

Раздел II
ВОПРОСЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО, ТЕЛЕСНОГО
И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ
ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО, СПЕЦИАЛЬНОГО,
ВЫСШЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ
И ЕГО РЕГУЛЯЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Баркова В.В., Флёрко А.Л.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

PHYSICAL CONDITION OF CHILDREN AGED 5-6 AND ITS REGULATION
WITH THE HELP OF PHYSICAL ACTIVITIES OF VARIOUS DIRECTIONS

Barkova V.V., Flerko A.L.

Yanka Kupala Grodno State University

Аннотация. В статье представлены результаты обоснования программы использования нагрузок различной направленности и их регуляции на физкультурных занятиях у детей 5-6-летнего возраста.

Ключевые слова: дети 5-6 лет, физические нагрузки, физическое состояние

Abstract. The article presents the results of substantiation of the program of using loads of various directions and their regulation in physical education classes for children aged 5-6 years.

Keywords: children aged 5-6 years, physical activity, physical condition

Введение. В настоящее время подготовка детей старшего дошкольного возраста к школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Редкое пребывание на воздухе, проведение выходных дней у телевизора или увлечение малоподвижными «сидячими» и компьютерными играми, ограничивает детей в возможности двигаться. Они больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Дошкольники, дополнительно занимающиеся музыкой, живописью, или другими подобными видами творчества, свободное время которых сокращено, а статический компонент увеличен, имеют более низкий уровень двигательной активности. Кроме того, возникает необходимость усвоения и переработки информации, а следовательно, и напряжение зрительного аппарата [2, с. 2-3].

В современных условиях важной задачей семьи и дошкольного учреждения в работе по укреплению здоровья детей является привитие ребенку стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в детском саду и дома [3, с. 217-226].

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений, что является неотъемлемой частью всестороннего воспитания подрастающего поколения. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Поэтому необходимость определения воздействия физических нагрузок разной направленности на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста является актуальной проблемой [1, с. 6-8].

Целью нашего исследования явилась разработка и обоснование программы использования нагрузок различной направленности (аэробного и анаэробного характера) и их регуляции на физкультурных занятиях у детей 5-6-летнего возраста.

Методика и организация исследования. В начале работы нами изучалась литература по исследуемой теме, определялись наиболее эффективные средства и методы физического воспитания, направленные на повышение уровня физического состояния у детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводилось на базе учреждения дошкольного образования. В нем приняли участие дети 5-6-летнего возраста. Были сформированы три смешанные (по полу) опытные группы: контрольная (КГ (n=12)) и две экспериментальные (ЭГ-1 (n=12), ЭГ-2 (n=10)).

Нами разработана программа использования нагрузок разной направленности (аэробного и анаэробного характера) у детей 5-6-летнего возраста опытных групп. Предложенная программа применения нагрузок разной направленности предусматривала объемы и интенсивность различных нагрузок (аэробного и анаэробного характера) для развития основных двигательных способностей (силовые, скоростные способности (преимущественно упражнения анаэробного характера)) и общей выносливости (беговые упражнения, игры аэробного характера).

Так, в содержание занятий ЭГ-1 входили упражнения, бег, игры аэробной направленности. В содержание занятий ЭГ-2 входили специальные упражнения и задания анаэробной направленности.

Нагрузка во всех упражнениях в опытных группах распределялась в соответствии с необходимыми требованиями. По продолжительности использование нагрузок разной направленности у детей 5-6-летнего возраста на физкультурных занятиях занимало 40% всего занятия.

Предложенную нами методику представляли общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, гимнастические упражнения с небольшими отягощениями (мячи, детские гантели и др.), с преодолением собственного веса (лазание по канату, ползание на животе по гимнастической скамейке и др.) и специальные упражнения с набивными мячами.

Разработанные комплексы включались в (физкультурные) занятия опытных групп (ЭГ-1, ЭГ-2). Всего проведено около 40 занятий. Контрольная группа (КГ) занималась по утвержденной Министерством образования Республики Беларусь учебной программе.

В начале и в конце исследования детям были предложены контрольные испытания, определяющие уровень их физического состояния.

Полученные результаты подверглись математико-статистической обработке с целью обоснования педагогического исследования.

Результаты исследования. Сравнительный анализ результатов исходного уровня физического состояния детей опытных групп не показал достоверных различий между анализируемыми показателями. Это свидетельствует о том, что к педагогическому исследованию были привлечены однородные по физическому состоянию дети (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Показатели физического состояния детей опытных групп (ЭГ-1 и ЭГ-2) за время исследования

Показатель	ЭГ-1 ($X \pm \sigma$)		ЭГ-2 ($X \pm \sigma$)	
	в начале	в конце	в начале	в конце
Длина тела	117,3 $\pm$ 4,2	118,8 $\pm$ 4,14	117,6 $\pm$ 3,86	118,5 $\pm$ 2,54
Масса тела	20,9 $\pm$ 1,25	21,2 $\pm$ 1,07	20,6 $\pm$ 1,32	21,2 $\pm$ 1,22
Бег 10 м	2,9 $\pm$ 0,15	2,7 $\pm$ 0,12**	2,9 $\pm$ 0,07	2,8 $\pm$ 0,07*
Прыжок в длину с места	91,5 $\pm$ 6,28	97,6 $\pm$ 5,04*	91,9 $\pm$ 4,62	98,2 $\pm$ 4,79
Наклон вперед	3,7 $\pm$ 0,94	4,3 $\pm$ 1,23	3,7 $\pm$ 0,91	4,9 $\pm$ 0,87
Бег 120 м	31,6 $\pm$ 0,63	26,8 $\pm$ 0,63***	31,9 $\pm$ 1,41	29,0 $\pm$ 0,77***
Метание набивного мяча	5,01 $\pm$ 1,23	5,8 $\pm$ 1,23	4,9 $\pm$ 0,58	5,5 $\pm$ 0,76
ЖЕЛ	1283,3 $\pm$ 58,22	1345,8 $\pm$ 58,2	1190 $\pm$ 87,5	1247 $\pm$ 70,2
ЧСС покоя	85,0 $\pm$ 4,30	84,5 $\pm$ 4,01	87,0 $\pm$ 3,16	85,2 $\pm$ 3,79
Динамометрия (правая)	5,8 $\pm$ 0,69	6,2 $\pm$ 0,54*	5,3 $\pm$ 0,99	6,0 $\pm$ 0,78
Динамометрия (левая)	5,5 $\pm$ 0,48	6,4 $\pm$ 0,52**	5,1 $\pm$ 0,87	6,02 $\pm$ 1,04
Индекс Руфье	14,33 $\pm$ 1,24	12,87 $\pm$ 1,04*	13,4 $\pm$ 1,03	12,92 $\pm$ 1,10

Примечание – * – $<0,05$; ** – $<0,01$; *** – $<0,001$.

По показателям роста и веса детей контрольной и экспериментальных групп выявлены практически одинаковые результаты. Это хорошо видно из полученных средних величин (среднее значение показателя роста в ЭГ-1 составило 117,3 $\pm$ 4,20, в ЭГ-2 – 117,6 $\pm$ 3,86 и в КГ – 117,9 $\pm$ 3,27; по показателю веса – 20,9 $\pm$ 1,25, 20,6 $\pm$ 1,32 и 20,7 $\pm$ 1,43 соответственно). После проведения исследования соотношение между показателями роста и веса у детей опытных групп не изменилось. Прирост за время исследования по данным показателям достоверно значимым не был ($p > 0,05$). По показателю ЖЕЛ наибольшее значение в начале основного исследования было отмечено в ЭГ-1 (1283,3 $\pm$ 65,13), наименьшее значение – в ЭГ-2 (1190,0 $\pm$ 87,55). Контрольная группа занимала

между ними промежуточное место. К концу исследования были отмечены некоторые изменения: наибольшее значение было получено в КГ ($1354,1 \pm 68,94$), наименьшее – в ЭГ-2 ($1247,0 \pm 70,20$). Достоверно значимого прироста ни в одной из групп не отмечено ($p > 0,05$).

Таблица 2 – Показатели физического состояния детей контрольной группы за время исследования

Показатель	КГ ($X \pm \sigma$)	
	в начале	в конце
Длина тела	$117,9 \pm 3,27$	$119,3 \pm 2,81$
Масса тела	$20,7 \pm 1,43$	$21,5 \pm 1,03$
Бег 10 м	$2,9 \pm 0,13$	$2,8 \pm 0,14$
Прыжок в длину с места	$92,7 \pm 5,42$	$97,1 \pm 4,85$
Наклон вперед	$4,2 \pm 0,89$	$5,2 \pm 0,96$
Бег 120 м	$31,8 \pm 1,12$	$29,09 \pm 2,03^{**}$
Метание набивного мяча	$5,05 \pm 0,69$	$6,05 \pm 0,97$
ЖЕЛ	$1202,5 \pm 142,42$	$1354,1 \pm 68,94$
ЧСС покоя	$87,0 \pm 3,13$	$83,5 \pm 4,01$
Динамометрия (правая)	$5,6 \pm 0,76$	$5,7 \pm 0,65$
Динамометрия (левая)	$5,9 \pm 0,51$	$6,6 \pm 0,53^{*}$
Индекс Руфье	$13,93 \pm 1,13$	$13,27 \pm 1,02$

Примечание – * – $< 0,05$; ** – $< 0,01$.

Среднее значение показателя ЧСС в опытных группах расположились иначе: в ЭГ-1 – $85,0 \pm 4,30$, в ЭГ-2 и КГ было одинаково и составляло $87,0 \pm 3,1$. После проведения основного исследования наибольшее значение было отмечено в ЭГ-2 ($85,2 \pm 3,79$); наименьшее значение наблюдалось в КГ ($83,5 \pm 4,01$). Ни одна из групп не показала достоверно значимого изменения по показателю ЧСС за время исследования ($p > 0,05$).

По показателю кистевой динамометрии (правой) наибольшее значение было отмечено в ЭГ-1 ($5,8 \pm 0,69$), по показателю кистевой динамометрии (левой) – в КГ ($5,9 \pm 0,51$). К концу исследования соотношение между опытными группами по данным показателям осталось прежнее. Однако следует отметить, что только в ЭГ-2 изменения за время исследования не достигли достоверной величины ($p > 0,05$). В ЭГ-1 изменения носили достоверно значимый характер (по показателю кистевой динамометрии (правой) $p < 0,05$), по показателю кистевой динамометрии (левой) $p < 0,01$). В КГ достоверное изменение отмечено только по показателю кистевой динамометрии (левой), где $p < 0,05$.

По показателю бега 10 м все опытные группы до исследования показали одинаковый результат ($2,9 \pm 0,1$). К концу исследования одинаковый результат был отмечен в ЭГ-2 и КГ ($2,8 \pm 0,1$), в ЭГ-1 результат был несколько лучше

($2,7 \pm 0,12$). В КГ за время исследования достоверных изменений не наблюдалось ($p > 0,05$). В ЭГ-1 и ЭГ-2 данное изменение было достоверно значимым ($p < 0,05$).

По показателю прыжка в длину с места достоверно значимое изменение было отмечено лишь в ЭГ-1 (до исследования – $91,5 \pm 6,28$ и после него – $97,6 \pm 5,04$). После исследования наибольшее значение наблюдалось в ЭГ-2 ($98,2 \pm 4,79$), наименьшее – в КГ ($97,1 \pm 4,85$).

По показателю наклона вперед наибольшее значение в начале и конце исследования было отмечено в КГ. За время основного педагогического исследования ни в одной из групп достоверно значимых изменений не наблюдалось ($p > 0,05$).

По показателю бега 120 м наилучший результат в начале и конце исследования был отмечен в ЭГ-1 ($31,6 \pm 1,24$ и $26,8 \pm 0,63$ соответственно). Однако во всех опытных группах изменения носили достоверный характер (в ЭГ-1 и ЭГ-2 $p < 0,001$, в КГ $p < 0,01$).

По показателю метания набивного мяча ни в одной из групп достоверно значимых изменений за время исследования отмечено не было ($p > 0,05$).

В показателе функционального состояния сердца (индекс Руфье) в начале исследования превалировала КГ ($13,93 \pm 1,13$), в то время как в ЭГ-1 и ЭГ-2 данный показатель был ниже (исходя из бальной оценки). За время основного исследования произошли следующие изменения: в ЭГ-1 средняя величина составила $12,87 \pm 1,04$ ($p < 0,05$); в ЭГ-2 – $12,92 \pm 1,10$ ($p > 0,05$); в КГ – $13,27 \pm 1,02$ ($p > 0,05$). Таким образом, можно сделать вывод о том, что нагрузки аэробного характера положительно воздействуют на работу сердечно-сосудистой системы и оказывают наибольший оздоровительный эффект.

Заключение. Проведенный анализ указывает на то, что физические нагрузки различной направленности выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Положительные сдвиги в организме зависят от основных характеристик физической нагрузки: интенсивности и продолжительности выполняемых упражнений; количества повторений упражнений; продолжительности и характера интервалов отдыха между повторением упражнений.

Установлено, что за время проведения основного исследования в ЭГ-1 (группа аэробной направленности) произошли наиболее существенные приросты в показателях контрольных испытаний, что указывает на эффективность использования нагрузок аэробного характера для повышения уровня физического состояния у детей 5-6-летнего возраста.

Таким образом, в подготовительной части физкультурных занятий рекомендуется предлагать детям упражнения с низкой физической нагрузкой с учетом того, что упражнения аэробной и анаэробной направленности, развивая необходимые физические качества и повышая физическую подготовленность занимающихся, способствуют наилучшему укреплению здоровья детей в целом. При постоянном использовании физических нагрузок различной направленности на физкультурных занятиях важным является соблюдение принципа постепенности.

Список литературы:

1. Борисова, Т. С. Гигиенические требования к организации физического воспитания в учреждениях для детей и подростков : учебно-методическое пособие / Т. С. Борисова, Е. В. Волох. – Минск : БГМУ, 2019. – С. 6-8.
2. Учебная программа дошкольного образования для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2025. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2023/dosh/up-doshk-obrazov-rus-bel.pdf>. – Дата доступа: 12.001.2025.
3. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко. – Минск : Вышэйшая школа, 2021. – С. 217-226.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Григоревич И.В., Хорошилова Т.В.

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AS A FACTOR OF HEALTH PROMOTION

Grigorevich I.V., Khoroshilova T.V.

Belarusian state pedagogical university named after Maxim Tank

Аннотация. В статье делается анализ научно-методической литературы и интернет-источников об укреплении здоровья через физическую подготовленность в процессе физического воспитания, а также анализируются результаты тестирования физической подготовленности девушек педагогического университета.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, укрепление здоровья, физическое воспитание

Abstract. The article analyzes scientific and methodological literature and Internet sources on health promotion through physical fitness in the process of physical education, and also analyzes the results of testing the physical fitness of girls at a pedagogical university

Keywords: physical fitness, students, health promotion, physical education

Введение. Роль физической подготовленности студентов многогранна. Физическая подготовленность не только способствует укреплению здоровья и высокой работоспособности, но и создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, косвенно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптация к условиям труда [1].