусинец // Экономическая наука сегодня: сб. науч. ст. / БНТУ. - Минск, 2018. - Вып. 8. - С. 194-203.

6. Зацепин, А.В. Исследование динамики физической подготовленности школьников Гомельского региона / А.В. Зацепин, С.В. Севдалев, Е.В. Гусинец // Известия Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины. - 2014. - № 5 (86). - С. 22-25.

7. Левкова, М.Г. Суцность базовой личностной физической культуры детей старшего дошкольного возраста / А.А. Мисюра, Е.В. Гусинец // Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: сб. стат. науч. практ. конф. с межд. участ. - Курск: ФГБОУ ВО КГУ. - 2020. С. 18-23.

8. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 8 (138). - С. 116-121.

9. Маркова, И.А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, Е.П. Врублевский, С.А. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. межд. науч.-практ. конф. - Липецк: ЛГПУ, 2015. - С. 69-71.

10. Мисюра, А.А. Сформированность физкультурных знаний учащихся групп продленного дня / А.А. Мисюра // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. (1). - 2019. - С. 23-31.

11. Мисюра, А.А. Мониторинг физкультурных знаний учащихся 2 классов групп продленного дня. / А.А. Мисюра // Наука и спорт: современные тенденции. Т. 22. - № 1. - 2019. - С. 47-52.

12. Пустозеров А.И. Влияние физической культуры на состояние здоровья учащихся профильных классов / Пустозеров А.И., Петрушкина Н.П. // В сборнике: Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы "здоровье нации". Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 290-293.

13. Петрушкина Н.П. Динамика физического развития и двигательных качеств у школьников, занимающихся ушу / Петрушкина Н.П., Щелканова Ю.В., Симонова Н.А. // В сборнике: Национальные виды спорта: актуальные проблемы развития и научно-методического обеспечения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Уральский государственный университет физической культуры. 2016. С. 180-184.

14. Петрушкина Н.П. Эффективность занятий физической культурой в группе первокурсников, имеющих высокий риск развития дизадаптационных нарушений / Петрушкина Н.П., Щелканова Ю.В. // В сборнике: Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры. XXII региональная научно-методическая конференция с международным участием. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Уральский государственный университет физической культуры". 2012. С. 158-159.

15. Федоскина, Е.М. Ценностные ориентации легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации / Е.М. Федоскина, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 10. - С. 16.
16. Щелканова Ю.В. Физическое развитие как критерий адаптации к внешнесредовым факторам / Щелканова Ю.В., Петрушкина Н.П. // Педиатрический вестник Южного Урала. 2014. Т. 11. № 4. С. 121.
17. Levkova M., Misjura A., Gusinets E. Determination of senior preschoolers' level of the cognitive component of personal physical culture // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2020. – №. 1. – С. 289-297.
18. Misyura A., Vrublevskiy E. Dynamics of intellectual efficiency indicators of the second step pupils of general secondary education at the english lessons during regular use of physical minutes // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського; гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер. – 2018. – Випуск 5 (24). – С. 339-345.
19. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters. // Theory and Practice of Physical Culture. - 2019. - №4. - p. 3-5.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ

Михайлусова Ю. С.

ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия
Руководитель – к.п.н., доцент - И.Ф. Харина

Аннотация: В статье представлен обзор исследований, посвященных особенностям питания футболистов в различные периоды подготовки, раскрыт нутриентный состав рациона питания. В исследовании приняли участие 13 студентов, профессионально занимающихся футболом, обучающихся на II и III курсах в УралГУФК. На основании анализа карты учета физической активности и среднесуточного употребления пищевых продуктов были выявлены избыток углеводов и недостаток белка в рационе питания спортсменов.

Ключевые слова: студенты, футболисты, питание, нутриенты, предсоревновательный период.

Annotation: The article provides an overview of studies devoted to the nutritional characteristics of football players at different periods of training, reveals the nutritional composition of the diet. The study involved 13 students who are professionally involved in football, studying at the II and III courses at Ural State University of Physical Culture. Based on the analysis of the card for recording physical activity and average daily food intake, an excess of carbohydrates and a lack of protein in the diet of athletes were revealed.

Key words: students, football players, nutrition, nutrients, pre-competition period.

Актуальность. Современные исследования рациона питания спортсменов направлены на изучение сбалансированности питания, взаимосвязь питания и работоспособности и восстановления [2]. Авторы работы [3] отмечают, что «Самая важная биологическая роль пищи заключается в том, чтобы обеспечить организм должным уровнем энергии. Энергия, получаемая от пищи, необходима нам для поддержания температуры тела, осуществления биологических процессов в организме человека, переваривание и усвоение пищи, а также выполнение двигательной функции» [3, с. 354].

Сбалансированный рацион питания повышает работоспособность спортсмена, и в зависимости от поставленных задач в разные периоды подготовки, опирающиеся на календарь соревнований, позволяет изменять массу тела. У спортсменов, профессионально занимающихся спортом энергетические затраты кардинально отличаются от таковых у любителей или не спортсменов. В работе [3] обращают внимание, что «Размеры суточных энергозатрат у спортсменов в условиях нагрузочных тренировок или соревнований достигают, как правило, 5000 - 6000 ккал, а при некоторых условиях могут превышать 10000 ккал. Обеспечение столь высоких энергозатрат возможно только