

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЯТИ-СЕМИ ЛЕТ

М.В. Сыщевич, 4 курс

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

Полесский государственный университет

Формирование детского организма характеризуется интенсивно идущими процессами морфогенеза, развитием физических способностей, заложенных в него наследственными программами индивидуального развития [1, с.124]. 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, с.97]. 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, с.145]. 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 возраста в период роста и развития.

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

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.

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности дошкольников пяти - семи лет

Возраст	Показатели физической подготовленности (М ± 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

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.

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.

Список использованных источников

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.