хологии / В.В. Довгуша, И.Д. Кудрин, А.И. Кудрин, А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин. – СПб. : Изд-во ГУП НИИ ПММ, 2003. – 105 с.

Контактная информация: sjuris@yandex.ru

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО СРЕДНИМ ЗНАЧЕНИЯМ КОЭФФИЦИЕНТА ВЫНОСЛИВОСТИ

***Марианна Михайловна Таишева**, преподаватель,*
Дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад № 98
Санкт-Петербург,
***Алла Ивановна Яковлева**, преподаватель,*
Дошкольное отделение школы № 619
Санкт-Петербург,
***Мария Дмитриевна Мосунова**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье приведены данные коэффициента выносливости относительно предложенной физической нагрузки детей дошкольного возраста, занимающихся по разным программам физического развития.

Ключевые слова: коэффициент выносливости, физическая нагрузка, дети дошкольного возраста.

THE ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN PRESCHOOL AGE BY AVERAGE VALUES OF ENDURANCE FACTOR

***Maryanna Mihajlovna Taisheva**, the teacher,*
Preschool educational kindergarten institution № 98
St.-Petersburg,
***Alla Ivanovna Jakovleva**, the teacher,*
Preschool branch of school № 619
St.-Petersburg,
***Maria Dmitrievna Mosunova**, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,*
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg

Annotation

The article gives the data of factor of endurance to offered physical activity of children in preschool age that are engaged in different programs of physical development.

Keywords: endurance factor, physical activity, children in preschool age.

Исследование многоуровневого подхода в формировании двигательных действий прошло в три этапа: первый, создание учебной программы; второй, ее апробация на практике; третий, подтверждение значимости результатов исследования. Приведенное в статье исследование является частью эксперимента.

Цель исследования: проверить адаптацию организма ребенка к предъявляемой физической нагрузке.

Задача: сравнить статистические характеристики по каждому виду физической нагрузки в контрольной и экспериментальной группах.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИЗМЕРЕНИЙ

Было обследовано две контрольные и две экспериментальные группы в начале и в конце учебного года. Контрольная группа занималась по программе «Детство», три занятия. Количество детей - 14 человек. Экспериментальные группы занимались по программе «От здоровья через развитие к совершенству». Причем, занятия проводи-

лись в двух дошкольных учреждениях, разными педагогами. В ДОУ №98 – 10 человек, в ДО школы №619 – 13 человек. Возраст детей - 5-6 лет.

Диагностика функциональных показателей выносится за рамки обычного занятия по общефизической подготовке (ОФП). Длительность занятия – 30 минут. Оно проводится по методу круговой тренировки. В диагностике участвуют два педагога по ОФП. В одном занятии обследуется четыре ребенка.

В начале занятия показатели измеряют в покое. Затем выполняется 6 видов физической нагрузки:

1) упражнения на месте и в ходьбе;
2) бег с изменением пространственных и временных параметров;
3) передвижения и перекаты;
4) общеразвивающие упражнения (ОРУ) в разных исходных положениях (ИП);
5) игровые задания;
6) упражнения на расслабление, в статическом и динамическом режимах.

После пяти минут измеряются частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД).

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для оценки функционального состояния организма используют показатели сердечно-сосудистой системы: систолическое, диастолическое и пульсовое давление (ПД). По частоте пульса (П) и пульсовому давлению (ПД) по формуле [1] рассчитывался коэффициент выносливости КВ [1]:

$$КВ = \frac{П}{ПД} \times 100\%.$$

Для выявления тенденции в изменении качественных и количественных показателей основных движений вычислялись среднее значение $\bar{X}$ и среднее квадратичное отклонение σ по каждому параметру в обследуемой группе детей (табл. 1).

Таблица 1

Коэффициент выносливости $(\bar{X} \pm \sigma)$

Дата	ДОУ	В покое	Виды упражнений					
			1	2	3	4	5	6
ноябрь 2008	№41	333±135	360±217	309±105	314±80,09	459±466	302±136	355±76
апрель 2009	гр. А, Б	313±72	335±193	332±202	260±40,25	283±91,7	253±65	386±193
ноябрь 2008	№98	287±65	262±49	272±73	239±38	273±43	381±184	352±163
апрель 2009	гр. 7,8	315±103	346±90	294±83	283±99	287±525	271±76	303±113
ноябрь 2008	№619	276±84	274±93	276±73	346±99	352±156	350±135	297±74
апрель 2009	гр. 6	335±96	294±86	291±103	378±202	294±92	344±213	322±103

ВЫВОДЫ И ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Контрольная группа:

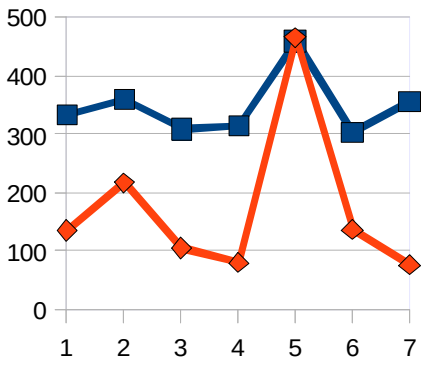

Рис. 1

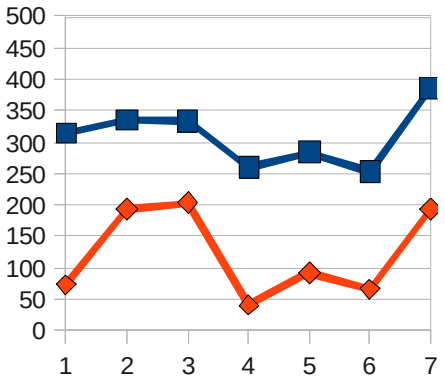

Рис. 2

ДОУ №41, объединенная группа А, Б. В начале учебного года анализ коэффициента выносливости по средним показателям дает следующую тенденцию (рис. 1). Скачок значения коэффициента выносливости не в самой активной части занятия (ОРУ) показывает слабую адаптацию к предложенной физической нагрузке. При уменьшении нагрузки в конце занятия значение коэффициента возвращается к первоначальному состоянию.

В конце учебного года самое высокое значение коэффициента выносливости приходится на начало занятия, затем его значение опускается ниже первоначального (рис. 2). Происходит увеличение нагрузки, а реакция организма не адекватна, коэффициент выносливости понижается. В конце занятия он повышается и становится выше исходного уровня. Это может говорить о накоплении утомления. Подобная реакция не соответствует оптимальной реакции организма на нагрузку.

Экспериментальные группы

ДОУ №98, объединенная группа 7, 8. Плавная реакция на предъявленную нагрузку: в начале года с пиком в конце занятия (рис. 3), в конце года среднее значение коэффициента выносливости практически не менялось, находилось на достаточно низком уровне в течение всего занятия (рис. 4). Разброс значений небольшой, особенно в конце года.

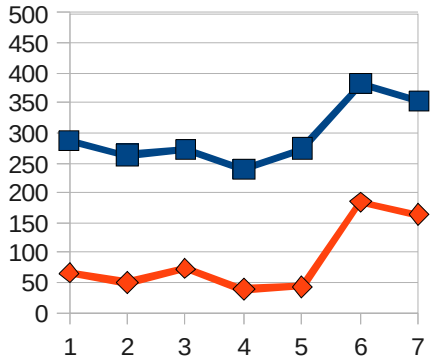

Рис. 3

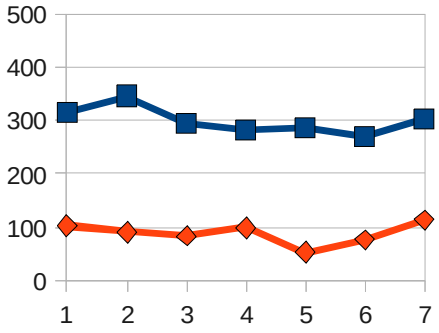

Рис. 4

ДО школы №619, группа 6. Плавное повышение нагрузки во второй половине занятия в начале года (рис. 5). Появились признаки утомления к четвертому виду нагрузки, но к концу занятия среднее значение коэффициента выносливости приняло первоначальное значение. В конце года так же появились признаки утомления к четвертому виду нагрузки, но к следующему виду нагрузки средние показатели коэффициента выносливости стали адекватны предъявляемой нагрузке (рис. 6).

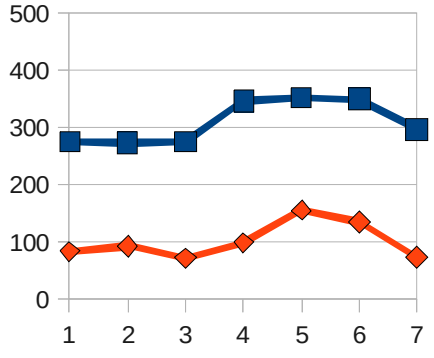

Рис. 5

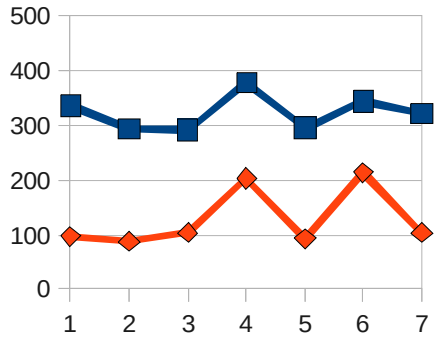

Рис. 6

В экспериментальных группах работали два педагога по одной программе. Эффективность применяемого метода иллюстрирует тот факт, что в двух группах графики средних значений коэффициента выносливости похожи. Не наблюдается резких

колебаний значений при переходе от одного вида нагрузки к другому в течение всего занятия, что может говорить о том, что дети в экспериментальных группах адекватно реагируют на предъявляемую нагрузку. Следовательно, они адаптировались к данной физической нагрузке, которая предусмотрена экспериментальной программой на занятиях ОФП.

РЕЗЮМЕ

Оздоровительный эффект экспериментальной программы проявился в реакции организма на предъявляемую физическую нагрузку. При адаптации организма ребенка к определенной физической нагрузке график значений коэффициента выносливости имеет более плавную картину, без резких колебаний, и небольшой разброс значений в выборке. В контрольной группе наблюдаются резкие колебания коэффициента выносливости, которые не соответствуют интенсивности предложенной физической нагрузки, и большой разброс значений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и школьного возраста./Сост. Н. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. - СПб.: "Акцидент",1995 – 32 с.

Контактная информация: alla_yakovleva@pochta.ru

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК МЕТОД РАННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

***Николай Викторович Тычинин**, соискатель,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Первый сенситивный период развития основных физических способностей приходится на дошкольный возраст (4-7 лет). Поэтому более раннюю, чем 10 лет, подготовку мальчиков для занятий борьбой можно начинать игровым методом.

Ключевые слова: спортивная борьба, дети дошкольного возраста, подвижная игра, тренеры.

THE MOBILE GAME AS A METHOD OF EARLY PHYSICAL TRANING OF PRE ' SCHOOL CHILDREN IN WRESLING

***Nikolaj Viktorovich Tychinin**, the competitor,*
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Annotation

4–7 years preschool period is a first sensitive period of development of the main physical abilities. Due to it the earlier than 10 years training period is possible to begin by game method

Keywords: wrestling, pre'school children, mobile games, coaches.

ВВЕДЕНИЕ

Проблемная ситуация исследования определяется тем, что в педагогической практике традиционный подход детских тренеров ведет к упущению первого сенситивного периода (4–7 лет) для развития основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, ловкость). Связано это со строго регламентированным возрастным допуском к спортивным тренировкам. Альтернативой может быть ранняя физическая (предтренировочная) подготовка дошкольников игровым методом. В этой связи и существует необходимость разработки методики формирования структуры двигательных способ-