

К ВОПРОСУ О СОВРЕМЕННОМ СОСТОЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

С.В. Симонова, Л.Р. Шафикова, к.б.н., доцент

**Башкирский институт физической культуры (филиал Урал ГУФК), г. Уфа, Россия
lilyashafikova @yandex.ru**

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности [3].

Одним из наиболее важных направлений деятельности инструктора физического воспитателя в дошкольном образовательном учреждении является педагогический контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физической подготовленности воспитанников [5].

Известно, что физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях – ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, а также в подвижных и спортивных играх. Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к скорости движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазании, при метании предметов [2; 4].

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики состояния двигательных навыков и физических качеств [1].

Цель исследования – сбор, обработка и анализ результатов выполнения нормативов физической подготовленности детей 5–6 лет МДОУ №58 и МДОУ № 297 г. Уфы.

Для оценки успешности выполнения программы по физическому воспитанию проводилось педагогическое тестирование физической подготовленности дошкольников 5–6 лет (таблицы 1–2, рис. 1). В исследовании принимали участие 151 девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста.

В программу тестирования физической подготовленности входили нормативы, определяющие уровень развития скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, а также гибкости и выносливости. Основанием для оценки результатов тестирования являлись нормативные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста, утвержденные распоряжением Кабинета министров РБ от 30 мая 2000 г. № 510-р.

Как видно из таблицы 1, в 5-ти летнем возрасте у девочек наблюдается низкий уровень скоростно-силовых способностей (метание левой рукой) и гибкости. В 6-ти летнем возрасте в тестах «прыжки в длину с места» и «наклон вперед из положения стоя на ска-

мейке» результаты соответствуют низкому уровню, в остальных контрольных тестах – среднему.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности девочек 5–6 лет (n=72) МДОУ № 58 и МДОУ № 297 г. Уфы (M±m)

Контрольные тесты	Возраст (лет)	
	5 (n=38)	6 (n=34)
1. Бег 10 м с хода (с)	2,50±0,10 (с)	2,22±1,12 (с)
2. Бег 30 м со старта (с)	9,03±0,31 (с)	8,37±0,26 (с)
3. Прыжки в длину с места (см)	74,4±4,12 (с)	77,52±3,19 (н)
4. Прыжки в высоту с места (см)	21,35±1,38 (с)	23,37±1,44 (с)
5. Метание правой рукой (см)	3,28±0,34 (с)	4,46±0,37 (с)
6. Метание левой рукой (см)	2,48±0,25 (н)	3,60±0,38 (с)
7. Бег 120 м (с)	33,78±1,15 (с)	32,04±0,91 (с)
8. Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	3,9±1,1 (н)	4,8±0,8 (н)

Примечание: n–количество дошкольников 5–6 лет; M–среднее арифметическое значение; m–ошибка среднего арифметического значения; н – низкий уровень развития физического качества; с – средний уровень развития физического качества; в – высокий уровень развития физического качества.

Из таблицы 2 видно, что у мальчиков в 5-ти летнем возрасте низкий уровень развития скоростных способностей был выявлен только в тесте «бег на 10 м с хода», причем все остальные показатели находятся в пределах среднего уровня.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности мальчиков 5–6 (n=79) МДОУ № 58 и МДОУ № 297 г. Уфы (M±m)

Контрольные тесты	Возраст (лет)	
	5 (n=45)	6 (n=34)
1. Бег 10 м с хода (с)	2,52±0,16 (н)	2,14±0,14 (с)
2. Бег 30 м со старта (с)	8,58±0,24 (с)	8,03±0,18 (с)
3. Прыжки в длину с места (см)	91,04±3,68 (с)	85,5±3,51 (с)
4. Прыжки в высоту с места (см)	21,13±1,19 (с)	21,00±1,31 (н)
5. Метание правой рукой (см)	4,63±0,32 (с)	6,68±0,57 (с)
6. Метание левой рукой (см)	2,92±0,30 (с)	4,49±0,36 (с)
7. Бег 120 м (с)	33,26±0,61 (с)	32,36±1,09 (с)
8. Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	3,9±1,0 (с)	3,6±0,9 (н)

Примечание: n–количество дошкольников; M–среднее арифметическое значение; m–ошибка среднего арифметического значения; н – низкий уровень развития физического качества; с– средний уровень развития физического качества; в – высокий уровень развития физического качества.

В 6-ти летнем возрасте выявлен низкий уровень гибкости и скоростно-силовых способностей в тестах «наклон вперед из положения стоя на скамейке» и «прыжки в высоту с места» соответственно.

Необходимо отметить, что высокий уровень развития физических качеств у дошкольников 5–6 лет не наблюдалось ни в одном из показателей тестов.

Анализ среднegrupповых значений тестирования физической подготовленности всех исследуемых дошкольников показал, что по результатам теста «бег на 10 м» 52% детей 5–

6 лет соответствуют среднему уровню физической подготовленности, 13,5% – высокому и 35,5% – низкому уровню.

В тесте «бег на 30 м» около 46% детей показали средний результат, 32,2% – выше нормы и 22% не выполнили норматив.

В тесте «прыжок в длину с места» выявлен средний уровень у 52% дошкольников, высокий уровень – у 20,7%, и низкий – у 27,4% исследуемых.

Процентное соотношение в прыжках в высоту с места распределились следующим образом: низкий уровень показали 31,4% дошкольников, средний уровень – 67% и высокий уровень был выявлен у 27 % детей.

В тестах «метание правой и левой рукой» в диапазон нормы не уложились 17,5% и 17,2% испытуемых соответственно, 52% и 55% показали результат в пределах нормы, 30,5% и 27,8% – выше нормы.

По результатам «бег на 120 м» 64,6% дошкольников показали результат в пределах нормы, 6,3% – выше нормы и почти 30,5% исследуемых не уложились в нормативные показатели данного теста.

В тесте «наклон вперед из положения стоя на скамейке» низкий показатель подготовленности выявлен почти у 70% всех исследуемых, у 24,5% – средний и лишь 5,7% – высокий.

Итак, нормативные тесты помогают выявить уровень развития различных двигательных качеств, сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп.

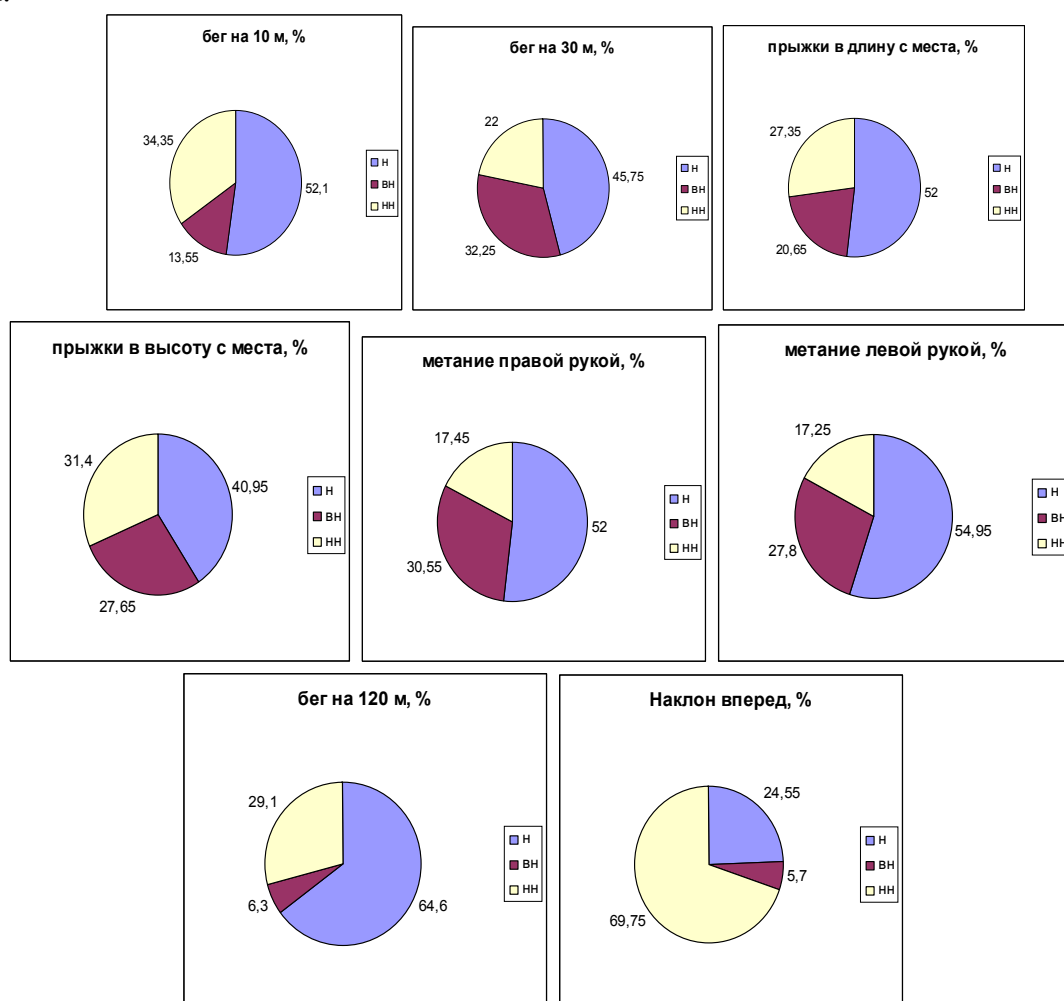


Рис. 1 Показатели тестов, характеризующие уровень физической подготовленности всех исследуемых дошкольников (n=151)

Условные обозначения: **н** – норма; **вн** – выше нормы; **нн** – ниже нормы.

Из вышесказанного следует, что в процессе физического воспитания дошкольников необходимо создать такие условия, в которых физические возможности ребенка раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, обеспечение соответствующего уровня физического развития – состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигательной активности. Именно в процессе физического развития ребенка необходимо соблюдать преемственность целей, задач, содержания, методов и форм работы, в том числе и в определении физической подготовленности детей.

Литература

1. Колесникова, И.А. Особенности формирования здоровья и физическая подготовленность детей и подростков в период школьного обучения: автореф. дисс-и на соискание ученой степени к.м.н. /И.А.Колесникова. – Архангельск, 2008. – 26 с.
2. Лагутин, А.Б. Повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами основной гимнастики : автореферат диссертации на соискание ученой степени к.п.н. / А.Б. Лагутин. – М., 1997. – 23 с.
3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 365 с.
4. Студеникин, М.Я. Книга о здоровье детей /М.Я. Студеникин. – М.: Феникс, 1998. 212 с.
5. Усаков, В.А. Динамика физической подготовленности дошкольников в свете современной образовательной парадигмы /В.А.Усаков // Тезисы докладов Международного Конгресса. «Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы». – М.: ФОН, 1998. – С. 296-297.