

К вопросу оценки физической подготовленности в дошкольном учреждении

Гурьев С.В.
ДОУ №17, г. Лесной

Основополагающей мотивацией приобщения детей дошкольного возраста к валеологической культуре является здоровый образ жизни каждого члена общества и всей семьи в целом. Естественно, без самого тесного сотрудничества медицины и педагогики нет гарантии не только прочных жизненно важных результатов, но и формирования и закрепления высокой мобильности организма ребенка.

Главное, чтобы человек смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке. Культура физического воспитания дошкольников на современном этапе – это закладка основ здорового образа жизни.

Задача семьи, воспитателей детского сада – следить за развитием подвижности ребенка, его ловкостью и координацией, осмысленностью и радостью впечатлений от окружающего мира, мотивациями и интересом. Если ребенок перестал любить подвижную игру и бег, он либо находится в состоянии предзаболевания, либо уже болен.

В дошкольном детстве происходит интенсивное формирование и созревание организма. Он способен чутко реагировать как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье, так и на благоприятные факторы. В связи с этим дошкольное детство нельзя упускать не только для сохранения, но и укрепления и формирования здоровья. Одним из наиболее важных факторов, способствующих этому, может быть оптимальная физическая нагрузка – определенная величина воздействия физических упражнений на организм, характеризующаяся объемом и интенсивностью.

Оптимальность предложенной ребенку нагрузки необходимо оценивать по возврату основных физиометрических показателей к исходному уровню по окончании выполнения упражнений. При оптимальной нагрузке у ребенка младшего школьного возраста ЧСС до исходного уровня восстанавливается на 1 – 2 минуте, минутная легочная вентиляция, потребление кислорода, выделение углекислоты – на 3 – 5 минуте, в старшем дошкольном возрасте ЧСС возвращается к исходной в течение 2 – 3 минут, а показатели дыхания и газообмена на 3 – 5 минуте отдыха.

Необходимость регулирования различных параметров физической нагрузки обуславливает выбор методов развития двигательных качеств. Так, для развития выносливости наиболее эффективен равномерный метод. При его применении дети выполняют упражнения непрерывно, в течение длительного времени с постоянной интенсивностью (25 – 75% от максимальной), сохраняя темп, ритм, величину и амплитуду усилий. Для развития скоростных способностей, ловкости, выносливости целесообразно использовать переменный метод, характеризующийся последовательным варьированием нагрузки за счет изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движений, смены техники и величины усилий. Игровой и соревновательный методы эффективны для развития всех двигательных качеств у дошкольников. Относительно целесообразности применения повторного и интервального методов в литературе нет единого мнения. Одни авторы указывают на необходимость ограничения в применении этих методов (Н.А. Ноткина), другие – на его высокую эффективность (С.Б. Тихвинский).

С.Б. Тихвинский указывает, что при выполнении упражнений при ЧСС 170 ударов в минуту происходит активизация как аэробного, так и анаэробного процесса энергообразования, развивается долговременная

адаптация. Применение же нагрузок только аэробного воздействия, как показало исследование В.Г. Фролова, приводит к тому, что ребенок в случае прекращения регулярных тренировок быстро теряет достигнутый уровень физической подготовленности.

Как показывает опыт, в разных формах работы по физическому воспитанию нагрузку можно индивидуально дозировать, применяя пособия разного размера, цвета, комплектуя подгруппы занимающихся по уровню подготовленности, с учетом пола ребенка. Следует помнить, что нагрузка на занятии определяется не только мышечным, но и интеллектуальным, эмоциональным напряжением. В связи с этим актуально обеспечение эмоциональной, игровой направленности занятий, высокой познавательной активности детей за счет использования различных видов поисковой деятельности, например, введения элементов творческого решения задач, упражнений с необычными предметами – тренажерами, выполнение заданий по графической схеме. Главным показателем результативности работы при этом должно быть повышение функциональных возможностей организма у каждого ребенка.

Для контроля за темпом прироста показателей физической подготовленности может быть использована следующая методика:

$$W = \frac{100 (V_2 - V_1)}{0,5 (V_1 + V_2)} \%$$

W – величина прироста за 1 год;

V₁ – начальный результат тестирования;

V₂ – конечный результат тестирования.

Прирост в пределах 8% рассматривается как следствие естественного роста ребенка, в пределах 8 – 10% - естественного роста и естественной двигательной активности, в пределах 10 – 15% - естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания и свыше 15% - эффективного использования всех средств физического воспитания.

Кроме педагогических тестов, в целях контроля за функциональными изменениями тестируемых, необходимо использовать медикобиологические методы контроля. К таким методам относятся:

- Пульсометрия;
- Измерение артериального давления по Н.С. Короткову;
- Пробы с дозированной физической нагрузкой;
- Спирометрия;
- Пробы с задержкой дыхания;
- Ортостатическая проба;
- Динамометрия.

Все вышеперечисленные методы и пробы легко осуществимы в любых условиях, просты и доступны. Несмотря на то, что проба и каждый метод в отдельности недостаточно информативны, однако в динамике ежемесячного контроля и комплексе друг с другом они обеспечивают надежный врачебно – педагогический контроль. Проблема использования в контроле тестов изучалась многими авторами. В результате установлено, что использованию тестов в педагогическом контроле должен предшествовать анализ на информативность. В настоящее время наиболее широкое распространение при определении информативности тестов получили критерии обоснованности, надежности и объективности. Средства контроля должны быть не только простыми в обращении, позволять легко оценить, стандартизовать, количественно выразить

исследуемый признак, но и удовлетворять положениям математической теории тестов.

**Ритмическая гимнастика как эффективное средство повышения
уровня физической подготовленности дошкольников,
часто болеющих ОРЗ**

Паршукова О.Б., Краева О.И., Бахтина А.А.
ДЮСШ №16, г. Екатеринбург

Педагоги и ученые обеспокоены реальным положением дел в общественном дошкольном воспитании, хотя само наличие развитой системы является несомненным достоинством, на что неоднократно указывали наши зарубежные коллеги. Дошкольный возраст – это начало всестороннего развития и формирования личности.

Создание «Концепции дошкольного воспитания» в 1989 году и принятие ряда нормативно-правовых документов таких, как «Временное положение о дошкольном учреждении», принятое в 1991 году и закон Российской Федерации «Об образовании» 1993 года, закрепили за дошкольным учреждением право выбора программы. Программы из комплекса вариативных могут быть рекомендованы государственными органами управления или разработаны авторами-педагогами, это означает обновление образования, его развитие и инновационность.

Физическое воспитание – это часть системы образования. Сегодня физическое воспитание и образование имеют решающее значение для нормального развития ребенка, охраны и укрепления здоровья, развитие его двигательной сферы, духовных и нравственных качеств. Результатом физического развития и физической подготовленности дошкольников служат нормативные способы, определяющие не качество формирования двигательного навыка, а уровень выполнения двигательного действия.