
На правах рукописи

ВЕТОШКИНА Елена Александровна

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
ДЕТЕЙ 5 - 7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НА ОСНОВЕ
ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Хабаровск - 2006

Работа выполнена в Федеральном государственном образовательном
учреждении высшего профессионального образования «Дальневосточная
государственная академия физической культуры»
на кафедре теории и методики физического воспитания

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент Ключникова Александра Николаевна

Официальные оппоненты

доктор педагогических наук, профессор Нестеров Виктор Анатольевич;

кандидат педагогических наук, доцент Мартынова Елена Леонидовна

Ведущая организация

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет» (г. Комсомольск-на-Амуре)

Защита состоится «27» декабря 2006 года в 14.00 часов на заседании
Диссертационного совета К 311.004.01 при ФГОУ ВПО «Дальневосточная
государственная академия физической культуры» по адресу:

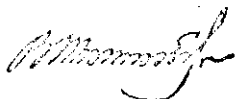
680028, г. Хабаровск, Амурский бульвар, 1

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГОУ ВПО
«Дальневосточная государственная академия физической культуры»

Автореферат разослан «26» 11 2006 г.

Ученый секретарь

диссертационного совета



Тютюков В.Г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Необходимость поиска путей оптимизации физического состояния детей дошкольного возраста обусловлена тревожной тенденцией прогрессивного ухудшения состояния их здоровья, снижением уровня функциональных возможностей и физической подготовленности. Проведенное в период с 1998 по 2003 годы массовое обследование детей 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Хабаровского края, показал, что практически здоровыми можно считать только 16,4% дошкольников указанного возраста, а количество детей с различного рода хроническими заболеваниями увеличилось с 35% до 59,6% по отношению к предыдущим годам (Г.А. Решетнева, 2003).

В дошкольном возрасте интенсивно развиваются различные способности, вырабатываются черты характера, закладываются фундамент здоровья и основы развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создаёт условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребёнка. Естественно, для того, чтобы целенаправленно влиять на развитие личности ребёнка посредством включения его во всё усложняющиеся формы двигательной активности, нужно быть уверенным, что он обладает достаточным для этого уровнем физического состояния.

Большое число отечественных исследователей (А.А. Гужаловский, 1978; В.М. Зациорский, 1979; С.А. Душанин, 1985; Г.Л. Апанасенко, 1985; В.А. Нестеров, 1997, и др.) к основным компонентам физического состояния относят физическое развитие, оцениваемое по данным морфофункциональных признаков, физическую подготовленность, отражающую динамику развития физических качеств, физическую работоспособность, определяемую развитием энергетических механизмов организма, его кислородообеспечивающей системы, а также уровень соматического здоровья. Между физической работоспособностью и здоровьем выработались многочисленные зависимости и взаимодействия.

Важнейшие компоненты физической работоспособности неодинаково коррелируют со здоровьем. Во главе, стоит выносливость, хотя сила, скорость движений и координация (ловкость) оказывают свое влияние в комплексе составляющих (Н.М.Амосов, 1987; В.А. Нестеров, 1997; Г.Л.Апанасенко, 2000).

Анализ программно-методических документов, регламентирующих процесс физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, структура, содержание и методика проведения занятий, традиционно сложившаяся в системе дошкольного физического воспитания, позволяет заключить, что они ориентированны, главным образом, на формирование у детей основных двигательных навыков и в меньшей степени способствуют целенаправленному развитию двигательных способностей, а также не оказывают непосредственное воздействие на системы и функции организма детей и их здоровье (Т.А. Кравчук, 1996; С.Б. Шарманова, 1998; В.К. Бальсевич, 2000; М.А. Рунова, 2002; Е.А. Черепов, 2002). Однако необходимо учитывать, что развитие двигательных способностей совпадает или предшествует развитию движения, в котором оно проявляется (А.И. Кравчук, 1999). Особое беспокойство у специалистов вызывает низкий уровень развития общей выносливости у выпускников ДООУ, что негативно сказывается на процессе адаптации к школьным учебным нагрузкам, особенно по предмету «Физическая культура».

Таким образом, анализ научно-методической литературы и существующая практика физического воспитания детей старшего дошкольного возраста позволили выявить противоречия между: преимущественным развитием основных видов движений в практике физического воспитания детей старшего дошкольного возраста и необходимостью развития двигательных способностей, обеспечивающих оптимальный уровень физического состояния; низким общим уровнем физического состояния детей старшего дошкольного возраста и высокими требованиями к нему программ по физическому воспитанию в начальной школе. На разрешение возникших противоречий было направлено данное исследование.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей 5-7 лет в дошкольном образовательном учреждении.

Предмет исследования – показатели физического состояния детей 5-7 лет, включенных в физкультурно-оздоровительную деятельность, организуемую в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.

Цель исследования заключается в повышении эффективности процесса физического воспитания детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Гипотеза. Предполагалось, что использование разработанной методики, на основе преимущественного развития выносливости окажет положительное влияние на уровень физического состояния старших дошкольников, а также будет способствовать более качественному освоению ими основных видов движений.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности соматического здоровья, морфофункциональных показателей и уровня развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста, проживающих в г. Хабаровске.
2. Разработать методику повышения уровня физического состояния детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе преимущественного развития выносливости.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики повышения уровня физического состояния детей 5-7 лет на основе преимущественного развития выносливости в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.

Методологическую и теоретическую основу настоящего исследования составляют: теоретические положения теории деятельности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); закономерности становления личности в онтогенезе (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Эльконин); общие основы теории и методики физического воспитания (Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев); закономерности развития человека в онтогенезе (И.А. Аршавский;

И.А. Бернштейн, В.К. Бальсевич и др.); теория функциональных систем и системогенеза (П.К. Анохин, А.А. Маркосян); концепция о формировании и оптимизации физического состояния человека в условиях Дальнего Востока (Г.И. Мызан, В.А. Нестеров); система научных знаний, рассматривающих особенности морфофункциональной, психофизической и двигательной сферы деятельности детей старшего дошкольного возраста (Е.Я. Бондаревский, А.А. Гужаловский, А.И. Кравчук, Л.И. Пензулаева, В.П. Филин, С.В. Хрущёв, А.М. Шлемин).

Методы исследования: изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; антропометрические исследования; физиометрические исследования; методика комплексной оценки уровня физического состояния; экспертная оценка; контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Настоящее исследование проводилось в период 1994-2006 годов в четыре этапа.

На первом этапе исследования (1994-2000 гг.) осуществлен анализ литературных источников по аспектам исследуемой проблемы. В частности, анализировалось программно-методическое обеспечение физического воспитания детей дошкольного возраста в ДОУ, изучена степень разработанности темы. Особое внимание при теоретическом анализе уделялось данным о возрастных особенностях морфофункционального развития детей 5-7 лет, особенностям развития и диагностики двигательных качеств, нормированию физической нагрузки. Также на этом этапе были определены цель, задачи, методы исследования. Результатом первого этапа явилось написание обзора литературы по исследуемой проблеме.

На втором этапе (2000-2003 гг.) для выявления особенностей организации процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях проводились педагогические наблюдения. Для определения особенностей физического состояния детей 5-7 лет, посещающих дошкольные учреждения г. Хабаровска (n=150), были проанализированы их медицинские

карты и результаты физической подготовленности. Кроме того, на данном этапе были разработаны экспериментальная методика повышения уровня физического состояния детей 5-7 лет и комплексная методика его диагностики и оценки.

На третьем этапе (сентябрь 2003 г. – май 2005 г.) для определения эффективности разработанной методики оптимизации физического состояния проводился педагогический эксперимент. Для этого были сформированы достаточно однородные по своему составу контрольная и экспериментальная группы (по 60 человек в каждой).

На четвертом этапе (май 2005г. - 2006г.) анализировались результаты исследования, оценивалась эффективность разработанной экспериментальной методики оптимизации физического состояния. Также был проведен сравнительный анализ состояния здоровья, структуры заболеваемости старших дошкольников в 1980 г. (данные Г.И. Перелыгиной), в 2000 г. (данные Г.А. Решетневой) и в 2003 г. (собственные данные) и сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности дошкольников г. Хабаровска, посещавших ДОУ в 1992 г. (данные А.С. Дорошенко и О.С. Шнейдер), в 2000 г. (данные Г.А. Решетневой) и в 2003 г. (собственные данные).

Научная новизна исследования заключается в следующем: разработана комплексная методика диагностики и оценки уровня физического состояния детей 5-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения г. Хабаровска; разработана экспериментальная методика повышения уровня физического состояния детей 5-7 лет на основе преимущественного развития выносливости.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные данные о возможности повышения уровня физического состояния на основе преимущественного развития выносливости позволяют дополнить научно-методические основы построения физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

Практическая значимость диссертационного исследования заключается в том, что экспериментальная методика способствует повышению уровня физического состояния и соматического здоровья дошкольников, а также более эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Разработанная методика диагностики и оценки уровня физического состояния детей старшего дошкольного возраста позволяет специалистам своевременно проводить коррекцию процесса физического воспитания.

Апробация и внедрение результатов. Основные положения диссертации апробированы и внедрены в учебно-воспитательный процесс дошкольных образовательных учреждений г. Хабаровска и г. Комсомольска-на-Амуре, а также используются при обучении студентов Института педагогики и психологии (специальность – дошкольная педагогика и психология) ФГОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет» (г. Комсомольск-на-Амуре), на курсах повышения квалификации педагогов дошкольных образовательных учреждений в Хабаровском краевом институте переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров. Результаты диссертационного исследования докладывались на следующих научных конференциях: международной (г. Хабаровск, 2001); Всероссийских – (г. Хабаровск 2003, 2005, 2006 гг., г. Сочи, 2004 г.); межрегиональных – г.Хабаровск, 1997, 1998 гг.); региональных – (г. Южно-Сахалинск, 1995, г.Хабаровск, 2003 г.). Основные положения и выводы исследования нашли отражение в 15 научно-методических публикациях.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Система физкультурно-оздоровительной деятельности в режиме дня дошкольного образовательного учреждения не обеспечивает должного уровня физического состояния детей 5-7 лет, что осложняет процесс их адаптации к условиям школьной жизни.
2. Разработанная экспериментальная методика повышения уровня физического состояния детей 5-7 лет в условиях ДОУ на основе

преимущественного развития выносливости оказывает положительное влияние на морфофункциональные показатели, физическую подготовленность и состояние здоровья, а также способствует более качественному освоению ими двигательных умений и навыков.

Структура и объем диссертации. Диссертация, общим объемом 181 страница, состоит из введения, 4 глав, выводов, списка литературы, приложений. Работа иллюстрирована 36 рисунками, содержит 16 таблиц. Список литературы включает 256 источников, в том числе 9 - на иностранном языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Возрастные особенности физического состояния детей старшего дошкольного возраста г. Хабаровска

Комплексная оценка физического состояния детей 5-7 лет ($n=150$), посещающих дошкольные учреждения г. Хабаровска, проводилась в течение 2 лет и позволила выявить следующие особенности. По результатам медицинского обследования ($n=150$) в старшей группе (5-6 лет) 23 % детей отнесены к I группе здоровья. Соответственно 76 % дошкольников имеют различные хронические заболевания и функциональные отклонения: 71,1% детей отнесены ко второй и 4,9 % - к третьей группам здоровья.

В подготовительной к школе группе (6-7 лет) ($n=150$) к I группе здоровья отнесены 15% детей, ко второй – 80% и 5% - к третьей группе. Таким образом, за один год наблюдается сокращение здоровых детей на 8%.

Сравнительный анализ полученных результатов с аналогичными результатами исследования Г.А. Решетневой (2000), согласно которым 16,4 % выпускников ДОО были отнесены к первой группе здоровья, свидетельствует о тенденции роста функциональных отклонений и хронических заболеваний среди детей старшего дошкольного возраста.

Сопоставление собственных результатов анализа структуры заболеваемости современных дошкольников г. Хабаровска ($n=150$) с данными исследований Г.И. Перелыгиной (1981) и Г.А. Решетневой (2000) показало

негативные тенденции в изменении структуры заболеваемости, при этом, если в 80-е годы на первом месте были заболевания органов дыхания, на втором - нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), на третьем месте – заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, то у современных дошкольников г. Хабаровска ведущее место занимает патология опорно-двигательного аппарата, далее идут нарушения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Одним из факторов, способствующих общему росту заболеваемости детей дошкольного возраста и изменениям в структуре заболеваемости, на наш взгляд, является снижение уровня двигательной активности детей, т.к. состояние опорно-двигательного аппарата, функциональные возможности кардиореспираторной системы напрямую зависят от системы физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении.

Сравнение показателей физического развития детей 5-7 лет, посещающих ДОО г. Хабаровска, позволило установить, что значительных изменений в антропометрических показателях в период с 1992 по 2003 год не наблюдается. Функциональные показатели физического развития (окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) имеют тенденцию к их снижению у современных дошкольников.

Анализ данных физической подготовленности дошкольников в течение последнего десятилетия показал, что уровень развития скоростных и скоростно-силовых и координационных способностей и гибкости несколько выше у современных дошкольников, однако отмечается значительное снижение уровня развития общей выносливости на протяжении исследуемого периода, что, естественно, сказывается и на ухудшении показателей соматического здоровья современных дошкольников.

Сравнительный анализ морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности выпускников ДОО г. Хабаровска с региональными стандартами для детей 7 лет, предъявляемыми программой начальной школы, показал, что в беге на 30 м, челночном беге 3x10 м, в

прыжках в длину с места, в наклоне вперед из положения сидя дошкольники показывают результаты, соответствующие среднему уровню, а их результативность в шестиминутном беге ниже среднего. Учитывая, что уровень развития аэробных возможностей является основой не только физической, но и умственной работоспособности, можно предположить, что процесс адаптации к учебным нагрузкам, особенно по предмету «Физическая культура», будет происходить более длительно и сопровождаться напряжением всех функциональных систем организма.

Методика диагностики и оценки уровня физического состояния детей 5- 7 лет

Диагностика и оценка динамики физического состояния детей в дошкольном образовательном учреждении позволяет выявить индивидуальные особенности их роста, физического и двигательного развития с целью создания условий и определения необходимых мер педагогического воздействия для оптимизации физического состояния.

Анализ программно-методического обеспечения по физическому воспитанию детей 5-7 лет показал, что в нем отсутствует комплексная диагностика физического состояния, избирательно оцениваются лишь его компоненты. Наиболее информативными показателями физического состояния являются те, которые характеризуют аэробные возможности, однако их определение с помощью степ-тестов и велоэргометрических проб при массовом обследовании дошкольников весьма проблематично, а рекомендуемые контрольные упражнения (бег на 90, 150, 300 м) не позволяют оценить уровень развития аэробных возможностей.

В основу разработанной методики диагностики и оценки уровня физического состояния детей дошкольного возраста была положена система «количественной оценки» уровня здоровья (Г.Л. Апанасенко, 2000). На наш взгляд, используя широкий спектр морфологических, функциональных, двигательных показателей можно получить информацию об уровне физического состояния человека. При оценке физического состояния

использовалась система показателей-индексов, предложенная Г.Л. Апанасенко (2000), и уровни развития двигательных способностей детей дошкольного возраста (региональные стандарты 2003 г.).

Для определения физического состояния необходимы показатели длины и массы тела, жизненной емкости легких, динамометрии кисти, частоты сердечных сокращений, систолического артериального давления, времени восстановления ЧСС после 20 приседаний (проба Шалкова). На основании морфофункциональных показателей рассчитываются индексы (весоростовой, жизненный, кистевой силы, Робинсона). Из показателей двигательной подготовленности используются результаты в беге на 30 м, прыжках в длину с места, челночном беге 3x10 м, шестиминутном беге и наклоне вперед из положения сидя. Оценка всех показателей проводится в баллах, которые характеризуют уровень физического состояния. Для распределения уровней физического состояния на основе полученных баллов была использована методика Г.И. Мызана (1998). Интегральный показатель физического состояния ребенка-дошкольника характеризует его «физкультурную» готовность к обучению в школе, а также позволяет оценивать результативность процесса физического воспитания в конкретном дошкольном учреждении по принципу конечного результата.

Экспериментальная методика повышения уровня физического состояния детей 5-7 лет

При разработке экспериментальной методики повышения уровня физического состояния предполагалось, что базовым двигательным качеством должна быть выносливость. Правомерность такого подхода подтверждается научными исследованиями и рекомендациями Н.А. Фомина, В.П. Филина (1972), В.Г. Фролова (1977), Н.А. Ноткиной (1993) и др., которые показывают, что использование в процессе физического воспитания дошкольников упражнений, направленных на развитие выносливости, значительно повышает уровень физической подготовленности и способствует гармоническому развитию.

В основу разработанной экспериментальной методики было положено изменение объема, интенсивности и направленности нормированной двигательной активности детей 5-7 лет в режиме дня при сохранении общей структуры режимных моментов за счет сокращения их организационной части и перераспределения содержания (табл. 1).

Таблица 1

**Формы и объем двигательной активности (ДА)
детей контрольной и экспериментальной групп в режиме дня**

Формы двигательной активности	Старшая группа (5-6 лет)			Подготовительная группа (6-7 лет)		
	Продолжительность (мин.)	Объем циклич. нагруз. (мин.)		Продолжительность (мин.)	Объем циклич. нагруз. (мин.)	
		% к времени продолжител.			% к времени продолжител.	
		КГ	ЭГ		КГ	ЭГ
Утренняя гигиеническая гимнастика	10 - 12	до 2,5 до 20	до 6 до 50	12-15	до 3 до 20	до 8 до 50
Физкультурные занятия (3 р. в неделю)	30 - 35	до 6 до 20	до 14 до 43	35 - 40	до 8 до 23	до 20 до 50
Физкульт. паузы на познават. занятиях	3 (3X1)	-	-	3 (3X1)	-	-
Организованная двигат. деятельн. на 1 прогулке	40 - 45	до 9 до 20	до 16 до 35	50 - 55	до 11 до 20	до 18 до 40
Гимнастика после днев. сна	5-7	-	-	8 - 10	-	-
Организованная двигат. деятельн. на 2 прогулке	35 - 40	до 6 до 15	до 12 до 30	40 - 45	до 9 до 20	до 18 до 40
Суммарные показатели (мин.)	93 - 137	до 23 17	48-63 34	113 - 168	27-29 21	60-80 36
% к времени пребывания в ДОУ	16 - 19			20 - 23		

Условные обозначения:

КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа

На физкультурных занятиях в экспериментальных группах на развитие двигательных качеств отводилось 57% времени в старшей группе и 63 % в подготовительной, тогда как в контрольных группах соответственно 20 % и 25 %. В контрольных группах в соответствии с программой «Детство» большее количество времени дети обучались и совершенствовали основные виды движений (ОВД), выполняли общеразвивающие упражнения. На каждом

учебном занятии выполнялись упражнения, направленные на развитие всех двигательных качеств, которые для удобства планирования и построения занятий объединены по направленности воздействия в три группы (кроме выносливости, ее развитие идет по отдельной схеме).

При планировании учитывалось то, что развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Поэтому оптимальное сочетание в процессе физического воспитания упражнений, направленных на развитие гибкости с силовыми и другими упражнениями обеспечивали гармоническое развитие двигательных качеств.

Для комплексного развития двигательных качеств был адаптирован для дошкольников и активно использовался метод круговой тренировки. В каждое из трех занятий в неделю поочередно включались группы упражнений на развитие определенных двигательных качеств (табл. 2).

Таблица 2

Примерное соотношение направленности физических нагрузок в течение учебного года для детей опытных групп (%)

Месяц	Группа	Направленность физических нагрузок				
		Силовая	Скоростно-силовая	Гибкость	Выносливость	Координационная
Сентябрь	КГ	15	15	10	30	30
	ЭГ	10	10	15	50	15
Октябрь	КГ	15	15	10	30	30
	ЭГ	10	10	15	50	15
Ноябрь	КГ	10	20	10	25	35
	ЭГ	10	10	20	40	20
Декабрь	КГ	15	15	15	25	30
	ЭГ	10	15	15	40	20
Январь	КГ	15	15	15	25	30
	ЭГ	10	15	15	40	20
Февраль	КГ	15	15	15	25	30
	ЭГ	10	15	15	45	20
Март	КГ	15	15	15	25	30
	ЭГ	10	10	15	45	20
Апрель	КГ	15	15	10	30	30
	ЭГ	10	10	15	50	15
Май	КГ	15	15	10	30	30
	ЭГ	10	10	15	50	15

Условные обозначения:

КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа

В качестве средств развития выносливости нами использовался дозированный бег в аэробном режиме, подвижные игры, общеразвивающие

упражнения, выполняемые в движении, прыжки, ходьба на лыжах в зимнее время года.

Продолжительность непрерывной аэробной (беговой) нагрузки зависела от дистанции и средней скорости ее преодоления. Начальная дистанция 300 м была определена исходя из того, что выносливость в начале учебного года в старшей группе определялась именно временем преодоления этой дистанции. К концу учебного года (май) дети старшей группы (5-6 лет) преодолевали дистанцию 1000 м, а в подготовительной к школе группе (6-7 лет) – 1400 м. Беговая нагрузка повышалась постепенно и волнообразно в зависимости от возраста детей, их физического состояния, времени года и ряда других факторов. В первые две недели занятий ослабленные дети могли преодолевать это расстояние, чередуя бег и ходьбу. Согласно рекомендациям (Г.А. Макарова, 2004) для развития и поддержания физического состояния было определено, что пульсовой режим для развития общей выносливости находится в пределах 120-145 ударов в минуту и соответствует средней скорости бега 2,2-2,5 м/с. Моторная плотность занятий в экспериментальной группе составляла 70-80%, в контрольной 60-70%.

Двигательный режим в экспериментальной группе дополнялся обязательными ежедневными оздоровительно-профилактическими мероприятиями, ведущая роль среди которых принадлежит закаливанию, основанному на принципе контрастности (Ю.Ф. Змановский, 1977) и способствующему тренировке системы терморегуляции организма ребенка.

Экспериментальное обоснование эффективности методики повышения уровня физического состояния детей 5-7 лет

Критериями эффективности разработанной методики являются: морфофункциональные показатели, физическая подготовленность и состояние здоровья. Результаты исходного уровня физического развития в обследуемых группах достоверно не различались. Итоговым тестированием физического развития детей 5-7 лет определена достоверность внутригрупповых и межгрупповых изменений почти по всем исследуемым показателям. Выявлено,

что динамика уровня физического развития детей экспериментальной группы достоверно выше, чем контрольной (табл. 3).

Анализируя динамику морфофункциональных показателей детей опытных групп за период эксперимента, можно отметить, что после его окончания достоверно более высокими как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы по сравнению со сверстниками из контрольной оказались показатели окружности грудной клетки, жизненной емкости легких и жизненного индекса, также отмечено снижение показателя частоты сердечных сокращений в покое у детей экспериментальной группы, что может свидетельствовать о закономерности влияния нормированной двигательной активности циклического характера на активизацию этих показателей морфофункционального развития детей.

На основании полученного экспериментального материала установлено, что у детей опытных групп произошли достоверные положительные изменения результатов во всех двигательных тестах, обусловленные, вероятно, как естественными процессами роста и развития детей, так и целенаправленным использованием средств физического воспитания. Однако сравнительный анализ этих показателей выявил достоверно лучшие результаты у детей экспериментальных групп во всех контрольных упражнениях (табл. 4). Это согласуется с данными исследований Б.А. Ашмарина, 1978; Е.А. Пименовой, 1990; К.А. Ежевской, 1995; Т.А. Кравчук 1996, А.И. Кравчук, 1999 и др., касающихся особенностей взаимосвязи дошкольного возраста с развитием двигательных качеств: целенаправленное воздействие на одно из них стимулирует развитие и остальных. Особенно эффективно экспериментальная методика повлияла на развитие выносливости и гибкости.

Таблица 3

Морфофункциональные показатели контингента испытуемых до и после эксперимента

Показатели, единицы измерения	пол	Группа	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	Разница показателей		Достоверность		Достоверность различий между итоговыми показат.	
					в ед.	в %	t-расч	P	t-расч	P
Длина тела, см	Мальчи- ки	Контр.	114,7 ± 3,6	120,7 ± 3,8	6,0	5,23	1,15	>0,05	0,71	>0,05
		Экспер.	115,2 ± 3,1	123,8 ± 2,2	8,6	6,95	2,26	<0,05		
	Девоч- ки	Контр.	112,3 ± 4,1	120,2 ± 3,0	7,9	7,03	1,56	>0,05	0,61	>0,05
		Экспер.	111,8 ± 3,4	122,5 ± 2,3	9,7	7,92	2,37	<0,05		
Масса тела, кг	Мальчи- ки	Контр.	22,1 ± 1,6	25,8 ± 1,7	3,7	16,74	1,59	>0,05	0,23	>0,05
		Экспер.	22,6 ± 2,1	25,3 ± 1,3	2,7	11,95	1,09	<0,05		
	Девоч- ки	Контр.	19,8 ± 1,5	24,0 ± 1,6	4,2	17,50	1,92	>0,05	0,40	>0,05
		Экспер.	19,6 ± 1,6	23,2 ± 1,2	3,6	15,52	1,8	>0,05		
Окружность грудной клетки, см	Мальчи- ки	Контр.	57,6 ± 1,4	60,6 ± 0,9	3,0	5,21	1,81	>0,05	2,20	<0,05
		Экспер.	57,0 ± 1,3	63,9 ± 1,2	6,9	12,11	3,90	<0,05		
	Девоч- ки	Контр.	56,0 ± 1,2	59,4 ± 1,2	3,4	6,07	2,00	>0,05	2,15	<0,05
		Экспер.	55,6 ± 1,4	62,9 ± 1,1	7,3	13,13	4,10	<0,05		
Жизненная емкость легких. мл	Мальчи- ки	Контр.	1080,3 ± 24,8	1459,3 ± 21,1	379,3	35,08	11,65	<0,05	6,83	<0,05
		Экспер.	1085,5 ± 26,3	1633,1 ± 14,2	547,6	50,45	18,32	<0,05		
	Девоч- ки	Контр.	984,55 ± 20,3	1219,2 ± 25,8	234,65	23,83	7,14	<0,05	8,96	<0,05
		Экспер.	998,5 ± 24,4	1500,1 ± 7,78	501,6	50,24	19,59	<0,05		
Жизненный индекс, условные единицы	Мальчи- ки	Контр.	54,0 ± 1,1	56,8 ± 1,0	2,8	5,19	1,88	>0,05	6,95	<0,05
		Экспер.	55,3 ± 1,3	65,7 ± 0,8	10,4	18,81	6,80	<0,05		
	девоч ки	Контр.	49,07 ± 1,2	52,8 ± 0,9	3,73	7,60	2,49	<0,05	10,55	<0,05
		Экспер.	49,7 ± 1,1	64,2 ± 0,6	14,5	29,18	11,6	<0,05		
Суммарная сила левой и правой кисти, кг	мальчик и	Контр.	6,6 ± 2,4	10,31 ± 3,1	3,71	56,21	0,95	>0,05	0,49	>0,05
		Экспер.	6,7 ± 2,5	12,33 ± 2,7	5,63	84,03	1,53	>0,05		
	Девоч- ки	Контр.	5,42 ± 2,6	8,29 ± 2,9	2,87	52,95	0,74	>0,05	0,80	>0,05
		Экспер.	5,1 ± 3,5	11,2 ± 2,2	6,1	119,61	1,48	>0,05		
Частота сердечных сокращений в покое, уд./мин.	Мальчи- ки	Контр.	99,4 ± 4,1	90,0 ± 4,8	9,4	10,4	1,49	>0,05	5,32	<0,05
		Экспер.	100,8 ± 3,8	84,4 ± 2,3	16,4	19,43	3,69	<0,05		
	Девоч- ки	Контр.	102,8 ± 4,2	91,2 ± 3,8	11,6	11,28	2,05	<0,05	0,82	>0,05
		Экспер.	104,3 ± 3,0	87,6 ± 2,1	16,7	16,01	4,56	<0,05		

Таблица 4

Показатели физической подготовленности контингента испытуемых до и после эксперимента

Показатели, единицы измерения	пол	Группа	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	Разница показателей		Достоверность		Достоверность различий между итоговыми показат.	
					в ед	в %	t-расч	P	t-расч	P
Бег 30 м, с	Мальчики	Контр.	8,04 ± 0,16	7,04 ± 0,03	1,0	13,26	6,13	< 0,05	10,35	< 0,05
		Экспер.	8,01 ± 0,04	6,43 ± 0,05	1,58	21,88	24,69	< 0,05		
	Девочки	Контр.	8,47 ± 0,04	7,41 ± 0,05	1,06	13,35	16,56	< 0,05	8,14	< 0,05
		Экспер.	8,37 ± 0,03	6,83 ± 0,05	1,54	20,26	26,55	< 0,05		
Челночный бег 3x10 м, с	Мальчики	Контр.	11,17 ± 0,19	10,25 ± 0,03	0,92	8,59	4,79	< 0,05	11,0	< 0,05
		Экспер.	11,25 ± 0,05	9,72 ± 0,04	1,53	14,58	23,91	< 0,05		
	Девочки	Контр.	11,37 ± 0,27	10,23 ± 0,04	1,14	10,56	4,22	< 0,05	7,20	< 0,05
		Экспер.	11,38 ± 0,06	9,84 ± 0,03	1,54	14,51	22,99	< 0,05		
Прыжок в длину с места, см	Мальчики	Контр.	96,31 ± 1,6	126,01 ± 0,89	29,70	26,71	16,22	< 0,05	9,89	< 0,05
		Экспер.	95,72 ± 1,47	139,75 ± 1,11	44,03	37,39	23,90	< 0,05		
	Девочки	Контр.	96,37 ± 0,89	118,12 ± 1,33	21,75	20,28	13,59	< 0,05	6,92	< 0,05
		Экспер.	94,45 ± 0,76	132,34 ± 1,56	37,89	33,41	21,84	< 0,05		
Наклон вперед из положения сидя, см	Мальчики	Контр.	6,28 ± 0,44	8,62 ± 0,31	2,34	27,15	4,41	< 0,05	3,13	< 0,05
		Экспер.	6,41 ± 0,27	10,62 ± 1,91	4,21	39,64	4,43	< 0,05		
	Девочки	Контр.	7,45 ± 0,33	10,91 ± 0,35	3,46	31,71	7,21	< 0,05	2,31	< 0,05
		Экспер.	7,50 ± 0,40	12,51 ± 0,60	5,01	40,10	9,45	< 0,05		
6 - минутный бег, м	Мальчики	Контр.	538,71 ± 24,26	716,86 ± 20,56	178,15	28,41	5,60	< 0,05	8,85	< 0,05
		Экспер.	535,50 ± 21,91	964,32 ± 18,94	428,82	57,21	14,80	< 0,05		
	Девочки	Контр.	524,21 ± 19,16	702,85 ± 20,06	178,64	29,12	6,45	< 0,05	9,34	< 0,05
		Экспер.	526,72 ± 20,36	952,13 ± 17,58	425,41	57,53	15,81	< 0,05		

Наибольший прирост результата отмечен в шестиминутном беге - у мальчиков экспериментальной группы он улучшился на 57,21%, у девочек на 57,53%. Преодолеваемая детьми экспериментальной группы за 6 минут дистанция оказалась в среднем в 1,5 раза длиннее, чем в контрольной, как у мальчиков, так и у девочек. Это свидетельствует о том, что предложенные циклические нагрузки были адекватны возможностям организма старших дошкольников.

Таким образом, в исследуемом возрасте (5-7 лет) морфологические показатели физического развития находятся под более жестким контролем природы индивида, его конституции, генетической предрасположенности. На функциональные показатели и уровень развития двигательных способностей большое влияние оказывает процесс физического воспитания, что обуславливает необходимость практической реализации принципа адекватности характера и объема тренирующих воздействий возможностям организма ребенка.

В результате использования экспериментальной методики произошли изменения и в состоянии здоровья детей. Так, в контрольной группе на 16,7% произошло уменьшение количества детей, отнесенных к первой группе здоровья, что соответствует общей тенденции снижения показателей здоровья дошкольников. В экспериментальной группе практически здоровых детей стало больше (20,0%). В контрольной группе количество детей, отнесенных по состоянию здоровья к третьей группе, осталось неизменным, тогда как в экспериментальной их число уменьшилось в два раза. Количественный состав детей со второй группой здоровья оказался большим в контрольной группе, за счет перевода в нее дошкольников, имеющих на начало эксперимента первую группу здоровья. В экспериментальной группе процент детей второй группы здоровья несколько снизился за счет улучшения их состояния здоровья и перевода в первую группу. В экспериментальной группе количество случаев острых респираторно-вирусных инфекций снизилось на 32%, тогда как в контрольной группе оно осталось практически неизменным.

Таким образом, применение экспериментальной методики повышения уровня физического состояния детей 5-7 лет на основе преимущественного

развития выносливости повышает устойчивость организма дошкольников к вирусным респираторным инфекциям и в целом положительно влияет на уровень соматического здоровья.

Влияние экспериментальной методики на физическое состояние детей опытных групп было оценено с помощью предложенной нами методики диагностики и оценки уровня физического состояния детей старшего дошкольного возраста (рис. 1).

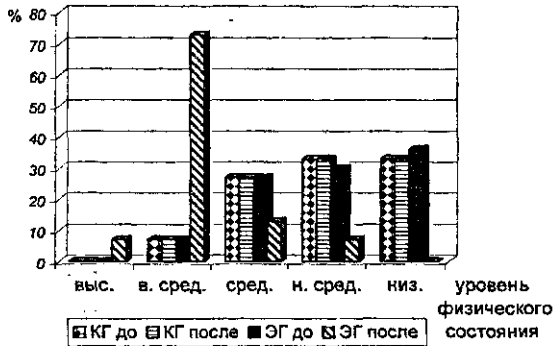


Рис. 1. Динамика физического состояния здоровья детей экспериментальной и контрольной групп

В начале эксперимента в обеих группах не было детей с высоким уровнем физического состояния. По 7% дошкольников в контрольных и экспериментальных группах (мальчики и девочки) имели уровень физического состояния выше среднего, 27% детей в обеих группах относились к среднему уровню, 30% детей в контрольных и 33% в экспериментальных группах имели уровень физического состояния ниже среднего, а у 36% детей контрольных групп и у 33% детей экспериментальных оценен как низкий. Итоговое исследование показало, что в экспериментальной группе значительно увеличилось количество детей с оптимальным уровнем физического состояния (высокий - 7%, выше среднего - 73%), средний уровень имели 13% детей, а дошкольников с низким уровнем не оказалось. В контрольной группе распределение детей по уровням физического состояния существенно не изменилось, только у 3% детей

уровень с низкого повысился до ниже среднего. Значительная положительная динамика физического состояния детей экспериментальных групп произошла за счет улучшения функциональных показателей окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, снижения частоты сердечных сокращений, повышения уровня развития двигательных способностей, особенно общей выносливости.

Положительная динамика физического состояния у детей экспериментальной группы способствовала более качественному освоению ими основных видов движений, предусмотренных программой обучения и воспитания в ДОУ (табл. 5).

Таблица 5

Результаты экспертной оценки двигательных умений и навыков
детей экспериментальной и контрольной групп (%)

Основные виды движений	Группа	До эксперимента			После эксперимента		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Прыжок в длину с места	КГ	10	62	28	43	48	9
	ЭГ	12	58	30	65	35	0
Бег	КГ	23	67	10	52	43	5
	ЭГ	20	68	12	77	23	0
Ходьба	КГ	32	62	7	58	37	5
	ЭГ	32	60	8	85	15	0
Метание на расстояние	КГ	0	67	33	20	70	10
	ЭГ	0	67	33	27	70	3
Лазание по гимнаст. стенке чередующимся шагом	КГ	10	52	38	18	72	10
	ЭГ	10	48	42	32	65	3

Экспертная оценка двигательных умений и навыков проводилась по методике Т.А. Тарасовой (2005). На начальном этапе эксперимента распределение детей обеих групп по уровням освоения основных видов движений было примерно одинаковым. Итоговое тестирование показало, что в экспериментальной группе не оказалось детей с низким уровнем освоения навыков бега, ходьбы и прыжка в длину с места, при этом значительно увеличилось количество детей с высоким уровнем освоения данных видов движений (77, 85, 65% - соответственно). Тогда как в контрольной группе

наибольший процент составили детей со средним уровнем освоения тестируемых двигательных умений и навыков.

Таким образом, проведенное нами исследование свидетельствует об эффективности разработанной методики повышения уровня физического состояния детей старшего дошкольного возраста на основе преимущественного развития выносливости в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в режиме дня ДОУ, которая подтверждает правомерность выдвинутой гипотезы и позволяет сделать следующие выводы.

ВЫВОДЫ

1. Анализ современного программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в ДОУ и практика его организации свидетельствуют о том, что развитию двигательных качеств уделяется недостаточное внимание, о чем свидетельствует снижение функциональных показателей и уровня развития общей выносливости детей 5-7 лет в течение последнего десятилетия. Целенаправленное развивающее воздействие на двигательные способности старших дошкольников с учетом возрастных особенностей позволяет целесообразно воздействовать на процесс повышения уровня их физического состояния.
2. Исследование динамики заболеваемости детей 5-7 лет, проживающих в г. Хабаровске (в период 1980-2005 гг.), показало, что уровень их соматического здоровья имеет тенденцию к снижению. Только 15 % выпускников дошкольных учреждений отнесены к первой группе здоровья, 80% - ко второй и 5% - к третьей. В структуре заболеваний современных дошкольников г. Хабаровска ведущее место занимает патология опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
3. Экспериментальная методика направлена на повышение уровня физического состояния старших дошкольников и предполагает изменение объема, интенсивности и направленности нормированной двигательной активности детей в режиме дня при сохранении общей структуры режимных моментов за

счет сокращения их организационной части и перераспределения содержания. В результате использования экспериментальной методики у детей экспериментальных групп значительно, чем у детей контрольных групп, улучшились показатели, характеризующие общую выносливость (на 57,21% - у мальчиков и на 57,53% - у девочек), скоростно-силовые способности (на 37,39% - у мальчиков и на 33,41% - у девочек), скоростные способности (на 21,88% - у мальчиков и на 20,26% - у девочек), координационные способности (на 14,58% - у мальчиков и на 14,51% - у девочек), гибкость (на 44,84% - у мальчиков и на 41,45% - у девочек) ($P < 0,05$). По сравнению с испытуемыми контрольной группы, у детей экспериментальных групп достоверно лучше стали показатели, характеризующие функциональные возможности кардиореспираторной системы: окружности грудной клетки (на 3,9% - у мальчиков и на 4,1% - у девочек), жизненной емкости легких (на 18,32% - у мальчиков и на 19,59% - у девочек), жизненный индекс (на 6,80% - у мальчиков и на 11,60% - у девочек), показатели ЧСС в покое снизились на 19,43% у мальчиков и на 16,01% - у девочек ($P < 0,05$).

4. Рациональное применение нагрузок аэробной направленности в сочетании с закаливанием способствовало улучшению уровня соматического здоровья детей экспериментальной группы, что привело к значительному снижению общей заболеваемости, особенно респираторно-вирусными инфекциями.

5. Повышение уровня физического состояния детей экспериментальной группы на основе преимущественного развития выносливости позитивно отразилось на качестве освоения основных видов движений, предусмотренных программой обучения и воспитания в ДОУ.

Список основных работ, опубликованных по теме диссертации

1. Ветошкина, Е.А. Воспитываем силу, гибкость, выносливость [Текст] / Е.А. Ветошкина, Л.П. Скурлатова // Дошкольное воспитание: ежемесячный научно-методический журнал. - 1995. - № 8 – С. 19-20. Заказ № 2419.
2. Ветошкина, Е.А. Совершенствование методики развития двигательных качеств у детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Е.А. Ветошкина, Л.П. Скурлатова // Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: Материалы V межрегиональной научной конференции, 18-20 марта, 1997. – Хабаровск: Из-во ХГИФК, 1997. - С.21-23. – ISBN 5-8028-0002-Х.
3. Ветошкина, Е.А. Развитие и диагностика физических качеств у детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Е.А. Ветошкина // Учебно-методическое пособие. – Комсомольск-на-Амуре: Из-во Комсомольского-на-Амуре государственного педагогического института, 1998.–29 с. Заказ №300.
4. Ветошкина, Е.А. Зависимость здоровья детей старшего дошкольного возраста от состояния кардиореспираторной системы [Текст] / Е.А. Ветошкина, Л.П. Скурлатова // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и формирования здорового образа жизни: Тезисы межрегиональной научной конференции в 2-х частях, часть 2. - Екатеринбург: ТОО науч. пед. центр «Уникум», 2000. – С. 21-23. – ISBN 5-89027-012-5.
5. Ветошкина, Е.А. Использование круговой тренировки на физкультурных занятиях с детьми 5-7 лет [Текст] / Е.А. Ветошкина, Л.П. Скурлатова // Педагогика спорта на пороге XXI века: Сборник научных трудов по материалам международной научной конференции «Запад-Восток: образование и наука на пороге XXI века». Под общей редакцией Г.И. Мызана – Хабаровск - Аугсбург: Изд-во ХГПУ, 2001.– С.131-135.– ISBN-5-18755-8-Х.
6. Ветошкина, Е.А. Пути совершенствования методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Е.А. Ветошкина // Теория и практика адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации: Тезисы и доклады Первой Всероссийской научно-практической

конференции г. Сочи, 29 сентября - 1 октября 2004 г. – Сочи: Из-во ИФК СГУТиКД, 2004. – С. 48-54. – ISBN 5-88702-109-8.

7. Ветошкина, Е.А. Оптимизация процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Е.А. Ветошкина // Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2005. – С. 52-59. – ISBN 5-8028-0029-1.

8. Ветошкина, Е.А. Анализ программно-методического обеспечения процесса по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста [Текст] / Е.А. Ветошкина // Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2006. – С. 71-75. – ISBN 5-8028-0055-0.

Ветошкина Елена Александровна

**Повышение уровня физического состояния
детей 5-7 лет в условиях дошкольного
образовательного учреждения на основе
преимущественного развития выносливости**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Хабаровский краевой институт переподготовки
и повышения квалификации педагогических кадров

680011, г. Хабаровск, ул. Забайкальская, 10
тел.: (4212) 34-01-16

Подписано в печать 24.11.06.
Усл. печ. л. 1,44. Тираж 100 экз.
Печать трафаретная. Бумага «Снегурочка».
Отпечатано в типографии ХК ИППК ПК.