

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

Родин М.А., Родин А.Я.

ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», Кемерово, e-mail: kemsusport@yandex.ru

Проведен анализ системы физкультурно-оздоровительной работы, а также процесса развития и воспитания физических качеств старших дошкольников в теории и практике. Старший дошкольный возраст рассматривается нами как жизненный период, во время которого закладываются и развиваются основные двигательные качества детей. На основании анализа психолого-педагогической литературы, нами было выявлено, что специфика работы с детьми по физической культуре состоит в эмоциональной насыщенности занятий. В ходе исследования нами было проведено тестирование физической подготовленности у всех испытуемых. В ходе практического исследования, дети 6–7 лет выполнили практические нормативы, но уровень физической подготовленности детей двух дошкольных образовательных учреждений по результатам тестовых заданий различен. Внедрение инновационных подходов, технологий в физкультурно-оздоровительную деятельность детей дошкольного возраста обеспечивает не только необходимые условия для их полноценного естественного развития, но и способствует воспитанию у дошкольников осознанной потребности в здоровье, практическому освоению навыков здорового образа жизни и формированию культуры здоровья. Установлено, что такая организация физкультурно-оздоровительной деятельности старших дошкольников, в большей степени способствует более успешной адаптации и учебно-познавательной деятельности в школе.

Ключевые слова: физическое развитие, дошкольный возраст, физическое воспитание.

FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN 6–7 YEAR OLD CHILDREN IN CONDITIONS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF VARIOUS TYPES

Rodin M.A., Rodin A.Y.

FGBOUVPO «Kemerovo State University», Kemerovo, e-mail: kemsusport@yandex.ru

The analysis of the system of sports and recreation activities, as well as the development and education of physical qualities of senior preschool children in theory and practice. Senior preschool age is considered by us as a vital period during which laid and develop basic motor qualities of children. Based on the analysis of psychological and pedagogical literature, we found that the specifics of working with children in physical culture is the emotional intensity training. In a study we conducted tests of physical fitness in all subjects. In the course of practical study, children 6–7 years we completed practical guidelines, but the level of physical readiness of children of two preschool educational institutions according to the results of tests is different. Introduction of innovative approaches and technologies in sports and recreational activities of children of preschool age not only provides the necessary conditions for their full natural development, but also contributes to the education of preschool children perceived need for health, the development of practical skills of a healthy way of life and the formation of culture of health. It is established that such an organization sports and recreational activities of senior preschoolers, more contributes to successful adaptation and learning and cognitive activity in the school.

Keywords: physical development, preschool age, physical education.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях предусматривает, прежде всего, охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание культурно-гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм.

Физкультурно-оздоровительная деятельность детей дошкольного возраста должна быть направлена на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, развитие психических и физических качеств и

особенностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка [6].

Дети дошкольного возраста чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции совершенствование морфологических структур двигательного аппарата. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности ребенка. Современные же дети в большинстве случаев испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, совершаемых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, так как значительную часть времени дети проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на отдельные группы мышц и вызывает их утомление. Также снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, что, несомненно, усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии [3]. В настоящее время появилось много различных детских студий, частных дошкольных учреждений, прогимназий и т. д., где в первую очередь встает вопрос о физическом развитии детей и физической подготовке в современных условиях. Весь комплекс средств физического воспитания, включающий выполнение режима дня, оздоровительно закаливающие мероприятия, обеспечение необходимых двигательных нагрузок, рациональное питание, должен быть направлен на решение главной задачи – воспитание здорового ребенка.

Физическая работоспособность детей зависит от особенностей физического воспитания, методов и форм преподавания физической культуры. В связи с этим выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач дошкольного образования обуславливает актуальность её теоретической и практической разработки, необходимость выработки путей сохранения здоровья начиная с детских лет.

Недостаточная теоретическая разработанность вопроса и практическая потребность определяет **цель исследования**: изучить особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольных образовательных учреждений различного типа.

Цель нашего исследования предполагала решение следующих **задач**:

1. Проанализировать систему физкультурно-оздоровительной работы, а также процесс развития и воспитания физических качеств старших дошкольников в теории и практике.
2. Организовать и провести практическое исследование уровня развития физических качеств детей 6–7 лет в дошкольных образовательных учреждениях различного типа.

3. Провести сравнительный анализ показателей физического развития детей старшего дошкольного возраста, различных дошкольных образовательных учреждений.

Методологической основой исследования являются закономерности естественного формирования двигательных качеств человека в онтогенезе и педагогические принципы формирования физических качеств старших дошкольников в ходе целенаправленного педагогического процесса.

Для решения поставленных задач был использован комплекс теоретических и эмпирических *методов исследования*: анализ психолого-педагогической литературы; устный опрос педагогов-тренеров по физической культуре дошкольников (интервьюирование); педагогические контрольные испытания (тесты); педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Исследование было организовано и проведено на базе муниципального образовательного учреждения «Прогимназия № 163» и муниципального образовательного учреждения «Отделение гимназии № 1» г. Кемерово с детьми подготовительных групп (по 40 человек в каждой) в возрасте 6–7 лет.

Физическое воспитание детей подготовительной к школе группы требует особого внимания. Возрастные особенности детей этой группы благоприятны для достижения хорошего физического развития и укрепления здоровья. В процессе физического воспитания под руководством педагога ребенок овладевает двигательными умениями и навыками в соответствии с требованиями программы для каждой возрастной группы.

Формирование умений и навыков в процессе обучения различным видам движений осуществляется в неразрывном единстве с воспитанием физических качеств.

Двигательные качества у детей дошкольного возраста формируются в процессе выполнения различных упражнений, с помощью которых можно воздействовать на различные качества, постепенно увеличивая при этом скорость и частоту движений (воспитание быстроты), сложность координации (воспитание ловкости), количество повторений движений (воспитание выносливости), величину преодолеваемого сопротивления (воспитание силы).

По мере накопления двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств детского организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех двигательных способностей [4].

Овладение новыми движениями, развитие двигательного анализатора обуславливают возможность совершенствования ловкости. О высоком уровне развития ловкости свидетельствуют хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями.

Прочно закрепленный двигательный навык, выполняемый в неизменных условиях, перестает способствовать развитию ловкости [2].

У детей дошкольного возраста особенно большие возможности в проявлении силовых способностей. Определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физических нагрузок в различных видах деятельности.

Приобщение ребенка старшего дошкольного возраста к ценностям физической культуры является чрезвычайно важным для теории и практики физического воспитания и спорта, т.е. именно в этот возрастной период формируется образ его будущей жизни. Поэтому основы ценностного отношения к занятиям физической культурой важно заложить именно в первые 5–6 лет жизни человека. Ученые и практики предлагают различные пути достижения этой цели. Среди них можно назвать мероприятия, расширяющие знания о спорте и физической культуре (экскурсии, беседы, встречи, фильмы), эмоционально привлекательные праздники и развлечения, домашние задания и др.

Все эти формы, так или иначе, влияют на отношение детей к занятиям физической культурой. По мнению Т.П. Бакуровой (2001), более эффективным является путь оптимизации взаимодействия педагога и детей на физкультурном занятии. Повышение эмоционального наполнения учебных занятий, их привлекательности, личностно-ориентированное взаимодействие взрослого и ребенка в процессе физкультурных занятий позволяют увеличить число положительно переживаемых эмоций, а это, в свою очередь, скажется в целом на отношении к занятиям физической культурой. Это утверждение основано на том, что одним из мотивов начальной стадии занятий физической культурой является мотив эмоциональной привлекательности физических упражнений [1].

На основании анализа психолого-педагогической литературы, нами было выявлено, что специфика работы с детьми по физической культуре состоит в эмоциональной насыщенности занятий. Создание эмоциональной насыщенности занятий, создание атмосферы сотрудничества, доверия, творчества достигается приемами эмоциональной регуляции: музыкальное воздействие, цветовое воздействие, прием переключения внимания, прием моделирования совместной деятельности, прием положительного подкрепления действий.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста должно обращать внимание на биологические часы, являющихся основным механизмом, обеспечивающим равновесие физиологических процессов и циклических изменений окружающей среды.

Из всех средств физической культуры наиболее широкое применение получили общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений, подвижные игры, эстафеты, спортивные праздники. Очень интересное и эффективное средство физической

культуры – проведение с дошкольниками недели физической готовности, которые организовываются педагогами ежемесячно. Основная цель которых – иметь представление о физическом состоянии детей, внести изменения в планирование, если это необходимо. В программе недели физической готовности может быть «день бегуна», «день прыгуна», «веселые старты» и т.д. Заканчивается неделя подведением итогов и награждением детей подарками, грамотами. Данная форма, наряду с другими, позволяет развивать интерес и потребности в физическом самосовершенствовании, получение «мышечной радости» от игр и упражнений, способствует воспитанию морально-волевых, физических качеств и способностей. Тем самым достигается высокий уровень физической подготовленности.

Успешное обучение детей движениям во многом зависит от соблюдения основных принципов обучения: доступности, постепенности, последовательности, правильного чередования материала, физической нагрузки и отдыха, индивидуального подхода.

Детям старшего дошкольного возраста следует сообщать элементарные знания о пользе занятий физическими упражнениями, правильных способах выполнения движений (технике), правилах подвижных игр, назначением физкультурного инвентаря; простейшие сведения о личной и общественной гигиене – правила ухода за телом, одеждой, обувью, физкультурным инвентарем и т.д.

Важно воспитывать эстетические вкусы у детей: познакомить их с понятиями о правильности телосложения, красоте осанки и движений.

В процессе физического воспитания у детей старшего дошкольного возраста развиваются умственные способности, внимание, память, восприятие, мышление, воображение. Необходимо отметить, что для дошкольников характерна взаимосвязь развития психического и физического.

Таким образом, физическая культура, как система оздоровительного воздействия на организм ребенка дошкольного возраста, позволяет наиболее полно решать воспитательные и образовательные задачи.

В ходе исследования нами было проведено тестирование физической подготовленности у всех испытуемых.

Для оценки уровня развития физических качеств были использованы следующие педагогические контрольные испытания (тесты):

- бег на 30 метров (норма для мальчиков 6–7 лет – 6,5–7,5 с; для девочек – 6,7–7,7 с);
- челночный бег 3x10 м (для мальчиков 6–7 лет низкий – 13 и более с, средний уровень – 12,1–11,1 с, выше среднего – 11,0–10,4 с, высокий – 10,3 и менее; для девочек – низкий уровень от 13 и более, средний – 12,3–11,3 с, выше среднего – 11,2–10,6 с);

- метание теннисного мяча правой и левой рукой (норма для мальчиков 6–7 лет – низкий 5,4 и менее м; средний – 6,8–8,9; выше среднего – 9,0–11,3; высокий – 11,4 и более; для девочек низкий уровень 4,4 и менее; средний – 5,8–7,9; выше среднего – 8,0–9,2; высокий – 9,3 и более);
- прыжок в длину с места (для мальчиков низкий уровень – 92 см, средний – 95–110 см, выше среднего – 111–126, высокий – 135 и более; для девочек низкий уровень – 78 и менее, средний – 85–100, выше среднего – 105–115, высокий – 125 и более см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (для мальчиков низкий уровень – 1 раз, средний 2–4 раз, выше среднего 5–6, высокий – 7 и более; для девочек низкий уровень – 1, средний – 2–3, выше среднего – 4–5, высокий – 6 и более раз).

После математической обработки и анализа данных, полученных в ходе тестирования, было выявлено следующее. В целом можно наблюдать некоторые отличия в уровне развития физических качеств старших дошкольников различных МОУ (табл. 1).

Таблица 1

**Сравнение результатов в тестовых заданиях у старших дошкольников 6–7 лет
МОУ «Прогимназия № 163» и МОУ «Отделение гимназии № 1»**

Тесты	МОУ		Абсолютное различие	Различие (в %)	Достоверность различий, P (t)
	Прогимназия №163	Отделение гимназии №1			
	M ± m	M ± m			
Бег 30м., сек.	6,8 ± 1,07	7,6 ± 1,19	- 0,8	- 11,8	≥ 0,5
Челночный бег 3x10м., сек.	9,2 ± 1,45	10,0 ± 1,57	- 0,8	- 8,7	≥ 0,5
Отжимание, кол-во раз	11 ± 1,73	3,6 ± 0,56	7,4	305,5	≤ 0,001
Прыжок в длину с места, см	125,9 ± 19,85	110,2 ± 17,38	15,7	14,2	≤ 0,01
Метание теннисного мяча правой рукой, м	10,9 ± 1,71	9,53 ± 1,50	1,37	14,4	≤ 0,01
Метание теннисного мяча левой рукой, м	9,5 ± 1,49	10,3 ± 1,62	- 0,8	8,4	≥ 0,5

Показатель средней скорости бега на дистанции 30 м, характеризующий физическое качество – быстроту, отличается. У детей подготовительной к школе группы прогимназии № 163 данный показатель несколько выше, хотя практически все дети уложились в нормативные рамки.

Показатели средней скорости бега на дистанции 3x10 метров также неоднородны. Дети исследуемого возраста показали высокий результат в обоих МОУ, но при сравнительном анализе опять же наблюдается существенное различие. Дети подготовительной группы прогимназии № 163 показали результат выше на 0,8 сек., что говорит нам об их более высокой подготовленности.

Аналогичная ситуация наблюдается в подготовительной группе прогимназии № 163 при сравнительном анализе результатов прыжка в длину с места. Выше среднего показали

результат дети прогимназии № 163, в то же время как дети отделения гимназии № 1 показали средний уровень развития скоростно-силовых качеств. Следует отметить, что подобные отличия могут быть связаны с тем, что в ходе занятий физической культурой старшие дошкольники прогимназии № 163 проходили обучение данному упражнению, тогда как дети подготовительной группы отделения гимназии № 1 прыжку в длину с места не обучались.

По анализу результатов в отжимании можно сделать вывод, что дети прогимназии № 163 намного опередили детей отделения гимназии № 1. Разница существенна и составляет 7,4 раза. Это показывает то, что метод круговой тренировки, используемый в прогимназии, оказывает положительное влияние на развитие силовых способностей у детей старшего дошкольного возраста.

При анализе результатов метания теннисного мяча можно увидеть, что результаты детей обеих групп высоки, но в то же время они отражают и уровень развития левой и правой руки. По средним показателям метания теннисного мяча можно заключить, что дети прогимназии № 163 более склонны к преимуществу правой руки, т.е. мышцы правой руки более развиты, но в то же время результаты метания левой руки также высоки.

После проведения сравнительного анализа мы посчитали необходимым выяснить, насколько достоверны различия результатов в тестовых заданиях у старших дошкольников прогимназии № 163 и отделения гимназии № 1 (табл. 1).

Следует отметить, что статистически достоверные различия наблюдаются в отжимании, прыжке в длину с места, метании теннисного мяча правой рукой. Различия результатов в остальных тестовых заданиях хотя и имеют место, однако их достоверность низка.

Тесты дают информацию, как об индивидуальном, так и о групповом изменении здоровья и эффективности использующих в целях улучшения физического состояния определённых средств – физических упражнений. В нашем исследовании тестирование было призвано помочь родителям дошкольников и педагогам определить слабые звенья в общих и специальных аспектах физического развития, выявить скрытые способности, которые необходимо развивать применительно к условиям не только учебного занятия, но и учебно-тренировочного процесса. Кроме того, при участии в учебных занятиях измерение даёт родителям и детям дошкольного возраста объективную информацию о собственном физическом состоянии, позволяет видеть, как изменяется (прогрессирует) их уровень. Тем самым тестирование в физкультурной практике имеет мотивационное значение.

Анализ результатов нашего исследования позволяет сделать следующие **выводы**.

1. Старший дошкольный возраст рассматривается нами как жизненный период, во время которого закладываются и развиваются основные двигательные качества детей, являющиеся

плацдармом для формирования физически здоровой полноценной личности; причём урочные занятия мы видим как фактор, способствующий формированию физических качеств старших дошкольников.

2. Принимая во внимание всё многообразие методических подходов к процессу воспитания физических качеств, перед педагогом постепенно ставится задача создания наиболее эффективной структуры учебного процесса. Причём такая структура должна основываться на определённых педагогических принципах.

3. Внедрение инновационных подходов, технологий в физкультурно-оздоровительную деятельность детей дошкольного возраста обеспечивает не только необходимые условия для их полноценного естественного развития, но и способствует воспитанию у дошкольников осознанной потребности в здоровье, практическому освоению навыков здорового образа жизни и формированию культуры здоровья. Такая организация физкультурно-оздоровительной деятельности старших дошкольников в большей степени способствует более успешной адаптации и учебно-познавательной деятельности в школе.

4. В ходе практического исследования дети 6–7 лет выполнили практические нормативы, но уровень физической подготовленности детей двух дошкольных образовательных учреждений по результатам тестовых заданий различен. Дети подготовительной к школе группы прогимназии № 163 показали более высокие результаты.

5. Следует отметить, что статистически достоверные различия наблюдаются в отжимании, прыжке в длину с места, метании теннисного мяча правой рукой. Различия результатов в остальных тестовых заданиях хотя и имеют место, однако статистическая достоверность низка.

Список литературы

1. Бакурова Т.П. Содержание методики использования эмоциональной регуляции на физкультурных занятиях со старшими дошкольниками // Физкультурное образование Сибири. – 2001. – № 1(15). – С. 3-8.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
3. Голиков Н. А. Комплексная реабилитация учащихся в условиях начальной школы валеологической направленности: дис. ... канд. пед. наук. – Тюмень, 1998. – 202 с.
4. Макаренко В. Г. Педагогическое управление физкультурным образованием детей дошкольного возраста: дис. ... д-ра пед. наук. – Челябинск, 2012. – 403 с.
5. Родин М. А. Формирование физических качеств у старших подростков в условиях

учебно-тренировочного процесса (на примере легкоатлетического многоборья): дис. ... канд. пед. наук. – Кемерово, 2000. – 154 с.

б. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: дис. ... д-ра пед. наук. – Омск, 2003. – 466 с.