

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ  
ЧЕТЫРЕХ–СЕМИ ЛЕТ ГОРОДА УСТЬ–ИЛИМСКА  
(НА ПРИМЕРЕ МОНИТОРИНГА ОДНОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ)  
О.В. Лимаренко<sup>1</sup>, А.П. Лимаренко<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Полесский государственный университет, Беларусь

<sup>2</sup> Усть–Илимский филиал «Восточно–Сибирская государственная академия образования»,  
Россия

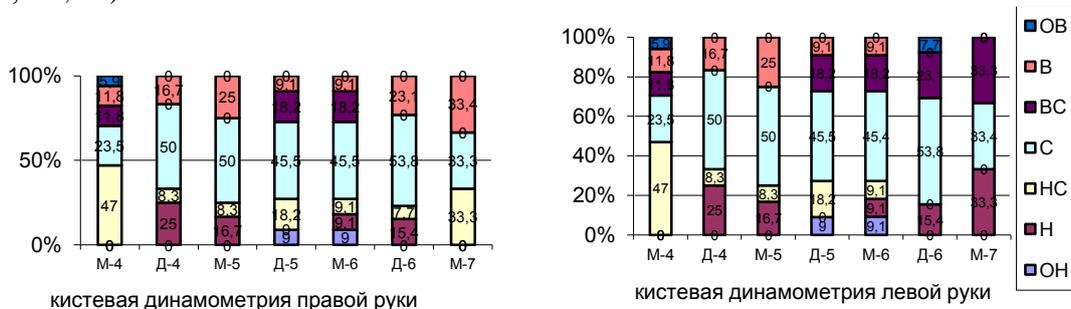
Уровень развития физических качеств, которые определенным образом характеризуют физическую подготовленность детей, находятся в тесной взаимосвязи с их физическим и функциональным развитием. В системе физического воспитания дошкольников д/с «Дюймовочка» контроль за физической подготовленностью входит в комплексный мониторинг и имеет большое значение для внесения соответствующих корректив в процесс воспитания. В рамках настоящей статьи нам представляется возможность показать некоторые результаты мониторинга за 2010–2011 уч. год.

Физическая подготовленность детей определялась по степени развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно–силовых качеств, проявленных в контрольных упражнениях – тестах. Использовались следующие тесты: динамометрия кистей рук (кг), ходьба 10 м (с), прыжок в длину с места (см), челночный бег 3 x 10 м (с), наклон вперед из положения стоя (см), сгибание туловища из положения лежа на спине «Пресс» (кол–во раз), метание в даль правой и левой рукой (м), трехминутный бег (м).

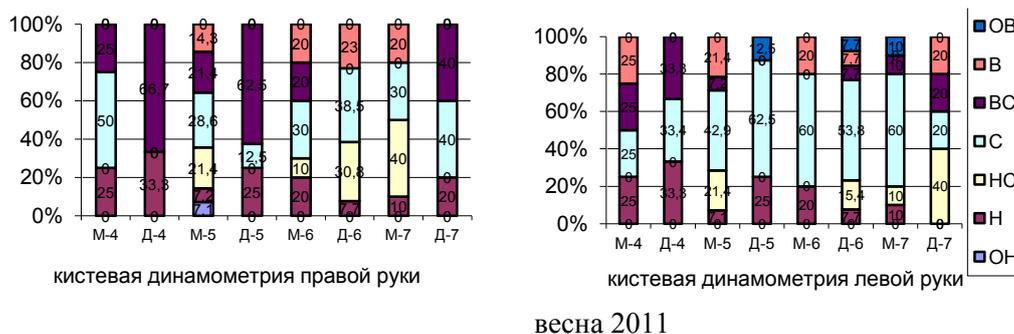
Тестирование производилось по унифицированной методике с использованием стандартных измерительных инструментов. Физическая подготовленность определялась по семиуровневой шкале, созданной при помощи методики создания сопоставительных норм, с выделением уровней физической подготовленности: очень низкий (ОН), низкий (Н), ниже среднего (НС), средний (С), выше среднего (ВС), высокий (В), очень высокий (ОВ).

Анализ уровней физической подготовленности мальчиков четырех–семи лет по показателям кистевой динамометрии правой и левой рук выявил улучшение и указывает на преобладание результатов с оценкой «средний», в то время, как у девочек зарегистрировано преобладание показателей «выше среднего» при выполнении упражнения правой рукой в четыре и шесть лет, в остальных случаях у девочек доминирует средний уровень физической подготовленности в данном тесте (рис. 1).

Статистический анализ показателей кистевой динамометрии детей четырех–шести лет и сравнение полученных показателей со среднестатистическими нормами свидетельствуют об отставании (доминируют показатели «Н» и «НС») дошкольников–северян от сверстников, проживающих в других климатогеографических условиях. Кроме этого, следует отметить, что анализ показателей осенне–весеннего мониторинга позволил зафиксировать у детей четырех–пяти лет обоего пола, шестилетних девочек прирост за счет эффективного использования сил природы и физических упражнений (темп прироста свыше 35%), у мальчиков шести лет прирост показателей произошел за счет естественного роста и естественной двигательной активности (темп прироста 7,8–9,9%), у семилетних мальчиков прирост показателей произошел за счет естественного роста (темп прироста 0,5–0,3%).

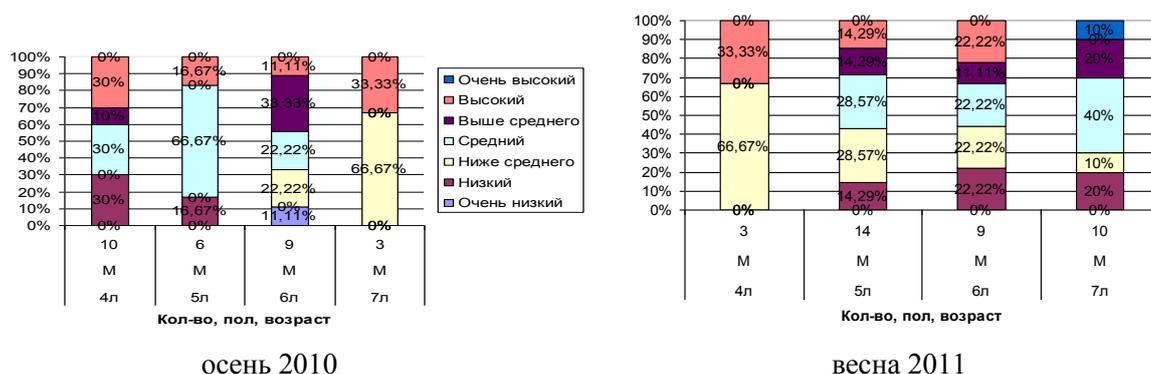


осень 2010



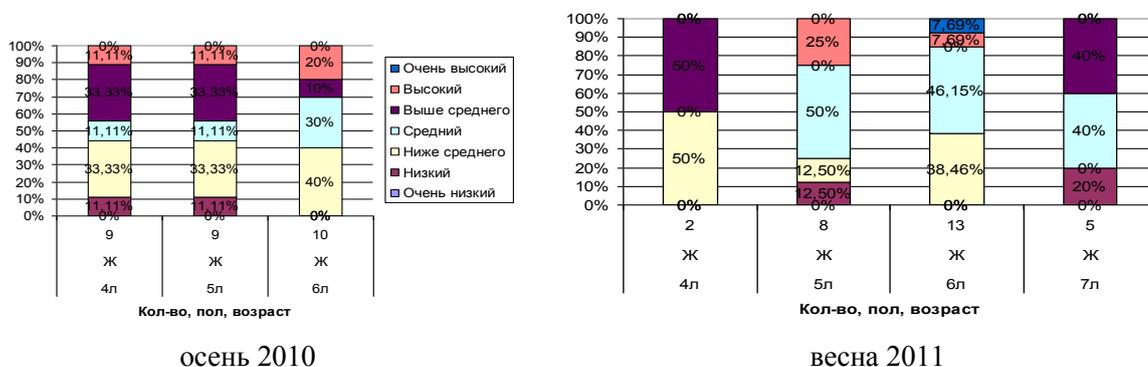
**Рисунок 1 – Физическая подготовленность дошкольников по показателям кистевой динамометрии правой и левой руки за 2010–2011 уч. г.**

В проявлении уровня общей выносливости у четырехлетних мальчиков доминировали показатели «НС» (66,7% соответственно), у пятилетних мальчиков уровень выносливости «ниже среднего» и «средний» (по 28,6% соответственно), шестилетних мальчиков преобладали уровни «Н», «НС», «С» и «В» (по 22,2% случаев), у семилетних мальчиков доминировал уровень выносливости «С» (40% случаев). Изменения показателей уровня физической подготовленности мальчиков по данному тесту за 2010–2011 учебный год представлено на рисунке 2.



**Рисунок 2 – Физическая подготовленность мальчиков–дошкольников по результатам трехминутного бега за 2010–2011 уч. г.**

Уровень проявления общей выносливости по данным весеннего мониторинга у девочек четырех лет характеризуется «НС» и «ВС» показателями (по 50% случаев), пяти–шести лет – «С» (50% и 46,1% соответственно), семи лет – «С» и «ВС» (по 40 % случаев). Изменения показателей физической подготовленности девочек четырех–семи лет по результатам трехминутного бега за учебный год представлено на рисунке 3.



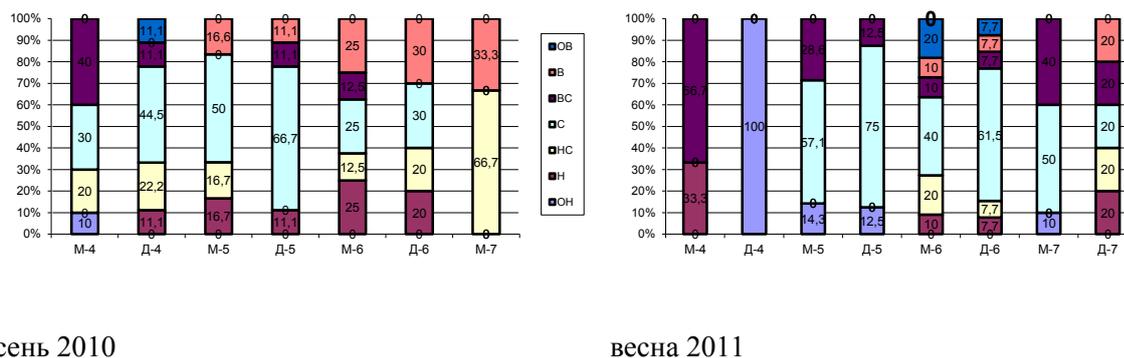
**Рисунок 3 – Физическая подготовленность девочек–дошкольников по результатам трехминутного бега за 2010–2011 уч. г.**

Статистический анализ приростов показателей аэробной (общей) выносливости мальчиков и девочек четырех–семи лет выявил, что показатели изменились за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений (темп прироста от 22% до 27%), исключение составили девочки четырех лет – у них прирост показателей выносливости преимущественно произошел за счет естественного роста и целенаправленного физического воспитания (темп прироста 10,6%).

В целом следует заметить, что показатели аэробной (общей) выносливости обследуемых детей варьируют от незначительной до средней изменчивости и снижаются с возрастом, увеличивается процент оценок «НС» уровня физической подготовленности.

Анализ уровней физической подготовленности по результатам прыжков в длину с места у дошкольников четырех лет характеризуется преобладанием показателей с оценкой «ВС» у мальчиков (66,7% случаев) и «Н» у девочек (100% случаев). У пятилетних детей обоего пола в данном упражнении доминируют показатели отнесенные к уровню физической подготовленности «среднему» (57,1% случаев у мальчиков и 75% случаев у девочек). В показателях прыжка в длину с места у шестилетних мальчиков в 40% случаев, а у девочек в 61,5% случаев доминируют результаты с оценкой «С». У семилетних мальчиков зарегистрированы показатели отнесенные к уровням физической подготовленности средним (в 50% случаев) и выше среднего (в 40% случаев), у их сверстниц выявлены уровни физической подготовленности «Н», «НС», «С», «ВС» и «В» по 20% случаев соответственно. Физическая подготовленность дошкольников по результатам прыжка в длину с места за учебный год представлена на рисунке 4.

Сравнительный анализ полученных результатов прыжков со среднестатистическими нормами позволяет заключить, что у детей четырех–пяти лет обоего пола, а также у мальчиков семи лет показатели соответствуют средней возрастной норме. Дети шести лет обоего пола, а также девочки семи лет превосходят среднестатистический норматив и имеют высокий уровень физической подготовленности в данном тестовом упражнении.

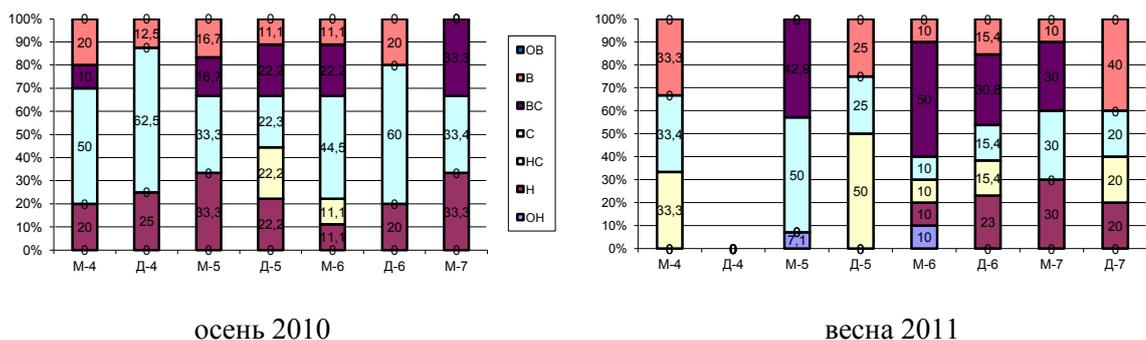


**Рисунок 4 – Физическая подготовленность дошкольников по результатам прыжка в длину с места за 2010–2011 уч. г.**

Анализ результатов прыжка в длину с места по приросту за обследуемый период выявил положительные изменения у девочек пяти–шести лет (темп прироста от 0,7% до 16,9%) за счет естественного роста и физических упражнений, у остальных детей прирост отрицательный.

Установленное опережение девочек в проявлении скоростно–силовых качеств объясняется тем, что они чаще в своих играх используют прыжковые упражнения, например через скакалку, «резинку» и «классики», чем мальчики. А также возраст пять–шесть лет у девочек является сенситивным (чувствительным) периодом, который в силу естественных закономерностей онтогенеза характеризуется более высоким, чем в иные периоды, темпами изменения скоростно–силовых качеств.

Распределение детей по уровням физической подготовленности в проявлении гибкости по результатам весеннего мониторинга (рис. 5) выявило: у мальчиков четырех лет доминирование результатов с оценкой «С»; мальчиков пяти лет – средний уровень, у девочек – «НС»; мальчиков и девочек шести лет преобладание показателей с оценкой «ВС»; мальчиков семи лет преобладали показатели с оценкой «Н», «С» и «ВС», у их сверстниц – «В».

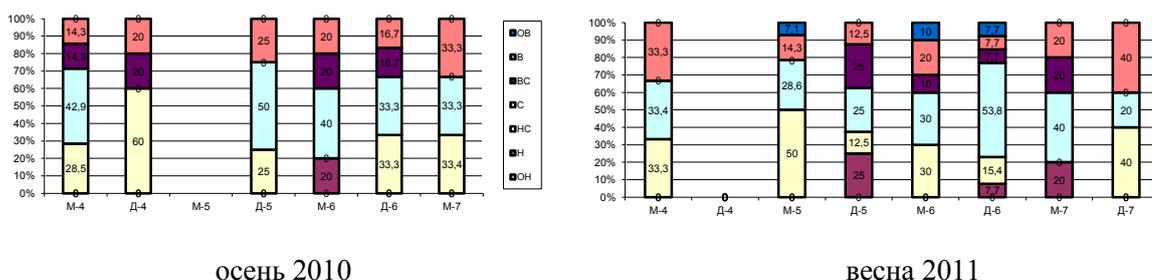


**Рисунок 5 – Физическая подготовленность дошкольников по результатам наклона вперед из положения стоя за 2010–2011 уч. г.**

Анализ результатов по определению прироста показателей гибкости у обследуемых за исследуемый период указывает на положительные темпы прироста за счет естественного роста и естественной двигательной активности в пять лет у детей обоего пола и семь лет у мальчиков. У остальных детей прирост в данном физическом качестве не зарегистрирован. Данное обстоятельство указывает, что физические упражнения, направленные на улучшение и воспитание гибкости детям четырех–семи лет давались крайне редко. Наблюдается явное снижение показателей гибкости у детей обоего пола.

В проявлении скоростно–силовой выносливости мышц живота у мальчиков четырех лет, девочек и мальчиков шести лет, мальчиков семи лет выявлены уровни физической подготовленности с оценкой «С». У мальчиков пяти и семи лет уровень физической подготовленности в данном упражнении соответствовал «НС». У шестилетних мальчиков уровни физической подготовленности «НС» и «С», семилетних девочек – «НС» и «В» (рис. 6).

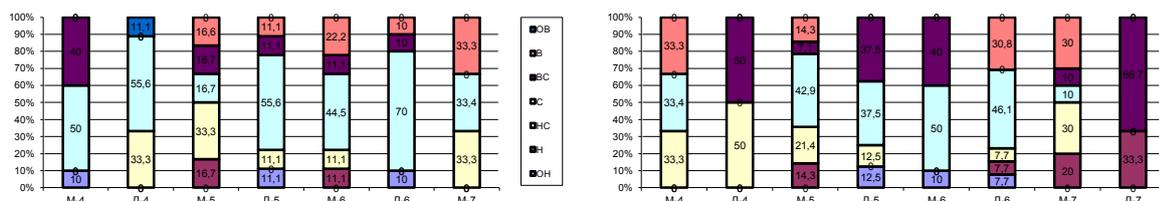
Исходя из анализа результатов мониторинга обследуемых детей можно заключить, что упражнения на развитие мышц брюшного пресса детям даются не регулярно и в недостаточном количестве повторений для их роста, хотя способствует сохранению правильной осанки у детей. Темп прироста за счет естественного роста и за счет естественной двигательной активности определен только у мальчиков четырех лет. У других детей положительных темпов прироста в данном упражнении не выявлено.



**Рисунок 6 – Физическая подготовленность дошкольников по результатам сгибания туловища из положения лежа на спине за 2010–2011 учебный год**

Проведенный анализ результатов в упражнении «пресс» в целом указывает на недостаточную скоростно–силовую выносливость у обследуемых дошкольников.

Анализ средних показателей в упражнении «ходьба 10 м» позволяет выявить улучшение показателей у девочек, в то время как у мальчиков наблюдается значительная вариативность в результатах. В проявлении быстроты при ходьбе у тестируемых мальчиков четырех, пяти, шести лет преобладали уровни физической подготовленности «С», исключение составили мальчики семи лет – у них уровень физической подготовленности преобладал «НС» и «В». У девочек четырех лет доминировали результаты с оценкой «НС», в пять лет – «С» и «ВС», шесть лет – «С», семь лет – «С» (рис 7).



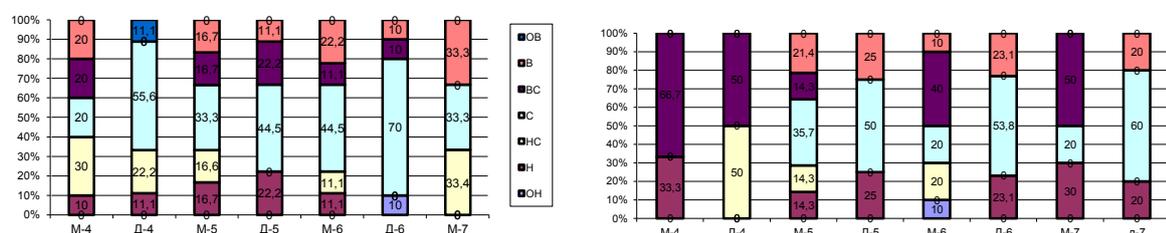
осень 2010

весна 2011

**Рисунок 7 – Физическая подготовленность дошкольников по результатам ходьбы на 10 м за 2010–2011 уч. г.**

Сравнение показателей ходьбы на 10м с установленными среднестатистическими нормами указывает, что мальчики шести лет и дети обоего пола семи лет выполняют возрастную норму, четырехлетние девочки с ней не справляются, а мальчики четырех лет, девочки шести лет и пятилетние дети обоего пола превосходят возрастную норму.

В челночном беге у тестируемых мальчиков и девочек четырех–семи лет выявлено в основном преобладание уровней физической подготовленности «С» и «ВС» (рис. 8).



осень 2010

весна 2011

**Рисунок 8 – Физическая подготовленность дошкольников по результатам челночного бега 3x10 м за 2010–2011 уч. г.**

Определение прироста показателей ловкости позволяет заключить, что темпы прироста результатов четырех, пятилетних мальчиков, шестилетних девочек и семилетних мальчиков произошли за счет естественного роста и целенаправленных физических упражнений (темп прироста 11,2% до 24%), исключение составили девочки четырех–пяти лет, мальчики шести лет – их прирост произошел за счет естественного роста детей (темп прироста 2,4% – 4,3%), что еще раз указывает на неравномерность физической нагрузки и недостаточное количество средств направленных на развитие данного физического качества.

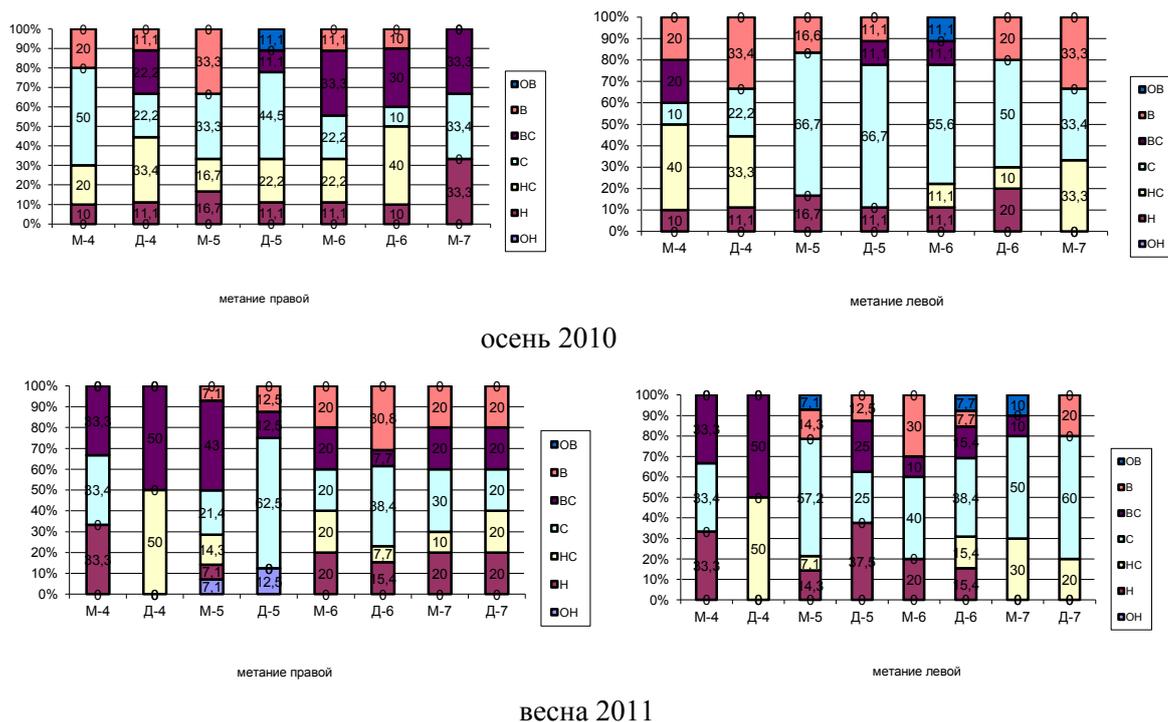
По данным весеннего мониторинга у четырехлетних мальчиков в метании в даль правой рукой доминируют показатели с оценкой «С», у девочек сверстниц – с оценкой «НС» и «ВС». У мальчиков пяти лет – показатели с уровнем «ВС», у ровесниц – с уровнем «С». Шестилетние девочки в основном показали результаты соответствующие «С» уровню физической подготовленности, а у мальчиков показатели равномерно распределились в уровнях с «Н» по «В» по 20% случаев. У мальчиков семи лет доминировали показатели с уровнем «С», а у девочек этого же возраста показатели равномерно распределились по 20% случаев от «Н» до «В». У обследуемых детей не выявлено показателей с «ОВ» оценкой физической подготовленности.

Физическая подготовленность по результатам метаний левой рукой указывает на преобладание показателей соответствующих среднему уровню в четыре года у мальчиков, в пять лет у мальчиков, шесть–семь лет у детей обоего пола.

Физическая подготовленность дошкольников по результатам метаний в даль правой и левой руками за исследуемый период представлена на рис. 9.

Анализ результатов прироста указывает на значительные положительные изменения в метании правой и левой руками детей четырех–семи лет за счет эффективного использования естественных

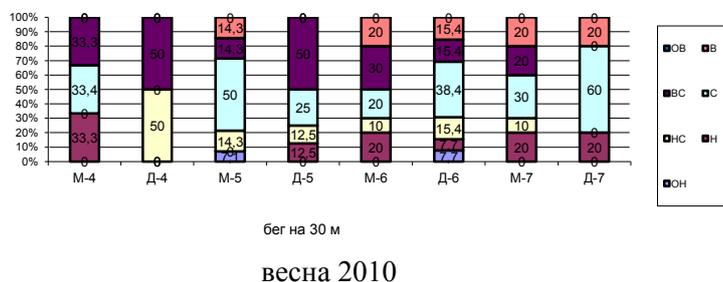
сил природы и физических упражнений (темп прироста более 33,7%), исключение составили девочки пяти лет, у которых прирост показателей произошел за счет естественного роста.



**Рисунок 9 – Физическая подготовленность дошкольников по результатам метаний в даль правой и левой руками за 2010–2011 уч. год**

Если в показателях метаний у детей по данным осеннего мониторинга было сильное отставание, то по данным весеннего мониторинга в результате сравнения полученных показателей со среднестатистическими нормами установлено их полное соответствие возрастным нормам, а уровень физической подготовленности при этом считается средним.

По результатам бега на 30 м девочки опережают мальчиков в пять и шесть лет, в остальных случаях мальчики превосходят девочек по результатам в данном упражнении. Анализ уровней физической подготовленности дошкольников в проявлении быстроты позволил выявить преобладание средних показателей у мальчиков четырех–пяти лет, девочек шести лет и семилетних детей обоего пола. У девочек пяти лет, мальчиков шести лет доминировали результаты отнесенные к уровню физической подготовленности выше среднего. У девочек четырех лет уровни физической подготовленности в беге на 30 м по 50% случаев «НС» и «ВС» (рис. 10).



**Рисунок 10 – Физическая подготовленность дошкольников по результатам бега на 30 м**

Проведенный сравнительный анализ показателей со среднестатистическими нормами выявил превосходство тестируемых дошкольников четырех, семи лет обоего пола, пятилетних мальчиков

в упражнении «бег на 30 м», результаты шестилетних детей обоего пола и пятилетних девочек соответствуют возрастным нормам.

Обобщая выше изложенное, важно заметить, что физические качества детей развиваются гетерохронно (т.е. выявлены дети с различным уровнем физической подготовленности, различными темпами развития физических качеств), имеют большую вариативность, указывающую на неравномерность педагогических воздействий в воспитании физических качеств детей дошкольного возраста.

В ходе анализа показателей физической подготовленности детей четырех–семи лет выявлены моменты, на которые следует обратить внимание:

- прежде всего, это снижение показателей гибкости (в частности подвижности позвоночного столба), прирост был выявлен за счет естественного роста и естественной двигательной активности, что явно недостаточно – нужны целенаправленные педагогические воздействия (т. е. физические упражнения на повышение подвижности и гибкости в целом);

- недостаточный прирост в показателях ходьбы на 10 м и даже его отсутствие, исключение выявлено у мальчиков четырех и пяти лет – темпы прироста за счет физических упражнений;

- сила мышц брюшного пресса у детей развита не достаточно для возраста – приросты только за счет естественного роста и естественной двигательной активности.

Складывается впечатление, что реагируя на результаты осеннего мониторинга, педагог подтянул отстающие качества, но в тоже время ему не удалось сохранить на достигнутом уровне и совершенствовать то, что было лучше.

Необходимо дифференцировать нагрузку, так как дети, имеющие более высокие результаты физической подготовленности могут выполнять упражнения более интенсивнее и с большим числом повторений – тогда прирост будет, дети отстающие – у них нагрузка меньше, но должна соответствовать целенаправленному развитию отстающих качеств и поддержанию на должном уровне достигнутых.

По всей видимости сложившаяся ситуация усугубляется не регулярным посещением занятий физической культурой детей, либо по причинам болезни, или не желанием родителей отправить ребенка на зарядку, подготовить его к занятиям на свежем воздухе и к занятию физкультурой в зале.

На наш взгляд необходимо регулярно знакомить родителей с результатами мониторинга и знакомить с результатами индивидуальной статистики ребенка по базе детского сада (из компьютерной программы).