

УДК 796.015.68

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Ю.Н. Колесникова**

ГБДОУ детский сад № 25 Калининского района г. Санкт-Петербурга,  
ntalia-iul1@yandex.ru

**Введение**

Известно, что дошкольный возраст является тем периодом, когда происходит «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка, в том числе физических.

Формирование детского организма характеризуется интенсивно идущими процессами морфогенеза, развитием физических способностей, заложенных в него наследственными программами индивидуального развития [1]. Каждый человек уникален, так как неповторима наследственная программа, реализуемая в его онтогенезе.

Уровень физической подготовленности подрастающего поколения

является также отражением эффективности функционирования всей системы физкультурного образования в стране, результативности действующих программ физического воспитания детей. Физическое воспитание, осуществляемое в детских дошкольных учреждениях, призвано оказывать непосредственное воздействие на все системы и функции организма детей, улучшая их физическое развитие и двигательную подготовленность [3]. В настоящее время существует необходимость в знаниях индивидуальных характеристик организма ребенка, которые отражают влияние условий жизни, качества учебно-воспитательного процесса, биологических и климато-географических факторов на формирование конституционных признаков человека, уровень его физической подготовленности. Очевидно, что организация регулярного контроля динамики физической подготовленности детей дошкольного возраста, является необходимым условием оптимизации педагогических усилий, направленных на физическое совершенствование детей.

В дошкольном возрасте происходит поступательный процесс изменения показателей физической подготовленности, но в то же время существуют периоды их положительной и отрицательной динамики [2]. В связи с этим представляется своевременным проведение исследований, восполняющих недостаток информации по данным моторного развития детей или дополняющих ее.

Целью исследования являлось изучение особенностей физической подготовленности детей старшего дошкольного в период роста и развития.

Предполагалось, что становление физического статуса старших дошкольников имеет половые отличия и подчинено общим возрастным закономерностям.

### **Материал и методы исследований**

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста позволил установить их однонаправленную положительную динамику (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности дошкольников пяти - семи лет

Возраст	Показатели физической подготовленности (M ± m).					
	Статическое равновесие (сек)	Бег 10м.с хода (сек)	Челночный бег 3x10 (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Динамометрия (кг)	
					Правая рука	Левая рука
5 лет	3,80 ±0,37	2,60±0,3	12,44±0,15	101±1,82	6,60±0,18	6,42±0,15
6 лет	5,72 ±0,29	2,31±0,4	11,46±0,08	113±2,44	7,67±0,20	7,40±0,21
Прирост	1,92	0,29	0,98	12	1,07	0,98
Достоверность различий	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,001	P<0,01	P<0,05
6 лет	5,72 ±0,29	2,31±0,4	11,46±0,08	113±2,44	7,67±0,20	7,40±0,21
7 лет	7,00 ±0,63	2,10±0,2	10,71±0,06	122±1,66	8,75±0,28	8,55±0,27

Прирост	1,28	0,21	0,75	9	1,08	1,15
Достоверность различий	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,01	P<0,01	P<0,01

За исследуемый возрастной период улучшились показатели быстроты. Результаты бега на 10 метров с хода возросли с 2,60 секунд в пять лет, до 2,31 в шесть лет и до 2,10 секунд в семь лет, то есть на 0,29 секунд в старшей и на 0,21 секунд в подготовительной группах.

В показателях челночного бега определены следующие изменения результатов: в пять лет дети пробегают дистанцию 3 x 10 метров за 12,44, в шесть лет - за 11,46, в семь лет - за 10,71 секунд. То есть в течение шестого года жизни показатель улучшился на 0,98 секунды, а в течение седьмого года - на 0,75 секунды.

Анализ результатов прыжка в длину с места показывает, что в период от пяти до семи лет происходит значительный прирост показателей скоростно-силовых качеств дошкольников (со 101 сантиметра в пять лет до 113 сантиметров в шесть лет и до 122 сантиметров в семь лет), что составляет соответственно 12 и 9 сантиметров.

Динамика показателей динамометрии старших дошкольников свидетельствует о равномерном незначительном приросте данного качества. В обеих группах он составил 1,1 кг в год. Сила мышц правой руки увеличилась с 6,60 кг в пять лет до 7,67 кг в шесть лет и 8,75 кг в семь лет. Прирост составил: с пяти до шести лет - 1,07 килограмма; с шести до семи лет - 1,08 килограмма.

В результатах силы мышц левой руки произошли следующие изменения: в пять лет она равнялась 6,42 кг, в шесть лет - 7,40 кг и к семи годам возросла до 8,55 килограммов. Это значит, что в течение шестого года жизни показатель улучшился на 0,98 килограмма, а в течение седьмого - на 1,15 килограмма.

Исследования способности сохранять устойчивое положение тела показали, что за исследуемый возрастной период значительные положительные изменения произошли в показателях статического равновесия: с 3,8 секунд в пять лет они улучшились до 5,72 секунд в шесть лет и до 7,00 секунд в семь лет. Прирост результатов с пяти до шести лет составил 1,92 секунды, а с шести до семи лет - 1,28 секунды.

### **Выводы**

Итак, анализ полученных в ходе тестирования показателей физической подготовленности детей пяти - семи лет, а также изучение их изменений за период старшего дошкольного возраста, подтвердили гипотезу, что становление физического статуса старших дошкольников имеет половые отличия и подчинено общим возрастным закономерностям.

### **Литература:**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Мазепина, Е.В. Возрастная динамика физической подготовленности показателей детей 6-8 лет / Е.В. Мазепина. - Смоленск, 2000. - 206 с.

3.Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко - Минск: Выш. Шк., 2010.  
-288 с.