

**Н.А. ШАРИКАЛО**

аспирант кафедры физической культуры  
и спорта  
Полесский государственный университет,  
г. Пинск, Республика Беларусь

*Статья поступила 5 октября 2017г.*

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

***Аннотация.** Статья посвящена развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста как приоритетному направлению в физическом воспитании учреждения дошкольного образования. Автор дает характеристику понятию «физические качества» и анализирует все качества, которые входят в это понятие. В данной статье было проведено обследование разнополых детей старшего дошкольного возраста (пяти-шести лет), посещающих дошкольное образовательное учреждение города Пинска Республики Беларусь. Автором оценивалась физическая подготовленность детей, которая определялась по степени развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств). Использовались контрольные упражнения, применяемые в программе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Представленные данные физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста сопоставлялись с оценочными таблицами. Выявлены уровни физической подготовленности дошкольников по трехуровневой шкале. Делается вывод, что основным приоритетным направлением в физическом воспитании учреждения дошкольного образования детей старшего дошкольного возраста является развитие физических качеств. Развивать эти качества необходимо с учетом индивидуальных, морфофункциональных и возрастных особенностей детей, а также специфики моторных способностей и личностных мотиваций для укрепления здоровья, улучшения самочувствия, к здоровому образу жизни.*

***Ключевые слова:** развитие, физические качества, дети старшего дошкольного возраста, разнополые дети, уровни физической подготовленности.*

В настоящее время одним из приоритетных направлений, стоящих в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, является не только сохранение здоровья детей, но и обеспечение оптимального развития основных физических качеств. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольников, которая представляет собой разные стороны целостного процесса всестороннего физического развития ребенка, а также является залогом укрепления здоровья на всем протяжении жизни человека. Известно, что фундамент физической подготовленности закладывается в дошкольном возрасте, являющимся одним из наиболее ответственных периодов в жизни человека. В этот период происходит формирования основ здоровья, правильного физического развития, становления двигательных способностей, проявление интереса к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

«Физические качества – это качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных физических качеств» [3]. А. П. Матвеев, С. Б. Мельников под «физическими качествами» понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность [1, 8].

Уровень развития физических качеств у дошкольников, который определенным образом характеризует физическую подготовленность, находится в тесной взаимосвязи с их физическим и функциональным развитием.

В последние годы значительно возрос интерес общества к изучению медико-биологических и социально-экономических вопросов, раскрывающих проблемы физической подготовленности детей дошкольного возраста.

По некоторым показателям развития физических качеств существуют всевозможные суждения о наличии половых различий. Однако есть основания полагать, что эти различия зависят в основном от условий воспитания детей в дошкольном учреждении. Вместе с тем, материалы исследования В.М. Зуева [5], посвященного возрастным-половым особенностям точного воспроизведения движений детьми дошкольного возраста, позволили автору сделать вывод, что дошкольный возраст характеризуется неравномерным и разновременным развитием точности движений по основным параметрам у детей разного пола.

Следовательно, в связи с отсутствием единого мнения по этому вопросу, представляется интересным рассмотреть соотношение уровней физической подготовленности разнополых детей.

Было обследовано 104 детей пяти-шести лет (50 девочек и 54 мальчика), посещающих дошкольное образовательное учреждение города Пинска с целью оценки их физической подготовленности.

Физическая подготовленность детей определялась по степени развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и скоростно-силовых качеств, проявленных в контрольных упражнениях – тестах (табл.). Использовались контрольные упражнения, применяемые в программе физического воспитания дошкольников: прыжок в длину с места (см), удержание равновесия на одной ноге (с), наклон вперед из положения стоя (см), бег на 10 м, (с), челночный бег 3x10 м (с), трехминутный бег (м).

Полученные результаты сопоставлялись с оценочными таблицами [10]. При этом были рассчитаны некоторые статистические параметры показателей физической подготовленности:  $\bar{X} \pm m$  – среднее арифметическое и стандартная ошибка среднего арифметического,  $\sigma$  – стандартное отклонение. Уровень физической подготовленности определялся по трехуровневой шкале: низкий (Н), средний (С), высокий (В).

Таблица – Физическая подготовленность детей пяти - шести лет

Возраст	Пол, n	Показатели физической подготовленности ( $\bar{X} \pm m$ )					
		Прыжок в длину с места (см)	Удерживание равновесия на одной ноге (сек)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Бег на 10 м (с)	Челночный бег 3x10 м (с)	Трехминутный бег (м)
5 лет	М, 25	95,1±0,94	19,0±0,29	3,9±0,21	2,5±0,07	12,3±0,12	394,64±15,4
	Д, 31	93,3±0,84	29,8±0,12	4,7±0,18	2,7±0,04	12,5±0,11	392,63±14,1
6 лет	М, 29	96,8±1,45	47,1±0,70	3,6±0,24	2,5±0,06	11,3±0,07	422,33±14,3
	Д, 19	97,3±0,32	52,3±0,71	4,5±0,2	2,5±0,04	11,7±0,16	435,31±11,7

Скоростно-силовые качества представляют собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые способствуют преодолению внешнего или внутреннего сопротивления в максимально быстрых движениях с относительно небольшим сопротивлением [7]. Анализ результатов прыжка в длину с места показал, что пятилетние мальчики превосходят девочек-сверстниц в данном упражнении. Высокий уровень в данном упражнении установлен у 10% мальчиков шести лет, у девочек пяти-шести лет и мальчиков пяти лет высоких оценок не выявлено. Средний результат мальчиков пяти лет составил 95,1 сантиметров, девочек – 93,3 сантиметров. В шесть лет девочки незначительно опередили мальчиков в упражнении «прыжок в длину с места», средний показатель у девочек зафиксирован как 97,3 сантиметров, у мальчиков – 96,8 сантиметров. Анализ уровней физической подготовленности по результатам прыжков в длину с места у дошкольников пяти-шести лет обоего пола характеризуется преобладанием среднего уровня, у мальчиков пяти лет – 72% случаев, у девочек – 58% случаев; у мальчиков шести лет – 74% случаев, у девочек – 63% случаев. Низкий уровень физической подготовленности по результатам прыжка в длину с места выявлен у мальчиков пяти лет в 28% случаев, у девочек-пятилеток в 42% случаев; у мальчиков шести лет в 16% случаев, у девочек-шестилеток в 37% случаев.

Равновесие человека, как физическое качество, представляет с собой способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. Анализ результатов упражнения «удерживание равновесия на одной ноге» позволил выявить превосходство девочек пяти-шести лет в данном упражнении, при этом их средние показатели составили 29,8 секунды и 52,3 секунды соответственно, в то время как у мальчиков пяти лет средний показатель составил 19 секунд, в шесть лет – 47,1 секунды. Анализ результатов удерживания равновесия на одной ноге выявил высокий уровень физической подготовленности у 16% девочек шестилетнего возраста. Средний уровень физической подготовленности в данном упражнении зафиксирован у мальчиков пяти лет в 62% случаев, у девочек пяти лет в 74% случаев; у мальчиков шести лет в 66% случаев, у девочек шести лет в 74% случаев. Уровень физической подготовленности низкий в этом упражнении отмечен у мальчиков пяти лет в 38% случаев, у девочек-пятилеток в 26% случаев, у мальчиков шести лет в 34% случаев, у девочек шести лет в 10% случаев.

Гибкость – способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленной эластичностью мышц и связок [9]. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью, но из-за изменения в физическом развитии в данный период у детей отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок, что может привести помимо деформации отдельных суставов (например, коленного), плоскостопий, искривления нижних конечностей и позвоночного столба, а также нарушения осанки. По мнению Л. Д. Глазыриной, «хорошая осанка имеет большое гигиеническое и эстетическое значение. Она создает благоприятные условия для нормальной деятельности органов дыхания, кровообращения и пищеварения, является предпосылкой умения держаться свободно, естественно и красиво» [2]. Средний результат в наклоне вперед из положения стоя у мальчиков пяти лет составил 3,9 сантиметров, у девочек пяти лет – 4,7 сантиметров, у мальчиков шести лет – 3,6 сантиметров, у девочек шести лет – 4,5 сантиметров. В проявлении гибкости девочки пяти-шести лет незначительно превосходили мальчиков-сверстников, и при этом у тестируемых детей выявлено снижение данного показателя с возрастом. Анализ результатов показал, что у пятилетних детей средний уровень физической подготовленности составляет 92% мальчиков и 94% девочек; у шестилетних – 34% и 10% соответственно. Уровня физической подготовленности, отнесенного к оценке «высокий» в проявлении гибкости у тестируемых детей пяти-шести лет обоего пола не выявлено.

Л. Д. Глазырина рассматривает быстроту, как способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [2]. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условнорефлекторных связей у детей старшего дошкольного возраста создают благоприятные условия развития такого физического качества, как быстрота. Средний результат в беге на 10 метров у мальчиков пяти-шести лет составил 2,5 секунды, у девочек пяти лет – 2,7 секунды, у девочек шести лет – 2,5 секунды. Анализ результатов бега на 10 метров позволил выявить высокий уровень физической подготовленности у мальчиков пяти лет в 44% случаев, у девочек данного возраста в 29% случаев, у мальчиков шести лет в 19% случаев, у девочек шести лет в 28% случаев. Средний уровень физической подготовленности в проявлении быстроты определен у мальчиков пяти лет в 44% случаев, у девочек-сверстниц в 36% случаев, у мальчиков шести лет в 56% случаев, у девочек-шестилеток в 40% случаев. Низкий уровень физической подготовленности в данном качестве выявлен у 12% мальчиков пяти лет, у 35% девочек пяти лет, у 25% мальчиков шести лет и у 32% девочек шести лет.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество. Оно определяется как способность человека быстро, рационально осваивать новые двигательные действия [9]. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Доктор педагогических наук В. М. Зациорский отмечал, что «хорошее равновесие не у того, кто его никогда не теряет, а у того, кто его быстрее восстанавливает» [4]. Средний результат в челночном беге у мальчиков пяти лет составил 12,3 секунды, у девочек-сверстниц – 12,5 секунды, у мальчиков шести лет данный показатель равнялся 11,3 секунды, у девочек-шестилеток – 11,7 сек. Результаты данного тестового задания сильно варьируют. Высокий уровень физической подготовленности в проявлении ловкости выявлен у 32% мальчиков пяти лет, у 69% мальчиков шести лет и у 41% девочек шести лет. Средний уровень физической подготовленности в проявлении ловкости определен у 60% мальчиков пяти лет, у 32% девочек пяти лет, у 69% мальчиков шести лет и у 41% девочек шести лет. Низкий уровень физической подготовленности в упражнении «челночный бег 3x10м» был установлен у девочек пяти лет

в 68% случаев, у шестилетних девочек в 58% случаев. Низких уровней физической подготовленности в данном упражнении у мальчиков не выявлено.

Под выносливостью понимается способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент [6, с. 130]. Возможности развития выносливости заложены практически в каждом ребенке, что позволяет детям старшего дошкольного возраста, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Анализ показателей трехминутного бега позволил выявить средний результат у мальчиков пяти лет 394,64 метров, у девочек пяти лет – 392,63 метров, у мальчиков-шестилеток он составил 422,33 метров, у девочек шести лет – 435,31 метров. В проявлении уровня отнесенные к оценке «низкий» в 72% случаев, у шестилетних мальчиков – в 68% случаев. Средний уровень определен у 28% мальчиков пяти лет и 32% мальчиков шести лет. В показателях выносливости у девочек также доминировали оценки с низким уровнем физической подготовленности: в 82% случаев у девочек пяти лет и в 76% случаев у девочек шести лет. Средний уровень в проявлении общей выносливости определен у 18% девочек пяти лет и 24% девочек шести лет. Высокий уровень физической подготовленности в проявлении общей выносливости не выявлен у детей пяти-шести лет обоего пола.

Обобщая выше изложенное, можно заключить, что физические качества детей старшего дошкольного возраста, принимавших участие в исследовании, развиваются гетерохронно, имеют большую вариативность, указывающую на неравномерность педагогических воздействий в воспитании физических качеств, на не использование дифференцированного подхода к развитию физических качеств у детей. Уровень физической подготовленности характеризуется преобладанием низких показателей в проявлении выносливости, ловкости, средних показателей в равновесия, гибкости, быстроты и скоростно-силовых качеств. При подборе физических упражнений, необходимо дифференцировать нагрузку, так как дети, имеющие более высокие показатели физической подготовленности, могут выполнять и должны выполнять упражнения интенсивнее, с большим числом повторений, дети, отстающие по показателям физической подготовленности от сверстников должны получать меньшую нагрузку, но она должна соответствовать целенаправленному развитию отстающих физических качеств и поддержанию на должном уровне достигнутых.

### Список литературы

1. Теория и методики физического воспитания: учебное пособие / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Глазырина, Л.Д. На пути к физическому совершенству / Глазырина Л.Д.. – Минск : Полымя, 1987. – 147 с.
3. Дудьев, В. П. Психомоторика: словарь-справочник / В. П. Дудьев – М. : Владос, 2008. – 368 с.
4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. М.:, 1966. – С. 177 – 178.
5. Зуев, В.М. Формирование точности движений у детей 5-7 лет на занятиях по физической культуре: Дис. ...канд. пед. наук / В.М. Зуев. – М., 1992. – 177 с.
6. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
7. Сулейманов, И.И. Система основных понятий теории физической культуры: учебное пособие / И.И. Сулейманов. – Тюмень: изд-во «Вектор Бук», 1999. – 16 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010. – 480 с.
9. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / В.Н. Шебеко. – 3-е изд., стерсотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 192 с.
10. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В. А. Шишкина. – Минск : Нац. ин-т образования, 2011. – 136 с.

SHARIKALO N.A.

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF CHILDREN OF PRESCHOOL CHILDREN AS PRIORITY DIRECTION IN PHYSICAL EDUCATION

*The article is devoted to the development of physical qualities of preschool children as a priority direction in the physical education of the preschool education establishment. The author gives a description of the concept, "physical qualities" and analyzes all the qualities that are included in this concept. In this article, a survey was carried out of different-sex children of preschool children (five to six years) attending pre-school educational institutions in Pinsk, the Republic of Belarus. The author evaluated the physical preparedness of children, which was determined by the degree of development of physical qualities (speed, strength, agility, flexibility, endurance, speed-strength qualities). Control exercises used in the program of physical education of preschool children were used. The presented data of physical preparedness preschool children were compared with the evaluation tables. Levels of physical preparedness of preschool children on a three-level scale are revealed. It is concluded that the main priority in the physical education preschool children is the development of physical qualities. To develop these qualities is necessary taking into account the individual, morphofunctional and age characteristics of children, as well as the specifics of motor abilities and personal motivations for promoting health, improving one's health, and a healthy lifestyle.*

**Keywords:** *development, physical qualities, preschool children, heterosexual children, levels of physical fitness.*

### References

1. Ashmarin B.A., Vinogradov Yu.A., Vyatkina 3.N. et al. *Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya: uchebnoe posobie* [Theory and methods of physical education]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1990. p. 287 (In Russian)
2. Glazyrina L.D. *Na puti k fizicheskomu sovershenstvuyu* [On the way to physical perfection]. Minsk, Polymya Publ., 1987. p. 147 (In Russian)
3. Dud'ev V.P. *Psikhomotorika: slovar'-spravochnik* [Psychomotorics: dictionary-reference]. Moscow, Vldos Publ., 2008. P. 368 (In Russian)
4. Zatsiorskiy V. M. *Fizicheskie kachestva sportsmena* [Physical qualities of the athlete]. Moscow, 1966, pp. 177 – 178. (In Russian)
5. Zuev V. M. *Formirovanie tochnosti dvizheniy u detey 5-7 let na zanyatiyakh po fizicheskoy kul'ture*. [Formation of the movements accuracy in children of 5-7 years old in physical education classes]. Cand. sci. diss. Moscow, 1992. p. 177 (In Russian)
6. Stepanenkova E.Ya. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka* [Theory and methods of physical education and child development: Manual for students of higher educational establishments]. Moscow, Akademiya Publ., 2006. P. 368 (In Russian)
7. Suleymanov I.I. *Sistema osnovnykh ponyatiy teorii fizicheskoy kul'tury* [System of the basic concepts of physical culture theory]. Tyumen', Vektor Buk Publ., 1999. P. 16 (In Russian)
8. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methods of physical education and sports]. Moscow, Akademiya Publ., 2010. p. 480 (In Russian)
9. Shebeko V.N. *Fizicheskoe vospitanie doshkol'nikov* [Physical education of preschool children]. Moscow, Akademiya Publ., 1998. P. 192. (In Russian)
10. Shishkina V.A. *Dvigatel'noe razvitie doshkol'nika: posobie dlya pedagogov uchrezhdeniy doshkol'nogo obrazovaniya* [Motor development of preschool children: manual for teachers of pre-school educational establishments]. Minsk, National Institute of Education Publ., 2011. p. 136. (In Russian)

Received 5 October 2017