
УДК: 372.36+613.954

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВАННОСТИ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ СОЦИАЛЬНО-ПОЛОВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Терещенко М. Н. ¹, Звягина Е. В. ², Харина И. Ф. ²

1 - ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. Челябинск, Россия

2 - ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия

Формирование физических качеств дошкольника с учетом индивидуальных психо-физиологических параметров является приоритетной задачей дошкольного образования.

При исследовании параметров тренированности и уровня физических качеств дошкольников г. Челябинска методом опроса родителей выявил достоверные различия между группами мальчиков и девочек, а также различия показателей с учетом гендерной идентификации в ряде упражнений. Результаты, полученные при реализации комплекса программ развития скоростно-силовых качеств, в том числе с учетом гендерной идентификации дают основание констатировать их эффективность.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовка, физическая подготовленность, адаптация, дошкольный возраст, дети, гендерные различия

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN OLDER PRESCHOOLERS, TAKING INTO ACCOUNT GENDER IDENTITY

Tereshchenko M. N., Zvyagina E. V., Kharina I. F.

Formation of physical qualities of a preschooler, taking into account individual psycho-physiological parameters, is a priority task of preschool education. When studying the parameters of fitness and the level of physical qualities of preschoolers in Chelyabinsk by the method of interviewing parents, I revealed significant differences between groups of boys and girls, as well as differences in indicators, taking into account gender identification in a number of exercises. The results obtained in the implementation of a complex of programs for the development of speed-strength qualities, including taking into account gender identification, give grounds to state their effectiveness.

Keywords: health, physical fitness, physical fitness, adaptation, preschool age, children, gender differences

АКТУАЛЬНОСТЬ

Возрастная этапность в обучении и воспитании детей сопровождается изменением динамического стереотипа. Длительность, систематичность учебного дня способствуют увеличению статической нагрузки, и соответственно снижению двигательной активности. [Borgen Ch., Friberg O., Kolle E., at all., 2019; Freire K., Pope R., Coyle J., 2019]. В рабочих программах не имеются различия в методическом подходе при обучении мальчиков и девочек. Учет гендерных различий часто становится актуален на этапе тестирования уровня физического состояния детей (нормативы для девочек, как правило, несколько ниже, чем для мальчиков).

По мнению многих специалистов, физическая подготовка дошкольников не соответствует требованиям государства. На развитие физических ха-

рактеристик в процессе онтогенеза влияют два фактора: социальный режим двигательной активности индивида и реализация наследственной программы. Морфофизиологическую и психолого-педагогическую основу развития физических качеств составляют физические возможности и функциональные изменения физиологических систем. Эти характеристики достаточно многогранны, но, несмотря на это, очевидно, что формированию физической подготовленности способствуют методические подходы с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей [Skinner D., Kendall H., Skinner H. M., 2019; Tambalis K. D., Panagiotakos D. B., Psarra G., at all, 2019]. Большая часть исследований посвящена изучению морфофункциональной составляющей физической подготовленности (развитие анализирующих систем, конкретных групп мышц, овладение базовы-

ми движениями), которая является адаптивным ресурсом для усвоения общеобразовательной программы. [Быков В. С., Коузов А. А., 2014; Воробьева И. Н., Сокаев Х. М., 2016].

Основные критерии физической подготовки: выносливость, скорость, гибкость, ловкость. Сравнение этих критериев для дошкольников позволит определить влияние факторов внешней среды, выявить соматическую зрелость дошкольников, а также определить адаптационный ресурс мышечной и нервной систем. Девочки и мальчики обычно разные по вышеперечисленным критериям, но имеют схожие негативные тенденции при низком уровне их сформированности.

Изучение динамики развития физических качеств дошкольников позволит выявить проблемы и сформирует стратегию оздоровительных программ дошкольных учреждений, предложит общие и конкретные пути сохранения здоровья дошкольников.

Цель: изучить параметры физических качеств у старших дошкольников с учетом гендерной идентичности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании приняли участие дети дошкольного возраста из Челябинска с регистрацией добровольного согласия законного представителя на участие в опросе.

Для решения поставленной задачи использовались следующие методы: анкетирование родителей (оценка физического состояния ребенка), метод непрерывных упражнений, унифицированный метод, интервальный метод, оценка физических качеств с помощью упражнений: прыжок в длину с точки (по Сиротину О. А., Шармановой С. Б) бросок набивного

мяча весом 1 кг за голову (по Руновой М. А.), отрыв мяча от земли (по Руновой М. А.). Статистический анализ проводился с помощью статистического пакета SPSS v. 17. Достоверность различий определялась непараметрическим t-критерием Стьюдента с последующим вычислением уровня р-значимости.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При проведении исследования качественный и количественный анализ позволил распределить детей в экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ) по уровню физической подготовленности, а в экспериментальной группе – в соответствии с идентификацией по полу.

Анализируя результаты, мы обнаружили существенные различия между мальчиками и девочками в серии упражнений.

При броске с дистанции высокий уровень выявлен у 59 % мальчиков и 33 % девочек. Скорость, с которой девочки отбивают мяч от пола, значительно выше, чем у мальчиков, 37 % и 11 % соответственно. Следует отметить, что существенных различий в показателях «прыжки в длину» не было. (таблица 1, 2, 3). После реализации в дошкольном учреждении комплекса мероприятий по развитию скоростно-силовых качеств с учетом гендерной идентификации, включавшего индивидуальные программы в экспериментальную группу, были проведены контрольные мероприятия. После реализации в дошкольном учреждении комплекса мероприятий по развитию скоростно-силовых качеств с учетом гендерной идентификации, включавшего индивидуальные программы в экспериментальную группу, были проведены контрольные мероприятия. (таблица 1, 2, 3).

Таблица 1. Распределение детей по уровню развития физических качеств (тест 1)

	Тест 1 (Прыжок в длину с места)					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	(до реализации комплекса мероприятий)			(реализован комплекс мероприятий)		
Мальчики (ЭГ) n = 39	10 % (n = 4)	59 % (n = 23)	31 % (n = 12)	23 % (n = 9)	66 % (n = 26)	11 % (n = 4)
Мальчики (КГ) n = 38	8 % (n = 3)	53 % (n = 20)	39 % (n = 15)	13 % (n = 5)	69 % (n = 26)	18 % (n = 7)
Девочки (ЭГ) n = 33	*15 % (n = 5)	33 % (n = 11)	52 % (n = 17)	36 % (n = 12)	46 % (n = 15)	18 % (n = 6)
Девочки (КГ) n = 30	17 % (n = 5)	40 % (n = 12)	43 % (n = 13)	27 % (n = 8)	53 % (n = 16)	20 % (n = 6)

Примечание: * – достоверность различий при $p < 0,05-0,001$

Данные, представленные в таблице позволяют утверждать, что после реализации формирующего этапа в ЭГ мальчиков высокий уровень увеличился на 13 %, низкий уровень уменьшился на 20 %, средний уровень увеличился на 7 % за счет сокращения низкого уровня показателей по тесту Прыжок в дли-

ну с места. По аналогичной методике девочки ЭГ продемонстрировали увеличение показателей высокого уровня на 21 %, за счет снижения показателей среднего и низкого уровня. Динамика изменений показателей в КГ мальчиков и девочек наблюдается, но изменения незначительны.

Таблица 2. Распределение детей по уровню развития физических качеств (тест 2)

	Тест 2 (Метание набивного мяча способом из-за головы)					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	(до реализации комплекса мероприятий)			(реализован комплекс мероприятий)		
Мальчики (ЭГ) n = 39	59 % (n = 23)	33 % (n = 13)	8 % (n = 3)	74 % (n = 29)	23 % (n = 9)	3 % (n = 1)
Мальчики (КГ) n = 38	60 % (n = 23)	32 % (n = 12)	**8 % (n = 4)	60 % (n = 23)	32 % (n = 12)	**8 % (n = 3)
Девочки (ЭГ) n = 33	15 % (n = 5)	52 % (n = 17)	33 % (n = 11)	46 % (n = 15)	46 % (n = 15)	8 % (n = 3)
Девочки (КГ) n = 30	37 % (n = 11)	40 % (n = 12)	**23 % (n = 7)	37 % (n = 11)	43 % (n = 13)	20 % (n = 6)

Примечание: ** – достоверность различий при $p < 0,05-0,001$

Проанализировав результаты теста «Метание набивного мяча способом из-за головы», можно констатировать, что высокий уровень у мальчиков ЭГ возрос на 15 %, за счет снижения среднего уровня на 10 % и низкого на 5 %. У девочек ЭК высокий

уровень развития физических качеств увеличился на 31 %, низкий уровень сократился на 25 %, средний на 6 %. Динамика изменений показателей в КГ мальчиков и девочек наблюдается, но изменения незначительны.

Таблица 3. Распределение детей по уровню развития физических качеств (тест 3)

	Тест 3 (Отбивания мяча от пола)					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	(до реализации комплекса мероприятий)			(реализован комплекс мероприятий)		
Мальчики (ЭГ) n = 39	**8 % (n = 3)	58 % (n = 23)	33 % (n = 3)	**46 % (n = 18)	51 % (n = 20)	**3 % (n = 1)
Мальчики (КГ) n = 38	8 % (n = 3)	50 % (n = 20)	42 % (n = 16)	16 % (n = 6)	58 % (n = 22)	26 % (n = 10)
Девочки (ЭГ) n = 33	**33 % (n = 11)	52 % (n = 17)	15 % (n = 5)	42 % (n = 14)	49 % (n = 16)	9 % (n = 3)
Девочки (КГ) n = 30	20 % (n = 6)	43 % (n = 13)	37 % (n = 11)	27 % (n = 8)	57 % (n = 17)	16 % (n = 5)

Примечание: ** – достоверность различий при $p < 0,05-0,001$

Данные, представленные в таблице 3, позволяющие утверждать, что после реализации формирующего этапа в ЭГ мальчиков высокий уровень увеличился на 38 %, низкий уровень уменьшился на 30 %, за счет увеличения среднего уровня. У девочек ЭГ тенденция улучшения очевидна, высокий уровень увеличился на 9 %, низкий уровень сократился на 6 %. В контрольных группах мальчиков и девочек тенденция изменения показателей наблюдается, но незначительная. Полученные результаты позволяют утверждать эффективность предпринятых мер по развитию скоростно-силовых качеств с учетом гендерной идентификации.

Результаты исследования согласуются с исследованиями глобального тренда. Физические качества сопротивления, скорости, ловкости и гибкости в учебном процессе становятся менее востребованными, за исключением области программы физического воспитания. Однако федеральным образовательным стандартом, помимо образования, предусмотрены трудовая и игровая деятельность, успешность которой зависит от уровня развития указанных выше физических качеств.

В основе физической подготовленности лежат физические качества, которые носят индивидуальный характер, поскольку являются врожденными морфологическими и функциональными параметрами. Развитие этих качеств достигается с помощью физических упражнений, которые способствуют мобилизации психологических и физиологических процессов организма.

Подбирать комплексные упражнения следует с учетом морфофизиологического статуса ученика, так как этот возрастной период характеризуется рядом специфических особенностей развития скелета и физиологических систем: период первого роста, слабость мышечного каркаса. (сухожилия, фасции, связки), чувствительность позвоночного столба к нагрузкам, активные точки роста, окостенение опорных костей носовой перегородки; преобладание тонуса мышц-сгибателей над тонусом мышц-разгибателей, несбалансированность развития вегетативной нервной системы, пересечения в развитии иммунной и кровеносной систем.

ВЫВОДЫ

Комплекс мероприятий по индивидуализации с учетом гендерной идентификации в развитии физических качеств: ловкости, выносливости, скорости и др. это важный фактор физической подготовки, гарантирующий продолжительность концентрации и, как следствие, работоспособность. Рационально дозированные физические нагрузки обеспечивают формирование гармоничной личности.

Набор обязательных требований, прописанных в ФГОС дошкольного образования по разным направлениям, сводится к единой цели «разносто-

роннее развитие детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и достижение уровня развития, необходимого для успешного развития детей. Раздел образовательной области «Физическое развитие» включает в себя такие типы поведения детей, которые способствуют правильному формированию костно-мышечной системы организма, развитие координации движений, крупных и мелких моторных навыков обеих рук, то есть способствовать развитию саморегуляции в моторной сфере. Средства и методы развития физических качеств должны соответствовать медико-педагогическим требованиям по обеспечению физической подготовленности, не противоречить ценностям здорового образа жизни и не наносить вред развивающимся биологическим системам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

Быков В. С. Учет гендерной принадлежности в физическом развитии детей дошкольного возраста / В. С. Быков, А. А. Коузов // *Современные проблемы науки и образования*. – 2014. – № 5. – С. 147.

Воробьева И. Н. Оптимизация физического развития дошкольников как условие их готовности к школе / И. Н. Воробьева, Х. М. Сокаев // *Успехи современной науки и образования*. – 2016. – Т 1. – № 11. – С. 91-93.

Borgen Ch. The healthy body image (HBI) intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled trial with 12-months follow-up / Ch. Borgen, O. Friberg, E. Kolle, K.M.E. Engen, J. Sundgot-Borgen, J. H. Rosenvinge, G. Pettersen, M.K. Torstveit, N. Piran, S. Bratland-Sand // *Body Image*. – 2019. – №29. – С. 122-131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.007>

Freire K. What are the drivers of cross-generational physical activity? Exploring the experiences of children and parents / K. Freire, R. Pope, J. Coyle // *Journal of Public Health-Heidelberg*. – 2019. – Т27. – №5. – С. 591-601.

Skinner D. Mental Health Simulation: Effects on Students' Anxiety and Examination Scores / D. Skinner, H. Kendall, H. M. Skinner, C. Campbell // *Clinical simulation in nursing*. – 2019. – № 35. – С. 33-37. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2019.06.002>

Tambalis K. D. Concomitant Associations between Lifestyle Characteristics and Physical Activity Status in Children and Adolescents / K. D. Tambalis, D. B. Panagiotakos, G. Psarra, L. S. Sidossis // *Journal of Research In Health Sciences*. – 2019. – Т 19. – № 1. Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31133628>