

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (В УСЛОВИЯХ НАПРАВЛЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ)

AGE CHARACTERISTICS OF DEVELOPMENT OF THE MAIN TYPES OF MOVEMENT AND PHYSICAL QUALITIES IN PRESCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF DIRECTED PHYSICAL TRAINING

Безденежных Г.А.

Аспирант кафедры борьбы КГПУ
им. В.П. Астафьева

E-mail: bezdarna@mail.ru

Bezdenzhnykh G.A.

Post-graduate student, Faculty of Physical
Education of the Krasnoyarsk State Pedagogical
University of V.P. Astafiev

E-mail: bezdarna@mail.ru

Завьялова О.Б.

Доцент КГПУ им. В.П. Астафьева, кандидат
педагогических наук

E-mail: imagezavyalova@yandex.ru

Zavyalova O.B.

Associate professor of the Krasnoyarsk
State Pedagogical University of V.P. Astafiev,
Candidate of Sciences (Education)

E-mail: imagezavyalova@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности и уровня развития двигательной образованности дошкольников, выявлены возрастные особенности развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков.

Annotation. The article presents the results of the evaluation of the physical fitness and motor development levels in preschool children. The data demonstrates age characteristics of development of physical qualities and motor skills and abilities.

Ключевые слова: физическое развитие, физические качества, двигательные способности, шкала, исследование уровня развития, возрастные особенности.

Keywords: physical development, physical qualities, motor abilities, scale, evaluation of the level of development, age characteristics.

Двигательное развитие – одна из основных линий развития детей дошкольного возраста. Помимо собственной значимости – это еще и важнейший фактор разностороннего развития личности ребенка. Традиционно двигательное развитие рассматривается в теории и практике дошкольного образования как формирование у детей двигательных умений и физических качеств, в совокупности представляющих определенный уровень их физической подготовленности, который во многом отражает функциональные возможности систем организма. Однако феномен физической подготовленности стал постепенно превращаться в самоцель и выступать чуть ли не единственным критерием оценки не только двигательного развития детей, но и физического воспитания в целом [1, с. 3].

В ДОУ появилась тенденция «подтягивания» детей к установленным нормативам без учета особенностей их здоровья и физического развития. Концептуально изменилось отношение к понятию «развитие». Нам представляется, что рассматривать двигательное развитие дошкольников только в контексте физической подготовленности, значит не учитывать современные научные психолого-педагогические исследования в области целостного развития ребенка. Оценка физической подготовленности с помощью существующих методик не дает объективной картины двигательного развития ребенка. Это связано с тем, что эти системы опираются на ограниченный набор тестов, оценивающих функционально-двигательные способности детей, оставляя без внимания уровень двигательной образованности [2, с. 5].

Поэтому вполне объективным будет вывод о том, что этот критерий при оценке двигательного развития ребенка не может быть главным, а тем более – единственным [4]. С целью уточнения особенностей развития двигательных умений и навыков, оценки уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста в течение 2011/2012 учебного года были рассмотрены показатели их развития на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 193 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей» г. Красноярск, реализующего программу «Детство». В исследовании приняли участие 92 ребенка дошкольного возраста, из них 53 мальчика и 39 девочек.

Оценку уровня физической подготовленности дошкольников мы осуществляли, используя следующие контрольные упражнения (тесты):

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Метание набивного мяча, см.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 секунд, количество раз.
4. Бег 30 метров, сек.
5. Наклон вперед из положения сидя, см.

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДОУ различного вида, используются почти во всех образовательных программах дошкольников; утверждены Министерством образования и науки РФ; полностью соответствуют анатомофизиологическим особенностям дошкольников; не требуют больших временных затрат; позволяют проследивать ди-

намику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет.

Обработка данных осуществлялась стандартными статистическими методами с учетом средней арифметической (М), средней ошибки (t), достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

В табл. 1 представлены результаты исследования уровня физической подготовленности дошкольников.

Таблица 1

**Исследование уровня развития физической подготовленности
дошкольников**

Группа	Пол	Прыжок в длину, см.	Метание набивного мяча, см.	Поднимание туловища, раз	Бег 30 метров, с.	Наклон вперед, см.
Младшая	М	20 ± 5,5	75,7 ± 14,8	-	12,2 ± 0,6	4,4 ± 0,3
	Д	31 ± 11,7	66,6 ± 21,8	-	12,5 ± 0,9	5,7 ± 0,9
Достоверность различий (t)		2,459	0,921	-	0,945	3,215
		P<0,05	Не дост.	-	Не дост.	P<0,01
Средняя	М	66,8 ± 12,6	141 ± 70,5	6,5 ± 4,8	9,7 ± 2	6,4 ± 1,8
	Д	52 ± 16,7	110 ± 31,1	3,7 ± 3,6	10,1 ± 0,4	7,5 ± 1
Достоверность различий (t)		2,5	1,374	1,503	0,680	1,350
		P<0,05	Не дост.	Не дост.	Не дост.	Не дост.
Старшая	М	93,9 ± 29,3	201 ± 61,5	11,2 ± 6	8,5 ± 0,8	7,4 ± 0,7
	Д	86,4 ± 14,8	211 ± 63,2	9,67 ± 5,9	8,6 ± 0,7	8,4 ± 1,2
Достоверность различий (t)		0,740	0,310	0,494	0,221	1,377
		Не дост.	Не дост.	Не дост.	Не дост.	Не дост.
Подготовительная	М	105 ± 12,7	259 ± 33,9	21,4 ± 8,2	7,6 ± 0,7	8,1 ± 1
	Д	117 ± 19,7	216 ± 75,1	18,5 ± 4,8	7,7 ± 0,4	8,2 ± 0,9
Достоверность различий (t)		1,226	1,230	0,991	0,574	0,172
		Не дост.	Не дост.	Не дост.	Не дост.	Не дост.

Полученные результаты свидетельствуют об увеличении среднегрупповых показателей в возрастном аспекте. В возрастном периоде от 3 до 7 лет, то есть за время пребывания ребенка в детском саду отмечается следующий прирост результатов. Так, дальность прыжка в возрасте от 3 до 7 лет увеличивается в среднем на 84 сантиметра, наиболее ин-

тенсивный прирост в этом упражнении наблюдается у мальчиков в возрасте от 3 до 4 лет и у девочек в возрасте от 4 до 5 лет.

Дальность броска набивного мяча от 3 до 7 лет увеличилась на 184 сантиметра у девочек и на 150 сантиметра у мальчиков. Максимальное повышение результатов наблюдается в возрасте от 4 до 5 лет, в среднем результат увеличивается на 80 сантиметров. Уровень гибкости с возрастом увеличивается на 4 сантиметра, как у мальчиков, так и у девочек.

Совершенствование физической подготовленности девочек в возрасте от 3 до 7 лет выражается в приросте скорости бега. Так, время пробегания дистанции 30 метров сократилось на 4,6 секунды. Наиболее интенсивно этот показатель возрастает в возрасте от 3 до 4 лет – 2,5 секунды.

Уровень развития силовых качеств мы оценивали по упражнению «поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 секунд». Максимальный прирост результатов в этом упражнении отмечался у девочек и у мальчиков в возрасте от 6 до 7 лет.

В аспекте сравнения величин двигательных характеристик детей разного пола следует подчеркнуть превосходство девочек над мальчиками в 3 года по результатам прыжка в длину – достоверность различий ($p < 0,05$) и наклона вперед – достоверность различий ($p < 0,01$). В возрасте от 4 до 5 лет мальчики имеют превосходство в упражнении прыжок в длину – достоверность различий ($p < 0,05$).

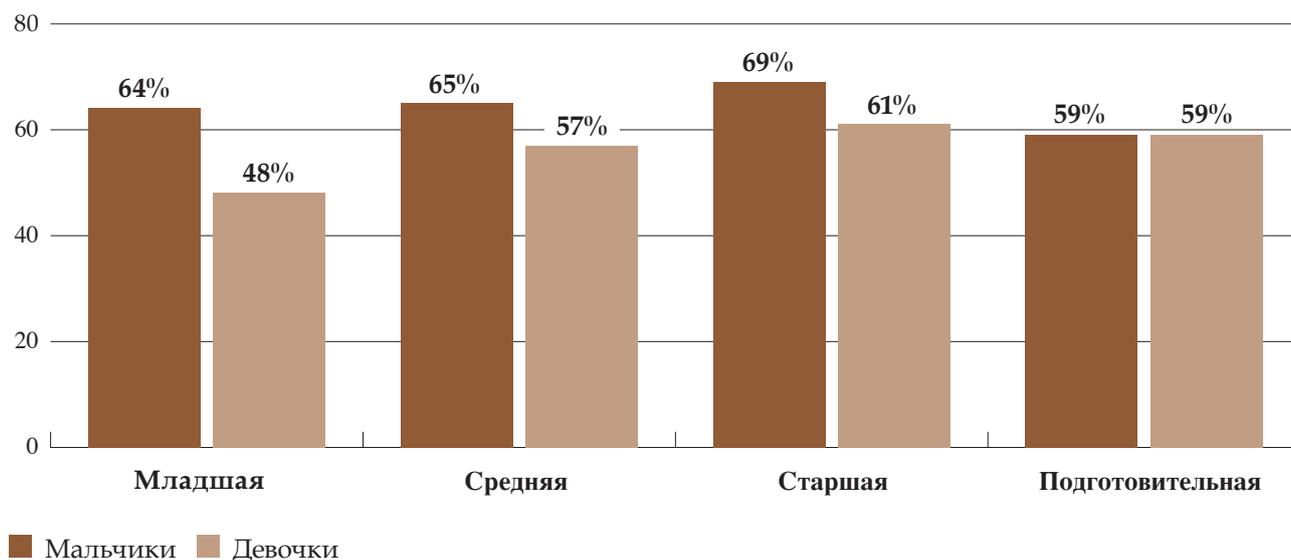
У детей разного пола в период от 3 до 7 лет различаются сроки максимального увеличения отдельных показателей. Так, наибольший прирост длины прыжка у детей отмечался в период от 3 до 4 лет, скорости бега от 3 до 4 лет у девочек и от 4 до 5 лет у мальчиков. В период от 4 до 5 лет у девочек показатели гибкости, у мальчиков – в период от 3 до 4 лет.

Таким образом, в ходе проведенного исследования выявлены основные закономерности возрастного развития физических качеств ребенка дошкольного возраста. Результаты бега, прыжков, метания свидетельствуют о высоком уровне развития скоростно-силовых качеств и в целом физической подготовленности детей. В среднем по саду имеют необходимый уровень развития физической подготовленности 60,2% детей (рис. 1).

Уровень двигательной образованности мы исследовали, используя шкалу оценки двигательных особенностей человека, разработанную в университете КГПУ им. В.П. Астафьева. Шкала двигательных способностей человека была разработана на основе теории оценок с использованием балльной системы. В первом и втором разделах «Базовые двигательные способности человека», «Базовые двигательные способности для спорта» использован шаг в 5 баллов и переменный шаг в третьем разделе – «Оценка двигательных способностей при овладении спортивным мастерством».

Созданная шкала оценки двигательных способностей человека поможет определить количественно, на каком этапе физического развития находится конкретный человек. Шкала построена по принципу «от простого к сложному», так как конкретное упражнение несет визуальную легко определяемую информацию о сложности выполнения, а, следовательно, и уровне двигательных способностей.

Рис. 1. Количество дошкольников, имеющих необходимый уровень физической подготовленности



Шкала представлена в 3 разделах. К первому разделу относится часть шкалы от рождения ребенка до развития первых важных жизненных навыков двигательных способностей, которые необходимы как базовые для дальнейшего развития. Объем этих двигательных способностей оценивается в 250 баллов (табл. 2). В нашей работе мы использовали первую часть шкалы. Первая часть шкалы «базовые двигательные способности человека» позволяет оценить уровень физического развития ребенка: чем раньше он сможет выполнить эти тестовые, ключевые упражнения, тем эффективнее идет его развитие.

Таблица 2

Шкала объема двигательных способностей человека – базовые двигательные способности человека

БАЛЛЫ	ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ	БАЛЛЫ	ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
0	Родился живым, но неподвижным	125	Приседает
5	Родился, двигает руками и ногами при неподвижности тела	130	Подкидывает мяч вверх
10	Поворачивает голову	135	Катает мяч руками по полу
15	Поднимает голову	140	Катает мяч по узкой поверхности
20	Переворачивается на бок	145	Уверенно бегаёт
25	Переворачивается на живот	150	Поднимается на носки

БАЛЛЫ	ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ	БАЛЛЫ	ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
30	Опирается на руки	155	Прыгает вверх с места
35	Уверенно держит голову	160	Лазает вверх-вниз по шведской стенке
40	Перекачивается на бок, живот, спину	165	Удерживает равновесие на одной ноге
45	Бьет по игрушке	170	Ходит на носках
50	Стабильно опирается на руки	175	Прыгает в длину с места
55	Хватает и крепко держит вещи	180	Прыгает в длину с разбега
60	Ползает (двигается по-пластунски)	185	Стоя на одной ноге, катает мяч другой вперед-назад
65	Передвигается на четвереньках с опорой на колени	190	Ходит на пятках
70	Сам садится	195	Ходит с мячом между ног
75	Бросает предметы	200	Прыгает на двух ногах с мячом между ног
80	Передвигается в упоре стоя согнувшись (стопы и кисти)	205	Делает многократные удары по мячу рукой при отскоке от пола
85	Ходит с опорой	210	Удерживает равновесие в упоре лежа на одной руке или ноге
90	Самостоятельно стоит	215	Держит группировку на спине
95	Делает несколько шагов	220	Лежит на животе прогнувшись
100	Встает из положения сидя	225	Держит упор лежа сзади
105	Ходит уверенно	230	Передвигается на руках в упоре лежа (партнер держит за ноги)
110	Поднимается по небольшой лестнице	235	Отжимается в упоре лежа (тело прямое, руки сгибаются до прямого угла)
115	Отбивает мяч, сохраняя равновесие	240	Лежа на спине, поднимает ноги с касанием пола за головой (ноги прямые)
120	Наклоняется вперед в положении стоя	245	Поднимает туловище из положения лежа на спине руки за головой
		250	Прыгает со скакалкой

Таблица 3

**Исследование уровня развития двигательных способностей детей
дошкольного возраста**

Группа	Пол ребенка	Среднее количество набранных баллов	T	p
Младшая	М	172,2 ± 11,78	1,509	Не дост.
	Д	181,1 ± 11,78		
Средняя	М	202,7 ± 14,2	1,042	Не дост.
	Д	209,1 ± 16,71		
Старшая	М	223 ± 21,6	0,949	Не дост.
	Д	231,6 ± 15,81		
Подготовительная	М	232,1 ± 12,7	2,053	Не дост.
	Д	245 ± 11,86		

Из таблицы видно, что развитие двигательных способностей детей в возрасте 3–4 лет достигает в среднем 172 балла у мальчиков и 181 балл у девочек. Девочки развиваются быстрее, чем мальчики, однако достоверности различий не наблюдается ($p > 0,05$). В средней группе количество освоенных двигательных умений и навыков у детей увеличивается, девочки уже набирают 209 баллов, и мальчики набирают 202 балла, девочки опережают мальчиков в развитии двигательных умений и навыков.

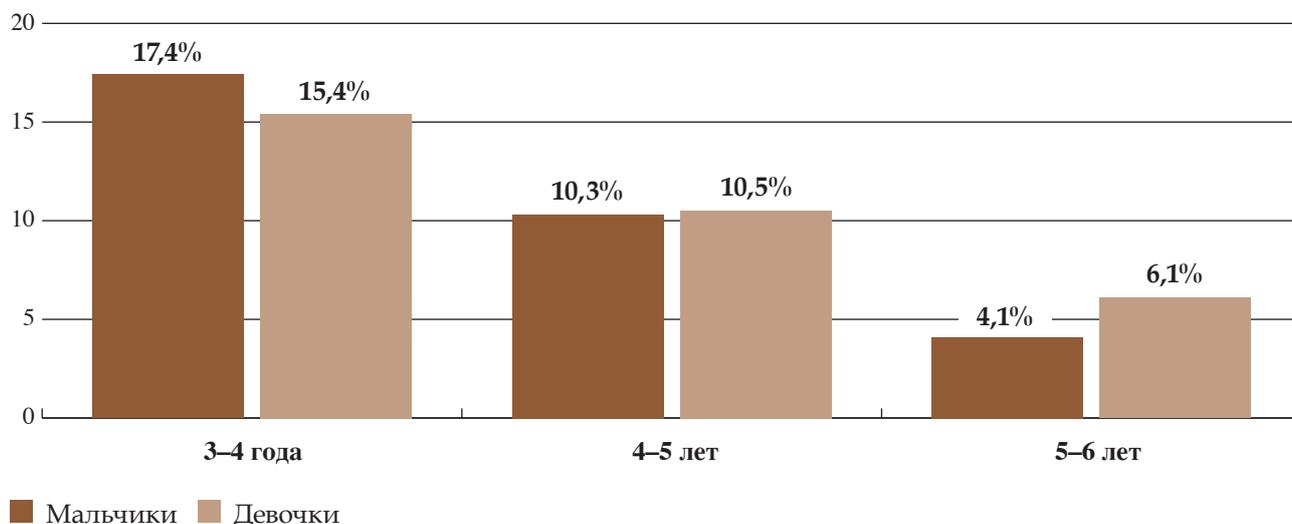
В возрасте 5–6 лет ребенок набирает уже достаточный багаж освоенных в совершенстве двигательных действий. К этому возрасту девочки набирают 231 балл и мальчики набирают 223 балла, разница результатов также не достоверна ($p > 0,05$). В подготовительной группе большинство детей овладевают основными двигательными умениями и навыками и набирают 250 баллов. К концу учебного года 76% девочек выполняют все упражнения по шкале объема двигательных способностей человека – базовые двигательные способности, и 68% мальчиков набирают 250 баллов.

Наибольший прирост в развитии двигательных способностей у детей, посещающих детский сад, наблюдается в возрасте 3–4 лет, далее прирост несколько снижается и постепенно уменьшается к 5–6 годам. И, тем не менее, период от рождения до 5–6 лет является самым продуктивным периодом для развития двигательных способностей человека (рис. 2).

Анализ возрастного становления двигательной функции детей 3–7 лет может служить основой для понимания общих закономерностей и других аспектов физической подготовленности и возможности использования средств физического воспитания в эти периоды.

Проведенное исследование позволяет предположить, что организация процесса физического воспитания дошкольников должна осуществляться накануне сенситивных периодов развития двигательных навыков и физических качеств. Сенситивными перио-

Рис. 2. Прирост двигательных способностей дошкольников в течение посещения детского сада.



дами развития называют периоды особой восприимчивости организма к тем или иным способам и видам деятельности, а также периоды оптимального развития тех или иных качеств (как известно, сенситивные периоды для развития различных физических качеств проявляются гетерохронно) [6].

Поэтому в разных возрастных группах тренировочные воздействия на развитие тех или иных качеств должны быть наиболее адаптированы для этого возраста, с целью формирования базы для успешного освоения детьми основных движений, своевременного развития физических качеств и двигательных способностей.

Таким образом, в нашей работе мы предлагаем оценивать физическое развитие дошкольников не только по показателям развития физических качеств (выполнение контрольных упражнений), а также оценивать у детей уровень их двигательной образованности (владение определенными двигательными умениями и навыками). Необходимо оценивать физическое развитие дошкольников, используя комплекс контрольных упражнений, отражающих развитие основных физических качеств, а также проверять у детей умение выполнять ряд физических упражнений и заданий, представленных в шкале объема двигательных способностей человека – базовые двигательные способности человека.

При этом физическую подготовленность следует рассматривать не в качестве самоцели, а как результат оптимизации двигательного поведения. Критериями оценки физической подготовленности целесообразно считать: уровень физической подготовленности, владение большим разнообразием двигательных умений и навыков, а также учитывать уровень двигательной активности ребенка.

Список литературы:

1. Волосникова, Т. В. Управление здоровьем детей в системе физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения / Т. В. Волосникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 26–29.

2. Здоровье формирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет : пособие для педагогов дошкол. учрежд. / И. К. Шилкова, А. С. Большев [и др.] ; научн. ред. М. М. Безруких. – М.: Владос, 2001. – 336 с.
3. *Кудрявцев, В. Т.* Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-методич. пособие / В. Т. Кудрявцев. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
4. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – 6-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-синтез, 2009. – 208 с.
5. *Рунова, М.* Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкол. учрежд., преподават. и студентов педвузов и колледжей / М. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
6. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

Интернет-журнал
«Проблемы современного образования»
2012, № 4