

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.В. Сыцевич, 4 курс

Научный руководитель – **Н.Н. Колесникова**, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Всесторонняя физическая подготовка детей дошкольного возраста предполагает достижение оптимального развития двигательных (физических) качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости и силы [1, стр.49].

Целенаправленное развитие двигательных качеств должно начинаться в дошкольном возрасте. Только при этом условии можно обеспечить необходимую физическую подготовленность ребенка. Специальными исследованиями установлено, что под влиянием активного двигательного режима происходит значительный рост силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Процесс развития двигательных качеств у детей осуществляется в соответствии с морфологическими особенностями и возможностями функционирования их организма. Посредством целесобразного подбора физических упражнений можно влиять на биологический ход развития различных двигательных качеств детей [3, стр. 127]. При этом необходим дифференцированный подход, учитывающий возраст, состояние здоровья, двигательную подготовленность, а также особенности психики детей [4, стр. 225].

Важной и обязательной составляющей процесса физической подготовки является систематический контроль показателей физических качеств занимающихся [2, стр.35].

В ходе исследования нами решались следующие задачи:

- выявить уровень физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста;
- определить особенности развития физических качеств у девочек и мальчиков пяти-шести лет.

Тестирование проводилось на базе ГУО «Ясли - сад №10 г. Пинска». В эксперименте были задействованы 10 детей из подготовительной группы «Почемучки» и 10 детей из подготовительной к школе группы «Одуванчик».

Проводя мониторинг физической подготовленности старших дошкольников, мы получили результаты, представленные в таблице.

Таблица – Показатели физической подготовленности

Тесты	Пол	М	Достоверность различий
Сгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз)	д	17,3	(p>0,05).
	м	18,4	
Прыжок в длину с места (см)	д	132,0	(p>0,05).
	м	135,4	
Метание малого мяча в цель (кол-во раз)	д	3,03	(p>0,05).
	м	3,00	
Челночный бег 3x10 м (с)	д	11,4	(p<0,05).
	м	10,9	

Средний показатель сгибания рук в упоре на коленях в контрольной группе у девочек составил 17,3 раза, а у мальчиков - 18,4 раза. Отмечается, что мальчики продемонстрировали незначительно более высокий результат по сравнению с девочками.

Средний показатель прыжка в длину с места у девочек составил 132,0 сантиметра, у мальчиков - 135,4 сантиметра ($p > 0,05$).

Показатели метания малого мяча в цель у девочек -3,03 раза, у мальчиков -3 раза ($p > 0,05$).

При выполнении челночного бега на дистанции 3х10 метров были получены следующие результаты: у девочек время составило 11,4 секунды, а у мальчиков - 10,9 секунды ($p < 0,05$).

Таким образом, проведенный анализ позволяет выявить некоторые различия в физической подготовленности мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста лишь в показателях ловкости.

Список использованных источников

1. Агаджинова, С. Н. Оздоровительная работа в ДОУ / С. Н. Агаджинова, В. И. Орел. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2008. – 170 с.
2. Лескова, Г. Оценка физической подготовленности дошкольников / Г. Лескова, Н. Ноткина // Дошкольное воспитание. - 2000. - № 10. - С. 35-43.
3. Колесникова, Н.Н. Физическое состояние детей старшего дошкольного возраста, проживающих в регионе, приравненном к районам Крайнего Севера / Н.Н. Колесникова, О.В. Лимаренко // Евразийский Союз Ученых: ежемесячный научный журнал. – 2014. – № 5, часть 2. – С. 127-129.
4. Колесникова, Н.Н. Эффективность использования индивидуально-дифференцированного подхода к воспитанию физических качеств детей 5-6 лет, проживающих в условиях Восточной Сибири / Н. Н. Колесникова, Ю. Н. Колесникова // Здоровье для всех : материалы II международной научно-практической конференции, Пинск: ПолесГУ, 2010. - Ч. I. - С. 224-227