

6. The Federal target program «Development of physical culture and sport in the Russian Federation for 2016-2020». Mode of access: <http://www.garant.ru/news/603623/#ixzz56v6bNVX3> (date accessed: 11.12.2017).

7. *Mikryukov V. Yu.* Theory and practice of military-Patriotic education of students in modern Russia: Diss abstract. doctor. PED. science / Y. V. Mikryukov. M.: Moscow state pedagogical University, 2009. 42 p.

8. *Martynova L. R.* The Main directions of improvement of process of physical education in educational establishments of the Russian Federation / L. R. Martynova. Access mode: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/osnovnye-napravleniya-sovershenstvovaniya-protssessa-fizicheskogo-Oh>. Mode of access: 14.12.2017).

9. *Mikhailova M. V.* Organization of physical education in educational institutions / V. M. Mikhaylova. Mode of access: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/organizaciya-fizicheskogo-vozpitanija-v-uchrezhdeniyah> (date accessed: 12.12.2017).

10. *Sysoev Yu. V.* Actual problems of Patriotic education of youth in the sphere of physical culture and sport // Innovations in education. 2007. No. 9. С. 26-42.

УДК 373.211.24

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

*Шафикова Лиля Рафаиловна, кандидат биологических наук, доцент  
Уфимский государственный нефтяной университет,  
г. Уфа, Россия*

*Аннотация.* Статья посвящается исследованию уровня физических качеств у старших дошкольников. Выявлена и обоснована необходимость повышения физической подготовленности всех исследуемых дошкольников.

*Ключевые слова:* физические качества, физическая подготовленность, здоровье, дети 5-6 лет, дошкольники.

*Annotation.* The article is devoted to the study of the level of physical qualities of senior preschoolers. Identified and the necessity of improving the physical fitness of all the studied preschoolers.

*Key words:* physical qualities, physical fitness, health, children 5-6 years old, preschoolers.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности [3].

Одним из наиболее важных направлений деятельности инструктора физического воспитателя в дошкольном образовательном учреждении является педагогический контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физической подготовленности воспитанников [1].

Известно, что физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях - ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, а также в подвижных и спортивных играх.

Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к быстрой скорости движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазании, при метании предметов [2; 4].

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов.

Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики состояния двигательных навыков и физических качеств [1].

Цель исследования – сбор, обработка и анализ результатов выполнения нормативов физической подготовленности детей 5-6 лет МДОУ №58 и МДОУ № 297 г. Уфы.

Для оценки успешности выполнения программы по физическому воспитанию проводилось педагогическое тестирование физической подготовленности дошкольников 5-6 лет (таблицы 1-2, рис. 1) в 2016-2017 учебном году. В исследовании принимали участие 151 девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста.

В программу тестирования физической подготовленности входили нормативы, определяющие уровень развития скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, а также гибкости и выносливости. Основанием для оценки результатов тестирования являлись нормативные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста, утвержденные распоряжением Кабинета министров РБ от 30 мая 2000 г. № 510-р.

Как видно из таблицы 1, в 5-ти летнем возрасте у девочек наблюдается низкий уровень скоростно-силовых способностей (метание левой рукой) и гибкости.

В 6-ти летнем возрасте в тестах «прыжки в длину с места» и «наклон вперед из положения стоя на скамейке» результаты соответствуют низкому уровню, в остальных контрольных тестах – среднему.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности девочек 5-6 лет (n=72)  
МДОУ № 58 и МДОУ № 297 г. Уфы (M±m)

Контрольные тесты	Возраст (лет)	
	5 (n=38)	6 (n=34)
1. Бег 10 м с хода (с)	2,50±0,10 (с)	2,22±1,12 (с)
2. Бег 30 м со старта (с)	9,03±0,31 (с)	8,37±0,26 (с)
3. Прыжки в длину с места (см)	74,4±4,12 (с)	77,52±3,19 (н)
4. Прыжки в высоту с места (см)	21,35±1,38 (с)	23,37±1,44 (с)
5. Метание правой рукой (см)	3,28±0,34 (с)	4,46±0,37 (с)
6. Метание левой рукой (см)	2,48±0,25 (н)	3,60±0,38 (с)
7. Бег 120 м (с)	33,78±1,15 (с)	32,04±0,91 (с)
8. Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	3,9±1,1 (н)	4,8±0,8 (н)

Примечание: n-количество дошкольников 5-6 лет; M-среднее арифметическое значение; m-ошибка среднего арифметического значения; н – низкий уровень развития физического качества; с-средний уровень развития физического качества; в – высокий уровень развития физического качества.

Из таблицы 2 видно, что у мальчиков в 5-ти летнем возрасте низкий уровень развития скоростных способностей был выявлен только в тесте «бег на 10 м с хода», причем все остальные показатели находятся в пределах среднего уровня.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности мальчиков 5-6 (n=79)  
МДОУ № 58 и МДОУ № 297 г. Уфы (M±m)

Контрольные тесты	Возраст (лет)	
	5 (n=45)	6 (n=34)
1. Бег 10 м с хода (с)	2,52±0,16 (н)	2,14±0,14 (с)
2. Бег 30 м со старта (с)	8,58±0,24 (с)	8,03±0,18 (с)
3. Прыжки в длину с места (см)	91,04±3,68 (с)	85,5±3,51 (с)
4. Прыжки в высоту с места (см)	21,13±1,19 (с)	21,00±1,31 (н)
5. Метание правой рукой (см)	4,63±0,32 (с)	6,68±0,57 (с)
6. Метание левой рукой (см)	2,92±0,30 (с)	4,49±0,36 (с)
7. Бег 120 м (с)	33,26±0,61 (с)	32,36±1,09 (с)
8. Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	3,9±1,0 (с)	3,6±0,9 (н)

Примечание: n-количество дошкольников; M-среднее арифметическое значение; m-ошибка среднего арифметического значения; н – низкий уровень развития физического качества; с-средний уровень развития физического качества; в – высокий уровень развития физического качества.

В 6-ти летнем возрасте выявлен низкий уровень гибкости и скоростно-силовых способностей в тестах «наклон вперед из положения стоя на скамейке» и «прыжки в высоту с места» соответственно. Необходимо отметить, что высокий уровень развития физических качеств у дошкольников 5-6 лет не наблюдалось ни в одном из показателей тестов.

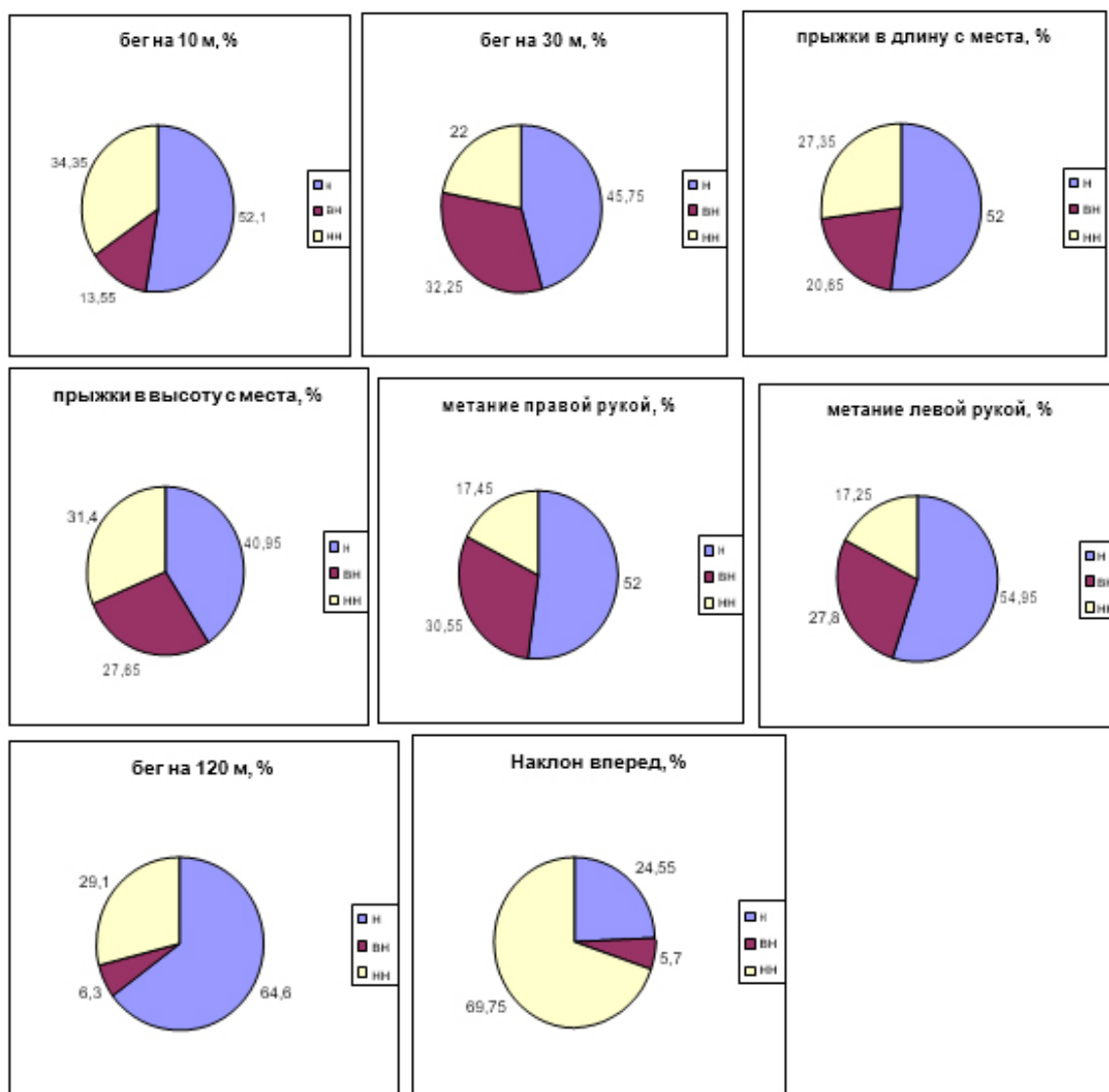


Рис. Показатели тестов, характеризующие уровень физической подготовленности всех исследуемых дошкольников (n=151)

Анализ среднегрупповых значений тестирования физической подготовленности всех исследуемых дошкольников показал, что по результатам теста «бег на 10 м» 52% детей 5-6 лет соответствуют среднему уровню физической подготовленности, 13,5% - высокому и 35,5% - низкому уровню.

В тесте «бег на 30 м» около 46% детей показали средний результат, 32,2% - выше нормы и 22% не выполнили норматив.

В тесте «прыжок в длину с места» выявлен средний уровень у 52% до-

школьников, высокий уровень - у 20,7%, и низкий – у 27,4% исследуемых.

Процентное соотношение в прыжках в высоту с места распределились следующим образом: низкий уровень показали 31,4% дошкольников, средний уровень – 67% и высокий уровень был выявлен у 27 % детей.

В тестах «метание правой и левой рукой» в диапазон нормы не уложились 17,5% и 17,2% испытуемых соответственно, 52% и 55% показали результат в пределах нормы, 30,5% и 27,8% – выше нормы.

По результатам «бег на 120 м» 64,6% дошкольников показали результат в пределах нормы, 6,3% - выше нормы и почти 30,5% исследуемых не уложились в нормативные показатели данного теста. В тесте «наклон вперед из положения стоя на скамейке» низкий показатель подготовленности выявлен почти у 70% всех исследуемых, у 24,5% - средний и лишь 5,7% - высокий.

Итак, нормативные тесты помогают выявить уровень развития различных двигательных качеств, сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп.

Условные обозначения: н – норма; вн – выше нормы; нн – ниже нормы. Из вышесказанного следует, что в процессе физического воспитания дошкольников необходимо создать такие условия, в которых физические возможности ребенка раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, обеспечение соответствующего уровня физического развития – состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигательной активности. Именно в процессе физического развития ребенка необходимо соблюдать преемственность целей, задач, содержания, методов и форм работы, в том числе и в определении физической подготовленности детей.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Гурьев С.В. [Применение компьютерных технологий в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста](#) / С.В. Гурьев. // Сборник материалов VI научно-практической конференции «[Физическая культура в системе аграрного профессионального образования](#)»: Идеи, технологии, перспективы, посвященной 100-летию юбилею университета. – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина. 2017. - С. 102-108.
2. Гурьев С.В. [Физическое воспитание детей дошкольного возраста](#). / С.В. Гурьев // Сборник материалов VI научно-практической конференции, посвященной 100-летию юбилею университета «[Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: Идеи, технологии, перспективы](#)». – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина. 2017. - С. 91-101.
3. Колесникова И.А. Особенности формирования здоровья и физическая подготовленность детей и подростков в период школьного обучения: / И.А. Колесников. автореф. дисс-и на соискание ученой степени к.м.н. – Архангельск: 2008. - 26 с.
4. Шафикова Л.Р. Оценка функционального состояния организма акро-

боток в возрастном аспекте / Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (20 апреля 2017 г., Москва) / под общ. ред. А.Э. Страдзе, ред. В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов и [др.]; ПИФКиС МГПУ. /Шафикова Л.Р. – М., 2017. – С. 255-257.

### ***THE LITERATURE***

1. Guriev S.V. the Use of computer technology in the process of physical education of preschool children / S. V. Guryev. // Proceedings of the VI scientific-practical conference "Physical culture in the system of agrarian vocational education": Ideas, technologies, prospects, dedicated to the 100th anniversary of the University. – Omsk: Omsk state agrarian University named after P. A. Stolypin. 2017. - P. 102-108.

2. Guriev S.V. Physical education of children of preschool age. / S. V. Guryev // Proceedings of the VI scientific-practical conference devoted to the 100th anniversary of the University "Physical culture in the system of agrarian vocational education: Ideas, technologies, prospects". – Omsk: Omsk state agrarian University named after P.A. Stolypin. 2017. - P. 91-101.

3. Kolesnikova I.A. features of formation of health and physical fitness of children and adolescents in school-based education: / I.A. Kolesnikov. Abstract. Diss-and for the degree of Ph. D. - Arkhangelsk: 2008. - 26 p.

4. Shafikova L.R. Evaluation of the functional state of the organism acrobats in the age aspect / Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation : materials of VII international scientific-practical conference with international participation (April 20, 2017, Moscow) / under the General editorship of A. E. Stradze, edited by V.G. Nikitushkin, N. Herman, I.I. Tables and [etc.]; Pirkis MGPU. /Shafikova L.R. – М.: 2017. – P. 255-257.

УДК 373:005.32-056.24

## **МОТИВАЦИЯ КАК УСЛОВИЕ АКТИВИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)**

*Голуб Ольга Федоровна, аспирант*

*Белорусский государственный педагогический университет*

*имени Максима Танка*

*г. Минск, Беларусь*

*Аннотация.* В статье представлен теоретический аспект проблемы активизации физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста, в котором мотивация рассматривается как необходимое условие. Приведен синтез понятий «мотив» и «мотивация».

*Ключевые слова:* дошкольники, физкультурно-оздоровительная деятельность, мотив, мотивация.

*Abstract.* The theoretical aspect of the problem of activization of physical cul-