

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии детства

**МАЛЫШЕВА ИРИНА АНАТОЛЬЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ  
К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Психология и педагогика дошкольного образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
д.м.н., профессор Ковалевский В.А.

15.06.17 

Научный руководитель

д.п.н., профессор Усаков В.И.

15.06.17 

Дата защиты

27.06.17

Обучающийся

Малышева И.А.

15.06.17



Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	7
1.1. Педагогический контроль в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.2. Базовые общетеоретические подходы в оценке физического состояния детей старшего дошкольного возраста.....	13
1.3. Нормативный подход в оценке физических кондиций детей старшего дошкольного возраста.....	18
1.4. Оценка физических кондиций ребенка по темпам прироста показателей физических качеств.....	22
<b>ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ</b> .....	30
<b>ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДХОДОВ К ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	32
2.1. Организация экспериментальной работы.....	32
2.2. Методы исследования.....	33
2.3. Определение эффективности различных подходов в оценке физических кондиций детей старшего дошкольного возраста.....	35
2.4. Эмоционально-психическое состояние детей старшего дошкольного возраста оценки полученных результатов их физических кондиций .....	47

<b>ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ</b> .....	53
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	56
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	59
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	64

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы обусловлена возникшей потребностью объективной оценки физических способностей детей и подростков. Применяемый в системе образования нормативный подход к оценке физических качеств детей пришел в антогонистическое противоречие с базовыми научными основами их роста и развития, отраженными в теории созревания. Обнаружилась полная несостоятельность оценки физического статуса ребенка, у которого все органы и системы созревают в разное время, единым, абсолютно теоретически не обоснованным нормативом.

Анализу этой проблемы посвящены работы В.К. Бальсевича (2007), В.Д. Сонькина (2007), В.И. Усакова (2009).

Вот что пишет В.К. Бальсевич по этому поводу: «Относкинезиологический смысл понятия «физическая активность» предопределяется принципиальной теоретико-методологической и технологической важностью и культурологической ценностью добываемого этим разделом антропологической науки знания о фундаментальных закономерностях естественного и стимулирующего возрастного развития физического (точнее кинезиологического) потенциала человека и разработке на этой основе прогрессивно совершенствующихся методов оптимизации его состояния на каждом из этапов индивидуальной возрастной эволюции» [5, с. 7, 8].

Критике нормативного подхода посвящена и работа В.Д. Сонькина: «Не быть средним - право каждого ребенка, его неотъемлемое право как живого уникального существа, и требовать от него подчинения изобретенной нами «норме» безнравственно и антипедагогично» [34, с. 45].

Общеизвестно, что практика нормативного подхода к оценке физических кондиций детей, подростков и взрослого населения в системе физического воспитания долгое время была преобладающей, что и послужило формированию стереотипа о его безальтернативности. Однако со

временем стали предлагаться иные подходы к оценке развития физических способностей детей, основанные на гуманистических принципах с учетом индивидуальных задатков и способностей. Один из таких подходов, предложенный В.И. Усаковым (2011) основан на оценке темпов прироста показателей физических качеств ребенка на каждом возрастном этапе его жизни с учетом его и только его потенциальных возможностей.

Анализ различных подходов к оценке физических кондиций детей дошкольного возраста обусловил выбор темы исследования, его целеполагание и методологическую линию.

Цель: изучить психолого-педагогические подходы к осуществлению педагогического контроля за физической подготовленностью детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- изучить основные базовые теоретические подходы, к оценке физического состояния детей старшего дошкольного возраста
- рассмотреть нормативный подход к оценке физических кондиций детей старшего дошкольного возраста.
- дать оценку физических кондиций ребенка по темпам прироста показателей физических качеств.
- провести эмпирическое сравнительное исследование оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста и его влияния на их эмоционально-психическое состояние, полученное с помощью двух подходов.

Объект исследования: педагогический контроль за физической подготовленностью детей старшего дошкольного возраста в ДОО.

Предмет: подготовить сравнительный анализ применения различных подходов к оценке физического состояния детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза: предполагается, что анализ изученной научной литературы по организации педагогического контроля за физической подготовленностью

детей дошкольного возраста позволяет выдвинуть гипотезу о перспективности такого подхода, который позволит на каждом возрастном этапе жизни ребенка отследить динамику его прогрессирующих показателей и объективно оценить темпы прироста его индивидуального развития.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБДОУ г. Красноярска. В исследовании приняли участие 40 детей старшего дошкольного возраста.

В ходе исследования использовались следующие методы:

- теоретические - изучение и анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме; изучение документации ДОО; сравнение, обобщение, синтез, моделирование;

- эмпирические - наблюдение за проведением занятий и результатами деятельности воспитателей ДОО; обобщение педагогического опыта, проведение эксперимента (констатирующего, формирующего этапов).

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что педагоги дошкольных образовательных учреждений могут использовать собранный в работе теоретический и диагностический материал с целью изучения базовых подходов к педагогическому контролю за физической подготовленностью дошкольников в ДОО.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы воспитателями, педагогами и родителями при организации и проведении занятий на основе наиболее эффективного и перспективного подхода в оценке физических способностей детей. Методологическую основу работы составили труды П.К.Анохина, Н.А. Берштейна, В.К. Бальсевича, В.Д. Сонькина, В.И. Усакова и др.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **1.1. Педагогический контроль в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста**

В общей системе образования, физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста занимает особое место. Физическое воспитание - целенаправленный педагогический процесс укрепления здоровья, обучения двигательным умениям и навыкам развития физических качеств, воспитания социальных черт характера в соответствии с естественно научными закономерностями роста и развития человека [41, с. 81].

Одним из наиболее важных направлений в физическом воспитании детей дошкольного возраста является педагогический контроль над реализацией программы комплексной оценки их физических способностей, состоянием здоровья (телосложением, развитием двигательной сферы, основными функциональными параметрами). Так, физическая подготовленность детей, характеризуется совокупностью сформированных физических качеств и двигательных умений, проявляющихся в спортивных занятиях, играх (метание, бег, прыжки, ходьба). Для выполнения ряда различных движений, детям дошкольного возраста, необходимы: выносливость, сила, быстрота, ловкость. Оценка физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей детей на разных этапах развития. Особенно важно наблюдать за детьми малоподвижными, отстающими в физическом развитии, и наоборот за детьми с повышенной возбудимостью.

Одним из факторов ухудшения физического здоровья детей дошкольного возраста является недостаточный педагогический контроль за их физической подготовленностью. При получении обширной информации о ребенке, уровне развития его физических качеств, степени формирования

двигательных навыков, появляется возможность для проведения качественной физкультурно-оздоровительной работы с детьми, что является основой для индивидуализации и дифференциации в развитии двигательных функций детей дошкольного возраста.

«Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников - это система показателей, дающая объективную информацию об происходящих изменениях в физическом развитии, физической подготовленности и состоянии здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Последнее говорит о том, что лишь в процессе жизнедеятельности, при определенной последовательности, получая объективные показатели о состоянии физических параметрах детей, можно проследить их динамику, по которой следует судить не только о состоянии, но и о перспективах роста и развития ребенка» [41, с. 9]. Педагогический контроль позволяет увидеть объективную картину состояния изучаемого объекта и выбрать пути, средства, методы для получения наиболее высоких результатов.

Динамика показателей может быть получена в результате трех видов педагогического контроля: этапного, текущего и оперативного [41, с. 10].

Этапный контроль - проводится не реже двух раз в год. Его цель - оценка общей подготовленности ребенка на базе объективных показателей физического развития. В результате проведения этапного контроля получаем информацию для разработки программ и планов на следующий учебный год. Такой программой служит типовая «Программа обучения и воспитания в детском саду». В этапном контроле используются тесты, позволяющие судить о физическом развитии ребенка (вес, рост, объем грудной клетки, мышечная сила кистей рук), выявить динамику развития.

Текущий контроль - для сбора информации о физической подготовленности детей, развития их двигательных навыков и умений в небольшой промежуток времени. В процессе текущего контроля измеряются параметры, изменяющиеся в течении недели, максимум месяца и связаны с

проявлением утомления, изменением техники выполнения упражнения. Это позволяет педагогам внести коррективы в план работы. Используются тесты для текущего контроля, получению соответствующей информации.

Оперативный контроль - нужен для получения срочной оценки физического состояния ребенка, где оценивается и техника движений, и способы мышления при их выполнении заданных упражнений (тактика). При оперативном контроле педагог имеет возможность управлять срочным тренировочным моментом. Оперативный контроль осуществляется во время выполнения упражнения, либо сразу после выполнения упражнения.

Педагогический контроль выполняет как минимум две функции:

- результаты контроля дают объективную оценку состояния изучаемого объекта;
- выбирается наиболее рациональные методы, формы, средства для достижения высоких результатов в будущем.

Контроль за уровнем развития физической подготовленности детей дошкольного возраста необходим для определения уровня развития основных физических качеств:

- выносливости (общей);
- быстроты;
- гибкости;
- силовых качеств (выносливости);
- координационных способностей.

Результаты, полученные при тестировании, будут полезны, если придерживаться определенных правил в процессе испытаний и измерений.

Тестирование должно иметь системный характер. Это дает возможность сравнить значения показателей на разных этапах подготовки детей, а также увидеть темпы прироста, дозировать нагрузку. При тестировании необходима точная регистрация показателей результатов. Порядок выполнения тестов не должен нарушаться. Тестирование

проводиться в одинаковых, стандартных условиях, чтобы уменьшить ошибку в результатах [27, с. 5].

Форма тестирования должна стимулировать детей на получение наилучшего результата (атмосфера соревнований). Дети могут сделать 2 - 3 попытки. Между повторяющимися упражнениями должно быть время, необходимое для ликвидации утомления. Лучшие результаты, полученные в итоге тестирования, заносятся в протокол. Как правило, это результаты на начало и конец года, по которым видна физическая подготовленность всех детей группы. Результаты записываются в индивидуальную карту ребенка. По индивидуальной карте прослеживается физическое развитие ребенка от 3 до 7 лет, подводится итог развития каждого ребенка в конце года. Результаты доводятся до родителей.

Тестирование дошкольного возраста желательно проводить в первой половине дня, в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе. В день проведения теста, ребенка не должен быть перегружен эмоционально и физически. Перед проведением теста необходимо провести стандартную разминку, направленную на разминку всех систем организма и определенных частей тела. Перед тестами детям необходимо обеспечить дружелюбную обстановку, положительные эмоции, индивидуальный подход, учесть возрастные особенности.

Во время проведения тестирования важно учитывать индивидуальные особенности, возможности ребенка, выявить даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка. Следует отметить, что дети проявляют большой интерес при выполнении тестовых заданий. При наблюдении, большая часть детей дошкольного возраста (60%) постоянно стремятся сравнить свои результаты с результатами сверстников. Другие дети (30%) задумываются над тем, как улучшить свои показатели, просят педагога о помощи, стараются повторять несколько раз одно и то же задание. Лишь немногие дети (10%) остаются инертными и пассивными [27, с. 48].

Диагностика физического развития физических кондиций детей может осуществляться в соответствии с рекомендациями в образовательных программах. Так, например, в программе «Детство» для оценки физического развития в каждом возрасте предлагаются трехуровневые критерии оценки. Диагностические методики предлагают Е. Лескова, Г. Попов, С. Филиппова для оценки уровня развития основных движений, физических качеств, уровня здоровья. Например, для диагностики ловкости Г. Попов предлагает тест, состоящий из ряда заданий (полосы препятствий). Выполнение теста осуществляется на время. Тест состоит из одиннадцати упражнений [47, с. 42].

Ни для кого не секрет, что физическое развитие ребенка зависит не только от хороших генов, но и от занятий физической культурой и спортом, от того, уделяют ли этому внимание родители малыша и прививают ли любовь к спорту ребенку. Это очень важный момент, влияющий на полноценное развитие ребенка, на его здоровье и укрепление его иммунитета. Особенно важный период в развитии физических качеств ребенка, это дошкольный возраст, появляется необходимость в системе контроля физического развития малыша. Диагностика развития физических качеств детей проводится для того, чтобы проверить физическое состояние ребенка, выявить уровень соответствия ребенка возрастным нормам, физической подготовленности, а также его работоспособности. Это нужно и для осуществления индивидуального подхода во время физического воспитания ребенка. Кроме того, при диагностике идет сбор информации, запись данных, несущих полную информацию о физическом состоянии ребенка.

Для проведения диагностики физического развития малыша предлагаются следующие диагностики [37]:

- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- диагностика двигательной активности;

- диагностика функционального состояния.

Такие диагностики позволяют проводить обследование физического состояния ребенка, или группы детей, давая при этом общую оценку их физического развития. Тестирование проводится как физкультурно-оздоровительное мероприятие, или в процессе физкультурных занятий. Проводят тестирование инструкторы по физической подготовке или воспитатели дошкольных учреждений.

Физическое развитие ребенка оценивает медицинская сестра, которая измеряет окружность грудной клетки, рост и вес ребенка. Далее записанные данные сравниваются с таблицей показателей физического развития. При этом длина тела ребенка - это критерий уровня соматической зрелости и основание для оценки окружности грудной клетки и массы тела. Вес ребенка отражает степень развития мышечной и костной системы, подкожной жировой клетчатки, внутренних органов. Диагностика физического развития детей позволяет дифференцировать группы с гармоничным развитием и различными отклонениями. Результаты обследования физического развития заносят в «Диагностическую карту», где отражены все данные о ребенке, а также показатели физической подготовленности малыша.

Физической подготовленностью ребенка - называют степень сформированности навыков различных видов движений, таких как прыжок, бег, метание, развитие его физических качеств, таких как ловкость, сила, гибкость, быстрота, наличие координационных способностей. Оценка физической способности огромный процесс, который сочетает в себе наблюдение за ребенком при занятиях физической культурой, и в процессе его жизнедеятельности [45, с. 85].

Объективность оценки при диагностике физического развития детей определяется знанием закономерностей развития и возрастных особенностей дошкольников. Для диагностики физических качеств у школьников применяются контрольные упражнения, предлагаемые в соревновательной и игровой форме.

Таким образом, в результате педагогического наблюдения и контроля, педагог, на занятиях по физической культуре, обеспечивает оптимальную двигательную активность детей, делает правильный показ упражнений, регулирует нагрузку, в зависимости от подготовленности ребенка, проводит индивидуальное обучение для создания оптимального двигательного режима каждого ребенка. Именно у детей дошкольного возраста в результате целенаправленного педагогического воздействия и контроля укрепляется здоровье, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются двигательные навыки, физические качества, которые необходимы для всестороннего гармоничного развития личности, повышения психоэмоционального статуса, подготовки профессиональных спортсменов.

## **1.2 Базовые общетеоретические подходы к оценке физического состояния детей старшего дошкольного возраста**

Важнейшей особенностью детского организма является его бурный рост и развитие. Быстрые темпы развития ребенка определяются не только генетическими, наследственными факторами, но и теснейшим образом связаны с условиями внешней среды. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и необходима для его нормального формирования и развития.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста существует большое количество подходов к оценке их физического состояния.

Каждый ребенок - личность. «Личностный подход» в педагогическом образовании - признание уникальности ребенка в его физическом развитии, социальной и творческой деятельности. В педагогическом процессе, в рамках этого подхода, создаются определенные условия, для развития у детей

двигательных умений и навыков, определяются оптимальные физические нагрузки для каждого ребенка, на основании чего, разрабатываются методические рекомендации по содержанию занятий, их структуре, специфике проведения в разных возрастных группах [4].

Наиболее полно личностное развитие ребенка осуществляется в теории «лично - ориентированного подхода», который дает право ребенку быть субъектом своей личной жизни. «Личностно-ориентированный подход» - один из подходов в педагогическом образовании, который позволяет обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, саморазвития и самореализации личности ребенка [8]. Применение данного подхода предполагает построение процесса воспитания и обучения, формирования личности ребенка, «Я-концепции». На главный план выходит диалог, общий поиск истины, общение с ребенком через создание различных ситуаций. Знания, умения и навыки используются не как цель, а как средство полноценного развития личности ребенка.

"Индивидуальный подход" - это осуществление образовательного процесса с учетом особенностей детей (склонностей, темперамента, способностей, характера и др.), в большей степени влияющих на их поведение в различных жизненных условиях. «Индивидуальный поход» - умелое применение различных форм и методов воспитания с целью достижения наибольших результатов по отношению к каждому ребенку, выбор приемов, способов обучения в соответствии с уровнем подготовленности и развития способностей обучающихся учеников [54].

Понятие "дифференцированный подход" - целенаправленное педагогическое влияние на группы, сообщества детей, которые выделяются педагогом по похожим личностным качествам. Дифференцированный подход позволяет разрабатывать методы воспитания не для каждого ребенка в отдельности, а для определенных категорий детей. В физическом воспитании детей дошкольного возраста, создаются группы по разным показателям:

- состоянию здоровья (отсутствие заболеваний, высокая трудоспособность, адаптация в разных условиях окружающей среды);
- уровень двигательной активности (интенсивность, объем, продолжительность различных нагрузок, движений);
- уровень физической подготовленности, навыков основных видов движений.

При образовании нескольких подгрупп, преподаватель может взять за основу «индивидуально-дифференцированный подход» и проводить занятия различные по методам, приемам, содержанию, объему физических нагрузок, что дает возможность более качественно обучать детей дошкольного возраста, учитывая индивидуальные особенности и способности каждого ребенка.

В истории педагогики, во все периоды развития общества, воспитание девочек отличалось от воспитания мальчиков. «Гендерный подход» - организация педагогического процесса с учетом половой идентичности, особенностей развития детей в ходе полоролевой социализации. Отличия основаны на различных видах деятельности, которые в дальнейшем придется осуществлять детям в их предстоящей взрослой жизни. Физическое воспитание, в первую очередь, направлено на ознакомление ребенка с ролью мужчины или женщины. В настоящее время стал особенно актуальным «индивидуально-дифференцированный подход» к ребёнку в зависимости от пола. Сейчас, основываясь на исследованиях в педагогике по физическому воспитанию, дошкольное учреждение не может не учитывать половые особенности детей. Педагог и писатель Ж. Руссо (1712-1778) говорил: «Как нельзя считать один пол совершеннее другого, так и нельзя их уравнивать». Цели, методы и подходы воспитания мальчиков и девочек должны быть различными. Двигательная активность мальчиков отличается простотой, силой, атлетизмом, четкостью, элементами атаки, нападения, целенаправленности, отсутствием эстетичности и завершенности. Движения девочек чаще пластичные, плавные (связь с музыкой и танцами), эстетически

богатые мимикой и жестами. О. Недригайлова, Ц. Какабадзе, В. Урицкая, Н. Шишнихашвили, И. Попов пришли к выводу о превосходстве мальчиков в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками, и необходимости дифференцированного подхода к детям в процессе физического воспитания. Э.Ю. Пээбо, Э.С. Вильчковский выявили, что в процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель, на дальность, лазание, борьба, спортивные игры). Девочки любят игры с мячом, скакалкой, лентой.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используется и «подхода по изучению высшей нервной деятельности». Практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в развитии детей дошкольного возраста больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резервов развития. Высшая нервная деятельность обеспечивает у детей и подростков адекватное приспособление к действию факторов окружающей среды, поэтому те или иные влияния среды вызывают разнообразные изменения высшей нервной деятельности. Эти периоды проходят в возрасте от 2-3 и 6-8 лет, когда наступает большое несоответствие между ростом и развитием, обеспечивающим становление организма.

Детский дошкольный возраст характеризуется интенсивной дифференцировкой мозговой ткани. Одновременно наблюдаются сенситивные периоды развития многих свойств высшей нервной деятельности. Повышается возбудимость высших отделов центральной нервной системы, наблюдается неравномерность в развитии некоторых видов чувствительности: от трех до восьми лет - цветовой чувствительности, от четырех до шести лет - глазомер, от 4-5 до 7-8 лет - оценка пространственных параметров движения. Благодаря ускоренному развитию названных свойств высшей нервной деятельности быстро растет способность к формированию функциональных систем - нейродинамических основ, новых двигательных действий. Как правило, более успешным в качественном отношении становится процесс обучения физическим упражнениям. Сила

нервных процессов у детей от трех до семи лет, несмотря на быстрый рост, как правило, еще очень низка. Причем процессы активного, внутреннего торможения отстают от процессов возбуждения. Это обусловлено быстрой утомляемостью детей во время занятий физическими упражнениями, низким уровнем концентрации внимания, чувствительностью к эндогенным и экзогенным факторам.

Развивающийся организм ребенка предъявляет все большие требования к системе дыхания и системе регулирования кислородных режимов организма в целом. По мере роста и развития ребенка удовлетворение кислородного запроса организма происходит в более широких рамках действующих возмущений: во время более напряженной мышечной деятельности и при более выраженном снижении содержания кислорода во вдыхаемом воздухе. И все же дошкольный возраст является благоприятным для развития выносливости на основе достаточно высокой аэробной производительности. Движения в любой форме, соответствующие физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор - этим объясняется высокая эффективность разнообразных методик и форм проведения занятий, основанных на общем воздействии на организм ребенка в сочетании со специальными физическими упражнениями. Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи, которые быстро образуются благодаря высокой пластичности высшей нервной деятельности и интенсивности восстановительных процессов в детском возрасте.

Таким образом, были рассмотрены несколько базовых теоретических подходов: в зависимости от индивидуальных качеств, физического развития, типологических свойств нервной системы, физической подготовленности, половой идентичности и др. Однако, данные подходы, не могут отследить динамику прогрессирующих показателей ребенка на каждом возрастном этапе жизни и объективно оценить темпы прироста его индивидуального

развития, так как детский организм развивается гетерохронно и имеет свои биологические законы созревания.

### **1.3 Нормативный подход к оценке физических кондиций детей старшего дошкольного возраста.**

Проблемы оценки физических кондиций человека была всегда. Ее суть заключается в том, что человек, в отличие от животных, обеспечивает свою жизнедеятельность и выживание не посредством какой - то одной специфической функции, а всем комплексом своих физических и интеллектуальных способностей. Объективная оценка этих способностей до сих пор остается научной проблемой. Ее решение связано с поиском таких научных оснований, которые бы убедительно показали прочность фундамента, на котором выстроена такая система оценки. Профессор В.И. Усаков в своей статье «О плюсах и минусах нормативного подхода к оценке физических способностей детей и подростков», приводит аргументы, которые доказывают неэффективность нормативного подхода [39].

В своей статье В.И. Усаков пишет, что идея нормативного подхода была основана на ранее предложенных нормативах, которые внедрил Жорж Эбер (1885-1957) - француз, морской офицер. Ж. Эбер построил таблицу предложенных нормативов, по которой сравнивались замеры физических способностей лиц, достигших восемнадцати лет. Эту таблицу взяли как основу в программе по специальной подготовке. Эта система, оценивающая физические способности человека, оказалась очень проста и удобна в использовании. Любой человек может сравнить свои физические способности с предложенными нормативами и понять качество своей подготовленности в разных видах движений. Систему предложили использовать в вооруженных силах Западной Европы, т. к. в основном она подходила для подготовки юношей призывного возраста. Метод Ж. Эбера

стал внедряться и в советской системе и стал одним из основных в системе физического воспитания школьников, подростков и взрослых людей.

«Общеизвестно, что в советской системе физического воспитания утвердились две нормативные основы: комплекс ГТО (готов к труду и обороне) и ЕВСК (Единая Всесоюзная (Всероссийская) спортивная классификация). Первая была призвана на основе 25 норм, из которых 3 были теоретические, оценить разносторонние физические способности населения. В число 22 практических испытаний входили виды спорта, требующие значительной специальной и технической подготовки: фехтование, прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду с вышки и др. Вслед за этим в 1934 году был введен комплекс для школьников - БГТО (будь готов к труду и обороне)» [39, с. 2].

Нормативный подход основательно и повсеместно входит в систему по физическому воспитанию детей и подростков. В учебных заведениях и организациях начинается пересмотр и внедрение программ по физическому воспитанию с нормативами и требованиями комплекса ГТО. Но уже в первые годы, в системе проявились серьезные недостатки. В 1936 году нормативный комплекс ГТО второй ступени дает сбой, так как программу выполнили только несколько сотен из многих тысяч человек. В организации «Динамо» г. Красноярск, комплекс ГТО второй ступени, не смогли выполнить с первого раза не только рядовые спортсмены, но и ведущие. Возникло противоречие между желанием государства иметь физически крепких граждан и невозможностью населения уделять необходимое время данной системе физической подготовки для достижения предложенных нормативов. Руководство, для поддержки комплекса ГТО, перед начальниками предприятий и организаций, стало устанавливать плановые задания по увеличению количества значкистов ГТО. За невыполнение плана, чиновники могли получить взыскания, поэтому отчеты сдачи норм ГТО часто фальсифицировались. Каждый год данные в отчетах, по выполнению людьми комплекса ГТО росли, а на самом деле, здоровье населения взрослого и

детского ухудшалось. «К 1985 году в СССР при общей численности населения в 245 млн. человек в стране насчитывалось 280 млн. значкистов ГТО. Абсурдность применения комплекса, как технологии оценивания физических способностей человека и базовой основы системы физического воспитания населения стала очевидной. Комплекс ГТО прекратил свое существование. Пятидесятилетний эксперимент внедрения комплекса показал его несостоятельность только лишь потому, что для его осуществления нет научной основы» [39, с. 3].

Идея оценивания различных физических способностей человека по нормативам пришла в противоречие с базовой научной основой всей системы физического воспитания, потому, что детский организм развивается гетерохронно и имеет свои биологические законы созревания.

Нормативный подход играет положительную роль в системе профессионально физической, но недостаточно объективен при определении ведущих способностей человека, спортсмена при достижении высоких спортивных результатов.

Комплекс ГТО, который составлен и направлен на оценку физических способностей людей, прекратил свое существование, так как показал свою несостоятельность, потому что не имел научной основы. «Идея комплексного единого нормирования, разнообразных физических способностей человека, пришла в противоречие с базовыми научными основами всей системы физического воспитания, особенно детей, где определяющую роль играют биологические законы созревания органов и систем человека, стержнем которых является гетерохрония развития» [39, с. 3].

При рассмотрении нормативного подхода обнаружены негативные аспекты применения комплекса ГТО:

- норматив для конкретного ребенка теоретически не обоснован;
- нельзя объективно оценить различные физические способности ребенка единым нормативом;

- у детей, не выполнивших нормативы 2-3 раза, формируется комплекс неполноценности, а таких большинство;

- для обоснования нормативов нигде не приведены базовые и научные основы, напротив требования оценки по нормативам пришли в противоречие с теорией созревания.

Многолетний эксперимент по внедрению комплекса ГТО в систему физического воспитания себя не оправдал. Не смотря на отрицательный опыт нормативного подхода, в России возродили существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых на основе комплекса ГТО «Комплекс ГТО». 24. 03. 2014 г. вступил в силу Указ Президента РФ №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Предполагается, что комплекс поможет повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности и обеспечит преемственность в осуществлении физического воспитания населения. Структура комплекса состоит из 11 ступеней, для каждой из которых определены виды испытаний и нормативы их выполнения. Сдающие норму ГТО, имеют права получения в первых семи из них значков из бронзы, серебра или золота, и без вручения в оставшихся 4-х, в зависимости от пола и возраста. Первая ступень - нормы ГТО для детей 6-8 лет. Известный спортсмен Николай Валуев, чемпион мира по Всемирной боксерской ассоциации WBA сказал, что: «Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях. Для «ясельной группы» ГТО достаточно придумать «Веселые старты». В них не должно быть проигравших. Дети - подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. И мы должны помочь им достичь желаемой цели».

**По мнению многих известных людей, спортсменов и специалистов, именно в детском дошкольном возрасте, закладывается основа для**

физического здоровья и социального развития человека в будущем. Но, нормативный подход, и именно «Комплекс ГТО», может сыграть негативную роль в физическом воспитании и развитии будущего молодого поколения, а именно детей дошкольного возраста, так как в процессе не будут учитываться биологические законы созревания органов и систем ребенка.

#### **1.4 Оценка физических кондиций ребенка по темпам прироста показателей физических качеств**

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального уровня развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость [16, с. 56].

Развитие физических качеств оценивается по динамике показателей силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты. Следует заметить, что степень развития физических качеств говорит и об уровне психического развития, а также о наличии у ребенка определенных задатков. Например, ловкость указывает на развивающиеся способности быстро обучаться.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат врожденные (наследственные) анатомо-физиологические задатки:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов - сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной системы - максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

- хромосомные (генные).

Показатели физического развития (в норме) тесно связаны с показателями физической подготовленности.

О способностях ребёнка судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов.

Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно повысились [49, с. 94].

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Инструктору по физической культуре и воспитателю надо хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям [51].

Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Рассмотрим эти физические качества и какие тесты применяются при их оценке:

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата [27, с. 65].

Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2-3 броска; фиксируется лучший результат [27, с. 28].

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Более сложными заданиями для ребенка являются прыжки в высоту и длину с разбега. Эти движения требуют комплексного проявления быстроты, силы и ловкости.

Прыжок в длину с разбега (после 5 лет). После предварительной разминки ребенку предлагаются две - три попытки для преодоления высоты (начальная высота 30 см). После того как данная высота преодолена, планку следует поднять на 5 см; при неудаче на новой высоте ребенку засчитывается результат предыдущей попытки. Прыжок в длину с разбега предполагает выполнение с трех попыток с фиксацией лучшего результата.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий [36, с. 88].

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м. больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5-7 м., ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м.; она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования [39, с. 24].

С интересом дети выполняют более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: движение по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см. друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения - наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Лучше выделить ее деления разным цветом. Например, первый сантиметр - красный, второй - зеленый и т.д. Ребенок должен встать на скамейку так, чтобы кончики пальцев ног были вровень с краем скамейки. По команде он наклоняется вперед, не сгибая колен, стараясь коснуться кончиками пальцев края скамейки, и фиксирует это положение в течение 5 секунд. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Наклоны туловища вперед в положении седа [18, с. 25].

Ребёнок садится на пол, упирается ногами в линейку (перпендикуляр-заборчик), наклоняет туловище вперед - вниз. Перед ребёнком (на нулевую

отметку) ставится легкая игрушка и ему предлагают, как можно дальше её отодвинуть. Расстояние, на которое ребёнок отодвинул игрушку и считают результатом. Каждому ребёнку предлагается 3 попытки, к учету идёт самый лучший результат.

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Сами результаты не являются ни положительными, ни отрицательными: их нужно сравнить. Можно взять стандартные средние показатели, характерные для этого возрастного периода, но такой подход к оценке физической подготовленности не отражает потенциальных возможностей каждого ребенка. Наиболее объективным способом оценки служит прирост показателей физических качеств за период подготовки в течение всего учебного года. Он показывает изменения в физической подготовленности детей под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий и выражается в разнице между исходными показателями первоначального тестирования и полученными в конце учебного года [50, с. 74].

Сама по себе такая разница несет объективную информацию, но дать оценку происходящим изменениям по ней затруднительно, так как прирост результатов увеличивается и за счет естественного роста.

Наиболее простой способ определения темпов прироста показателей физических качеств, рассчитывается по формуле прироста физических качеств В.И. Усакова [40, с. 49]:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{1/2 (V1 + V2)}$$

$$1/2 (V1 + V2)$$

где  $W$  — темпы прироста показателей физических качеств (%);

$V1$  — исходный уровень;

$V2$  — конечный уровень.

Полученный результат поможет нам определить эффективность работы по физическому воспитанию по таблице 1.

Таблица 1

Критерии эффективности работы по физическому воспитанию

<b>Темпы роста (%)</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
до 8	неудовлетворительная	за счет естественного роста
8 - 10	удовлетворительная	за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 - 15	хорошо	за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
свыше 15	отлично	за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Полученные показатели физических качеств детей на начало и в конце года в ходе тестирования фиксируются в протоколах, результаты просчитываются по записанной выше формуле и заносятся в таблицу. Определяются средние показатели темпов прироста показателей физических качеств, что дает информацию о состоянии физической подготовленности всей группы и каждого ребенка за год. Результаты всей группы и каждого ребенка в конце года анализируются. Из полученных показателей, педагог видит уровень и темпы прироста показателей физических качеств каждого ребенка.

Таким образом, рассмотренный подход к оценке физических кондиций детей дошкольного возраста, основанный на темпах прироста, полученных при тестировании, показал, чем качественнее индивидуальная оценка физического состояния ребенка, тем эффективнее педагогическое

воздействие на повышение уровня здоровья ребенка и его новых физических качеств.

## ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Одним из факторов ухудшения физического здоровья детей дошкольного возраста является недостаточный педагогический контроль за их физической подготовленностью. Физической подготовленностью ребенка - называют степень сформированных навыков различных видов движений, таких как прыжок, бег, метание, развитие его физических качеств, таких как ловкость, сила, гибкость, быстрота, наличие координационных способностей.

В основе разного развития способностей лежат врожденные (наследственные) анатомо-физиологических задатки:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов - сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем - максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

- хромосомные (генные).

При получении обширной информации о ребенке, уровне развития его физических качеств, степени формирования двигательных навыков, появляется возможность для проведения качественной физкультурно-оздоровительной работы с детьми, что является основой для индивидуализации и дифференциации в развитии двигательных функций детей дошкольного возраста.

В физическом образовании и воспитании детей дошкольного возраста существует несколько подходов к оценке их физического состояния.

Наиболее подробно нами были рассмотрены два подхода: 1) нормативный, 2) более прогрессивный - выявление темпов прироста показателей физических качеств. В первом случае индивидуальные результаты тестирования каждого ребенка сопоставляются (сравниваются) со стандартами, определенными для данной возрастной группы. Во втором случае для оценки физической подготовленности используются индивидуальные темпы прироста показателей каждого ребенка [40, с. 65].

Комплекс ГТО, который был основой системы физического воспитания с Советском Союзе, направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, прекратил свое существование, так как показал свою несостоятельность, потому что не имел научной основы. Применяемый в системе образования нормативный подход к оценке физических качеств детей пришел в антагонистическое противоречие с базовыми научными основами их роста и развития, отраженными в теории созревания, обнаружилась полная несостоятельность оценки физического статуса ребенка, у которого все органы и системы созревают в разное время, единым, абсолютно теоретически не обоснованным нормативом.

Наиболее эффективным методом служит прирост показателей физических качеств за период подготовки в течение всего учебного года. Он показывает изменения в физической подготовленности детей под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий и выражается в разнице между исходными показателями первоначального тестирования и полученными в конце учебного года [51, с. 74]. Подход по выявлению темпов прироста показателей физических качеств, позволяет, на каждом возрастном этапе жизни ребенка, отследить динамику его прогрессирующих показателей физических кондиций и объективно оценить темпы роста его индивидуального развития.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДХОДОВ К ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1 Организация экспериментальной работы**

Экспериментальная часть работы проведена на базе МБДОУ г. Красноярск. В исследовании приняли участие 40 детей старшего дошкольного возраста.

Исследуемые дети были распределены на две группы экспериментальную и контрольную, каждая группа состояла с 20 человек.

Эксперимент проходил в три этапа.

1 этап - констатирующий.

Цель: изучить начальный уровень развития физических способностей дошкольников.

2 этап - формирующий.

Цель: на протяжении учебного года формировать физические способности детей старшего дошкольного возраста, используя разные методы и формы работы в ДОО.

3 этап - контрольный.

Цель: оценить уровень развития физических способностей дошкольников в конце учебного года по нормативам и темпам прироста показателей физических качеств, полученных за период эксперимента.

### **2.2 Методы исследования**

Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста осуществлялась посредством тестирования основных физических качеств, таких как ловкость, сила, гибкость, быстрота, наличие координационных способностей. Проводились тесты:

- подъем туловища в сед за 30 (с);
- подъем туловища из положения лежа с полусогнутыми коленями за 30 (сек);
- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту с места (см);
- метание набивного мяча (см);
- бег на 30м (сек).

Оценка физической подготовленности испытуемых обеих групп осуществлялась с помощью норм, отраженных в таблице 2 и методом определения темпов прироста показателей физических качеств в таблице 3

Таблица 2

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (1 степень)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
обязательные испытания (тесты)							
1	бег на 30 м (с)	8,7 - 8,5	8, - 8,1	8,0	8,9 - 8,6	8,5 - 8,3	8,2
2	подъем туловища в сед за 30 с	8 - 10	11 - 12	13 - 14	7 - 9	10 - 11	12
3	подъем туловища из положения лежа с полусогн. коленями за 30 сек	9	11	19	6	8	13

Продолжение таблицы 2

4	прыжок в высоту с места (см)	14 - 18	26 - 30	28 - 32	12 - 15	20 - 15	23 - 28
5	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>96 - 104</b>	<b>105 - 114</b>	<b>115</b>	<b>91 - 99</b>	<b>100 - 109</b>	<b>110</b>
6	метание набивного мяча (см)	<b>1,3 - 1,8</b>	<b>1,9 - 2,4</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2 - 1,6</b>	<b>1,7 - 1,9</b>	<b>2,0</b>

Таблица 3

Оценка темпов прироста показателей физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы роста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	неудовлетворительная	за счет естественного роста
8 - 10	удовлетворительная	за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 - 15	хорошо	за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
свыше 15	отлично	за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Определение темпов прироста показателей физических качеств, рассчитаем по формуле прироста физических качеств В.И. Усакова:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{1/2 (V1 + V2)}$$

$$1/2 (V1 + V2)$$

где  $W$  - темпы прироста показателей физических качеств (%);

$V1$  - исходный уровень;

$V2$  - конечный уровень.

Полученный результат поможет нам определить эффективность работы по физическому воспитанию.

### 2.3 Определение эффективности различных подходов к оценке физических кондиций детей старшего дошкольного возраста.

Результаты исследования по показателям до и после эксперимента представлены в таблицах 4, 5 (Приложение А), и в таблицах 6, 7, 8, 9, 10, 11 (Приложение Б). Сводная таблица результатов исследования физической подготовленности детей в экспериментальной группе до и после эксперимента представлена в таблице 12. (Приложение В).

Процент выполняемости нормативов детьми обеих групп до и после обучения представлены в таблице 13.

Таблица 13

Оценка физической подготовленности детей 5-7 лет за период эксперимента с использованием нормативного подхода в контрольной и экспериментальной группах

Тесты	До эксперимента (в %)				После эксперимента( в %)			
	контрольная группа		экспериментальная группа		контрольная группа		экспериментальная группа	
	выполнил	не выполнил	выполнил	не выполнил	выполнил	не выполнил	выполнил	не выполнил
подъем туловища в сед за 30с	45%	55%	50%	50%	50%	50%	90%	10%

Продолжение таблицы 13

подъем туловища из положения лежа с полусогнутыми коленями	65%	35%	70%	30%	70%	30%	100%	0%
прыжок в длину с места	45%	55%	50%	50%	55%	45%	80%	20%
прыжок в высоту с места (см)	70%	30%	75%	25%	75%	25%	80%	20%
метание набивного мяча (см)	90%	10%	95%	5%	90%	10%	100%	0%
бег на 30м (сек)	80%	20%	85%	15%	85%	15%	100%	0%

Оценка физической подготовленности, представленная в таблице 13, основанная на нормативном подходе, свидетельствует об эффективности использования в процессе эксперимента подхода по темпам прироста изучаемых показателей.

В целом в экспериментальной группе по всем изучаемым показателям получена более прогрессивная динамика результатов, по сравнению с контрольной группой. Это наглядно видно и на рисунке 1. Оценка физических кондиций каждого ребенка в динамике его роста и развития при нормативном подходе не видна, в то время, как полученные темпы прироста результатов в экспериментальной группе у каждого ребенка свидетельствуют о позитивных тенденциях его физического развития, выраженных в динамике полученных показателей по каждому тесту.

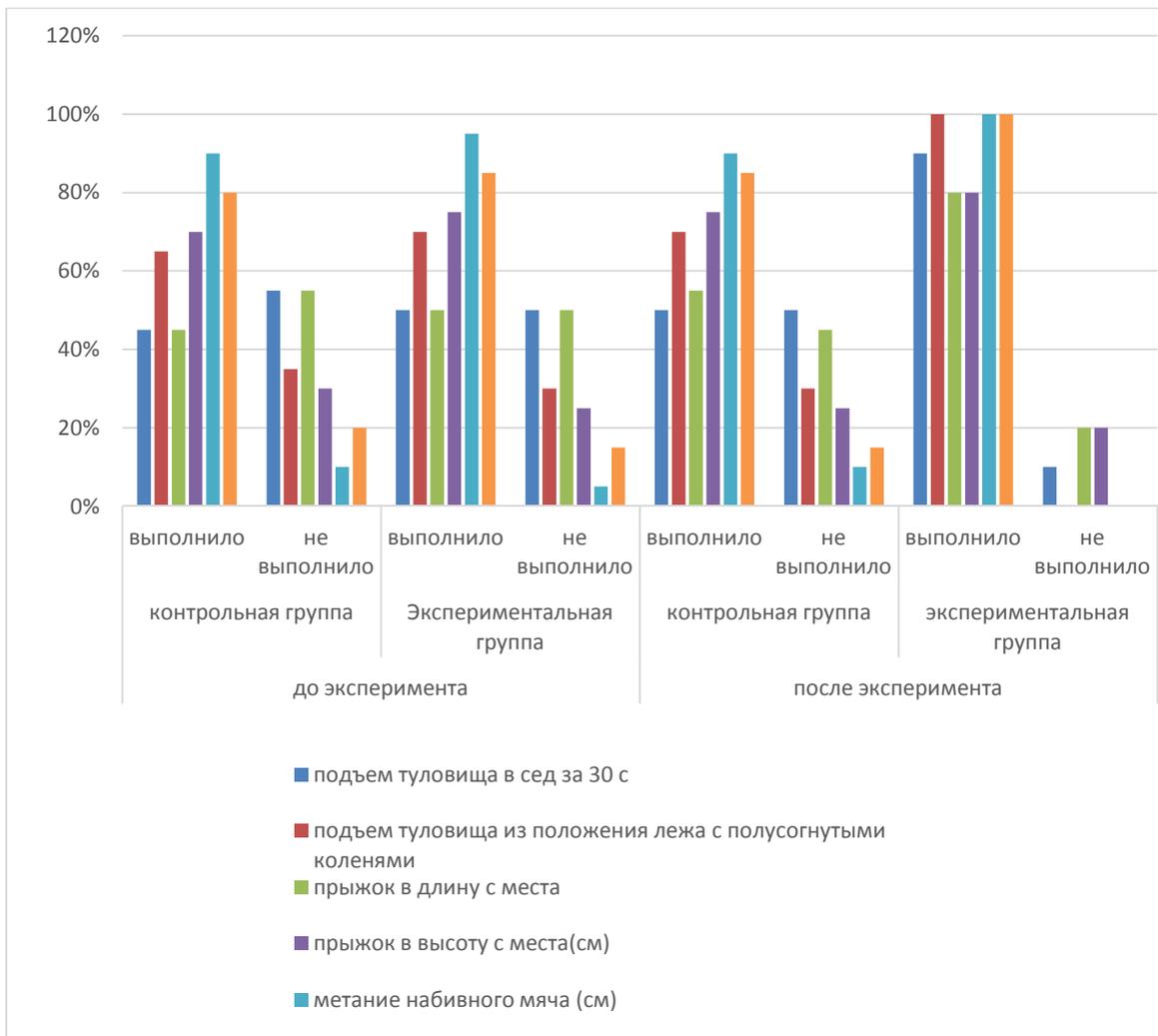


Рис. 1. Динамика оценки результатов в контрольной и экспериментальной группах по нормативу за период эксперимента

Так, темпы прироста физических качеств Вики из шести тестов составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 36,4%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 8,6%;
- прыжок в длину с места - 20%;
- прыжок в высоту с места (см) - 0%;
- метание набивного мяча (см) - 33,8%;
- бег на 30м (сек) - 8,1%.

Из полученных показателей видно, что развитие различных двигательных качеств не равномерно. У Вики, за период эксперимента, прирост показателей физических качеств виден в метании набивного мяча,

подъема туловища в сед. В тесте - прыжок в высоту с места, прироста показателей физических качеств нет.

Темпы прироста физических качеств Вадима из шести тестов составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 28,6%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 16,7%;
- прыжок в длину с места - 40%;
- прыжок в высоту с места (см) - 32,3%;
- метание набивного мяча (см) - 13,3%;
- бег на 30м (сек) - 19,4%.

Из полученных показателей видно, что развитие двигательных качеств по всем показателям, а самые высокие в прыжках в высоту с места, прыжок в длину с места.

У Ивана, за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 47,6%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек – 18,2%;
- прыжок в длину с места - 8,7%;
- прыжок в высоту с места (см) - 11,7%;
- метание набивного мяча (см) - 6,3%;
- бег на 30м (сек) - 7,1%.

Из полученных показателей видно, что развитие двигательных качеств по всем показателям, а самые высокие в подъеме туловища в сед за 30 с – 47,6%.

У Александра за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 34,5%;

- подъем туловища из положения лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек – 32,3%;

- прыжок в длину с места - 6,2%;

- прыжок в высоту с места (см) - 9.5%;

- метание набивного мяча (см) - 6,5%;

- бег на 30м (сек) - 0%.

Из полученных показателей видно, что развитие двигательных качеств не равномерно. Самые высокие показатели подъем туловища в сед за 30 с, подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек, а бег на 30м (сек) остался на том же уровне.

У Андрея за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 40%;

- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 22,2%;

- прыжок в длину с места - 5,1%;

- прыжок в высоту с места (см) - 20%;

- метание набивного мяча (см) - 10,5%;

- бег на 30м (сек) - 16,2%.

Прирост идет по всем показателям, а самый высокий подъем туловища в сед за 30 с - 40%.

У Вадима за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с. - 34,5%;

- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 33,3%;

- прыжок в длину с места - 3,7%;

- прыжок в высоту с места (см) - 6,3%;

- метание набивного мяча (см) - 6,1%;

- бег на 30м (сек) - 0%

Прирост идет не равномерно, а самый высокий подъем туловища в сед за 30 с - 34,5%, а бег на 30м (сек) на том же уровне.

У Васи за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 33,3%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 20,0%;
- прыжок в длину с места - 4,3%;
- прыжок в высоту с места (см) - 4,2%;
- метание набивного мяча (см) - 10,5%;
- бег на 30м (сек) - 8,5%.

Прирост идет равномерно, самый высокий подъем туловища в сед за 30 с - 33,3%.

У Ромы за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 30,8%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 30,8%;
- прыжок в длину с места - 1,8%;
- прыжок в высоту с места (см) - 0%;
- метание набивного мяча (см) - 32,6%;
- бег на 30м (сек) - 9,4%.

Прирост идет не равномерно, самый высокий в подъеме туловища в сед за 30 с., метание набивного мяча (см), прыжок в высоту с места (см) - 0%.

У Наташи за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 35,3%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 25,0%;
- прыжок в длину с места - 10,5%;

- прыжок в высоту с места (см) - 9,5%;
- метание набивного мяча (см) - 40%;
- бег на 30м (сек) - 4,0%.

Прирост идет равномерно, самый высокий в подъеме туловища в сед за 30 с, метание набивного мяча (см).

У Виталия за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 20,0%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 37,0%;
- прыжок в длину с места - 4,8%;
- прыжок в высоту с места (см) - 12,8%;
- метание набивного мяча (см) - 16,7%;
- бег на 30м (сек) - 11,8%.

Прирост идет равномерно, самый высокий в подъеме туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек.

У Влада за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 43,5%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 22,2%;
- прыжок в длину с места - 2,5%;
- прыжок в высоту с места (см) - 20%;
- метание набивного мяча (см) - 22,2%;
- бег на 30м (сек) - 9,1%.

Прирост идет равномерно, самый высокий в подъеме туловища в сед за 30 с.

У Миши за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 22,2%;

- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 34,5%;

- прыжок в длину с места - 8,6%;

- прыжок в высоту с места (см) - 20%;

- метание набивного мяча (см) - 22,2%;

- бег на 30м (сек) - 5,7%.

Прирост идет равномерно, самый высокий в подъеме туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек.

У Лины за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 11,8%;

- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 28,5%;

- прыжок в длину с места - 4,6%;

- прыжок в высоту с места (см) - 8,0%;

- метание набивного мяча (см) - 9,5%;

- бег на 30м (сек) - 4,13%.

Прирост идет равномерно, самый высокий в подъеме туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек.

У Кати за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 11,8%;

- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 22,2%;

- прыжок в длину с места - 16%;

- прыжок в высоту с места (см) - 4,4%;

- метание набивного мяча (см) - 35,6%;

- бег на 30м (сек) - 6,3%.

Прирост идет равномерно, самый высокий в метании набивного мяча - 35,6%.

У Виты за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 25,0%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 14,3%;
- прыжок в длину с места - 4,3%;
- прыжок в высоту с места (см) - 6,3%;
- метание набивного мяча (см) - 4,1%;
- бег на 30м (сек) - 0%.

Прирост идет не равномерно, самый высокий в подъем туловища в сед за 30 с, а беге на 30м (сек) изменений нет.

У Петра за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 34,5%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 8,6%;
- прыжок в длину с места - 1,8%;
- прыжок в высоту с места (см) - 4,2%;
- метание набивного мяча (см) - 6,5%;
- бег на 30м (сек) - 8,1%;

Прирост идет равномерно, самый высокий в подъем туловища в сед за 30 с.

У Ани за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 40%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 8,6%;
- прыжок в длину с места - 10,5%;
- прыжок в высоту с места (см) - 0%;
- метание набивного мяча (см) - 10,5%;

- бег на 30м (сек) - 9,4%.

Прирост идет не равномерно, самый высокий в подъем туловища в сед за 30 с, а прыжок в высоту с места (см) без изменений.

У Вали за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 34,5%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 8,6%;
- прыжок в длину с места - 4,8%;
- прыжок в высоту с места (см) - 9,5%;
- метание набивного мяча (см) - 6,1%;
- бег на 30м (сек) - 4,0%.

Прирост идет равномерно, самый высокий в подъем туловища в сед за 30 с.

У Римы за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 33,3%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 14,3%;
- прыжок в длину с места - 25%;
- прыжок в высоту с места (см) - 12,8%;
- метание набивного мяча (см) - 10,5%;
- бег на 30м (сек) - 11,8%.

Прирост идет равномерно, самый высокий в подъем туловища в сед за 30 с.

У Оли за период эксперимента темпы прироста показателей физических качеств по шести тестам составили:

- подъем туловища в сед за 30 с - 30,8%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек - 14,3%;

- прыжок в длину с места - 4,3%;
- прыжок в высоту с места (см) - 10,5%;
- метание набивного мяча (см) - 9,5%;
- бег на 30м (сек) - 9,7%.

Прирост идет равномерно, самый высокий в подъем туловища в сед за 30 с

Таким образом, для более высокой физической активности и выявления прироста показателей физических качеств, необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Подход по выявлению темпов прироста показателей физических качеств, позволяет, на каждом возрастном этапе жизни ребенка, отследить динамику его прогрессирующих показателей физических кондиций и объективно оценить темпы роста его индивидуального развития.

В таблицах 14, 15, 16 (Приложение Г) представлены темпы прироста показателей физической подготовленности детей 5-7 лет за период эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 16

Темпы прироста показателей физической подготовленности детей 5-7 лет за период эксперимента в контрольной и экспериментальной группах (абсолютное и в %)

Тесты	Контрольная группа (%)		Экспериментальная группа (%)		Прирост физической подготовленности	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	контрольная группа	экспериментальная группа
подъем туловища в сед за 30 с	9 45%	10 50%	10 50%	18 90%	1 5%	8 40%

Продолжение таблицы 16

подъем туловища из положения лежа с полусогнутым и коленями	13 65%	14 70%	14 70%	20 100%	1 5%	6 30%
прыжок в длину с места	9 45%	11 55%	10 50%	16 80%	2 10%	4 20%
прыжок в высоту с места (см)	14 70%	15 75%	15 75%	16 80%	1 5%	1 5%
метание набивного мяча (см)	18 90%	18 90%	19 95%	20 100%	0 0%	1 5%
бег на 30м (сек)	16 80%	17 85%	17 85%	20 100%	1 5%	3 15%

Из таблицы видно, что прирост показателей физической подготовленности детей 5-6 лет за период эксперимента составил по всем тестам в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Рассмотрим результаты тестов:

- подъем туловища в сед за 30 сек., в контрольной группе составил всего 5%, а в экспериментальной группе - 40%;
- подъем туловища из положения, лежа с полусогнутыми коленями, в контрольной группе составил всего 5%, а в экспериментальной группе - 30%;
- прыжок в длину с места, в контрольной группе составил всего 10%, а в экспериментальной группе - 20%;
- метание набивного мяча (см), в контрольной группе составил всего 0%, а в экспериментальной группе - 5%;
- бег на 30м (сек), в контрольной группе составил всего 5%, а в экспериментальной группе - 15%.

Анализ результатов, представленных в таблице 16, убедительно показал эффективность оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста посредством определения темпов прироста в динамике роста и развития каждого ребенка. Оценка психоэмоционального состояния ребенка в процессе реализации двух подходов осуществлялась в процессе реализации методов включенного наблюдения.

#### **2.4. Эмоционально - психическое состояние детей старшего дошкольного возраста оценки полученных результатов их физических кондиций.**

У детей дошкольного возраста движение становится потребностью, поэтому физические упражнения являются основой физического воспитания, используются в решении комплекса оздоровительных и воспитательных задач и всестороннего развития личности каждого ребенка. Физические упражнения - это эффективное средство в профилактике и коррекции психофизического состояния организма ребенка. Развитие двигательных навыков в дошкольном возрасте, помогает в дальнейшем совершенствоваться в школе, достигать высоких результатов в труде и спорте. Действенными факторами воспитания воли дошкольника служат условия, побуждающие к преодолению трудностей, препятствий для достижения поставленной цели при продолжительном и многократном повторении однообразных двигательных действий. При этом от педагогов требуется применение и знание методов, контроль и учет в стимулировании и развитии волевых качеств ребенка, в преодолении постепенно растущего физического и эмоционального напряжения. Дети стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт.

Проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы. В процессе игры

активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. У детей начинает складываться самооценка - наиболее сложный продукт развития сознательности ребенка, проявляющейся в оценке самого себя, окружающих людей, правильность оценивания действий окружающих. Для педагога важно учитывать роль интереса, сильных переживаний и результата игры, которые результативность движений. У детей старшего дошкольного возраста, со слов И.В. Дубровиной, формируется воля, выдержка, умение контролировать свои поступки, поведение, развивается самообладание, самооценка, саморегуляция [29]. Ребенку необходимо не просто общение со взрослыми и сверстниками, а желание к доброму и дружелюбному вниманию и сопереживанию. Педагогам нужно очень внимательно наблюдать за общением, работоспособностью и результатами усилий детей группы. При выполнении норм ГТО ребенку нужно выполнить обязательные тесты по указанным нормативам. Но из проведенного нами эксперимента видим, что не все дети могут выполнить нормативы, так как организм каждого ребенка развивается индивидуально и результат выполнения задания не всегда соответствует предложенным нормам. Если на занятиях у ребенка, при многократном повторении задания, ничего не получается, у него падает самооценка, он расстраивается (отрицательная эмоциональная реакция, грустное выражение лица, брови и лоб нахмурены и т.д.). В итоге малыш теряет интерес и к данному заданию, и к результату. В этом случае нужен индивидуальный подход. Педагогу необходимо или уменьшить нагрузку, или переориентировать ребенка на выполнение другого задания, где он увидит положительный результат, снова поверит в себя и свои силы. И именно при подходе по темпам прироста показателей физических качеств, педагоги могут создать такие условия, которые позволят ребенку развить свои прогрессирующие качества, объективно оценить темпы прироста результатов

физических кондиций индивидуально каждого ребенка на данном возрастном этапе.

В процессе эксперимента, при проведении тестирования были рассмотрены два подхода: 1) нормативный, 2) по выявлению темпов прироста показателей физических качеств. При проведении данного эксперимента у детей контрольной группы и у детей экспериментальной группы было отмечено различное эмоционально-психическое состояние в выполнении или невыполнении физических упражнений в таблице 17.

Таблица 17

Позитивные и негативные эмоции детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп при нормативном подходе и по выявлению темпов прироста показателей физических качеств

Эмоционально-психическое состояние детей	Нормативный подход ( контрольная группа)	Подход по выявлению темпов прироста показателей физических качеств (экспериментальная группа)
мотивация в движении	после невыполнения нормативов, теряет интерес к физическим упражнениям	знает свой личный результат, стремиться к его улучшению, повышается мотивация к физическим упражнениям
самооценка	при невыполнении нормативов, самооценка снижается, формируется комплекс неполноценности	видит свой личный результат, самооценка повышается
индивидуальность	ребенок при усредненных результатах не видит в себе личность, он должен делать	ребенок знает, что он может выполнить задания и лучше, и хуже, он индивидуален

	как все	
--	---------	--

Продолжение таблицы 17

ЭМОЦИИ	при систематическом невыполнении нормативов подавленность неудовлетворенность	ребенок знает свои возможности, и знает, что всегда может их улучшить, поэтому состояние уверенности, спокойствия
утомляемость	при желании выполнить нормативы, ребенок выполняет задания, несоответствующие его физическим кондициям, что ведет к ухудшению физического здоровья, упадку сил, усталости, стрессу	под наблюдением педагога, ребенок выполняет те упражнения, которые соответствуют его физическим кондициям, не вредят его здоровью, при этом ребенок не чувствует себя ущербным
целеустремленность	если норматив выполнен, цель достигнута, поэтому нет желания стремиться к более высокому результату	норматива нет, поэтому при желании всегда есть возможность стремиться к более высоким результатам

Залогом полноценного психического здоровья детей старшего дошкольного возраста является их психологическое здоровье,

удовлетворяющее основные потребности: в понимании и признании окружающего мира; в общении и безопасности; в любви и уважении, в высокой самооценке.

По результатам проведенного эксперимента можно судить, что нормативный подход может сыграть негативную роль в физическом воспитании и развитии будущего молодого поколения, где не будут учитываться биологические законы созревания органов и систем ребенка.

Работают с детьми старшего дошкольного возраста в ДОО, педагоги применяют нормативный подход. Для создания благоприятной и эмоционально-психологической атмосферы на физкультурных занятиях с детьми в группе, педагогам предлагаются следующие рекомендации:

- не оценивать физические способности ребенка отрицательно, это может ранить его самолюбие;
- появление неуверенности в себе подавляет инициативу;
- если ребенок не справляется с данным заданием, поддержать его желание добиться результата;
- неудачи ребенка не сравнивать с удачами других детей;
- если ребенок упрямится при выполнении предложенного задания, не вступать с ним в спор, а помочь ему справиться с самим собой;
- предоставить ребенку право выбора, что он будет делать;
- принять и понять его точку зрения;
- в случае неудачи, помочь ребенку поверить в себя и свои силы, подбодрить добрым словом: «Ты уже многое можешь, не расстраивайся. Я верю, что у тебя все получится. Попробуй еще раз, результат обязательно будет лучше, чем сейчас».

Рекомендовать педагогам программы по сохранению здоровья детей в ДОО:

- учить укреплять и сохранять здоровье;
- понимать важность движений в физическом развитии;

- обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений;
- сформировать правильное представление о своем теле;
- дать представления о том, что полезно и вредно для организма;
- дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- создать условия для всестороннего развития детей, когда движения в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения.

Педагогам рекомендуется наблюдать за детьми в группе, при необходимости уметь оказывать помощь. Поддерживать благоприятную эмоциональную атмосферу хорошим настроением и улыбкой, так как это формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой, развивает внимание, память, воображение.

## ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

По результатам тестирования за период учебного года показатели физической подготовленности детей в основном улучшены, тенденции прироста увеличены за счет развития у детей двигательных умений (техники движения). Уровень физической подготовленности воспитанников имеет положительную направленность под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий и эффективного выполнения программы детского сад.

Дети, имеют отставание в развитии координации движений (прыжок в длину, вверх), мелкой моторики, ловкости (30м). По показателям выносливости, силы результаты прироста показателей физических качеств отличные, что связано с отсутствием значимых отличий по антропометрическим данным.

В процессе проведения исследования были рассмотрены несколько базовых теоретических подходов:

- в зависимости от индивидуальных качеств;
- физического развития;
- типологических свойств нервной системы;
- физической подготовленности;
- половой идентичности и др.

Однако, данные подходы, не могут отследить динамику прогрессирующих показателей ребенка на каждом возрастном этапе жизни, объективно оценить темпы прироста его индивидуального развития, так как детский организм развивается гетерохронно и имеет свои биологические законы созревания.

При проведении эксперимента были проанализированы результаты нормативного подхода и подхода по выявлению темпов прироста показателей физических качеств. В первом случае индивидуальные результаты тестирования каждого ребенка сопоставляются (сравниваются) со

стандартами, определенными для данной возрастной группы. В процессе проведения исследования изучен нормативный подход, который играет положительную роль в системе профессионально физической подготовки спортсмена при достижении высоких спортивных результатов, но не достаточно объективен при определении ведущих способностей ребенка.

Нормативный подход, не показал прирост показателей физических кондиций каждого ребенка, а лишь показал общий средний прирост физических способностей детей контрольной группы. Нормативный подход противоречит базовым основам всей системы физического воспитания, особенно детей дошкольного возраста, где определенную роль играют биологические законы созревания органов и систем. [40, с. 2].

При рассмотрении нормативного подхода обнаружены негативные аспекты применения комплекса ГТО:

- норматив для конкретного ребенка теоретически не обоснован;
- нельзя объективно оценить различные физические способности ребенка единым нормативом;
- у детей, не выполнивших нормативы 2-3 раза, формируется комплекс неполноценности, а таких большинство;
- для обоснования нормативов нигде не проведены базовые и научные основы, напротив требования оценки по нормативам пришли в противоречие с теорией созревания.

При наблюдении за детьми экспериментальной группы виден положительный результат в развитии физических кондиций детей всей группы и каждого ребенка в отдельности. Анализ результатов, убедительно показал эффективность оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста посредством определения темпам прироста в динамике роста и развития каждого ребенка. Подход по выявлению темпов прироста показателей физических качеств, позволяет, на каждом возрастном этапе жизни ребенка, отследить динамику его прогрессирующих показателей

физических кондиций и объективно оценить темпы роста его индивидуального развития.

Данный подход позволяет:

- создать систему контроля качества образования, учитывающей динамику роста показателей уровня физической подготовленности обучающихся;

- педагог по динамике уровня физической подготовленности сможет судить об эффективности учебного процесса физического воспитания детей и динамике роста физических кондиций каждого ребенка, корректировать его;

- мотивировать каждого учащегося на изучение своего уровня физической подготовленности, что превращает занятия физической культурой в интересное и увлекательное занятие.

При проведении эксперимента, сравнили позитивные и негативные эмоции детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп при нормативном подходе и по выявлению темпов прироста показателей физических качеств. В результате, выявили, что у детей при нормативном подходе может быть занижена самооценка, повышена утомляемость, понижена целеустремленность, отсутствует индивидуальность, понижена двигательная активность, развивается комплекс неполноценности. Были даны рекомендации педагогам по регулированию эмоционально-психического состояния детей оценки их физических способностей.

Каждый ребенок индивидуален и неповторим. Именно этот является основой концепции прогрессирующего физического развития и подготовленности детей и подростков. При сравнении двух подходов, нормативного и по темпам прироста показателей физических качеств, проанализировали, что второй наиболее эффективен, так как позволяет на каждом возрастном этапе жизни ребенка определить динамику его прогрессирующих показателей и объективно оценить темпы прироста его индивидуального развития.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В основе всестороннего гармонического развития детей старшего дошкольного возраста лежит биологическое и социальное развитие. основополагающей является теория созревания («характеристика периодизации развития», Л.В. Выгодский, Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев), центральным звеном которой выступает принцип гетерохронии развития органов и систем, сформулированный А.Н. Северцовым (1939), а в последствии разработанный П.К. Анохиным (1948) и представленный в виде системогенеза, как общей закономерности эволюционного процесса. Суть данной теории в том, что преобразования одних систем и органов целостного организма относительно других, происходит не одновременно, а сдвинуты во времени, что обусловлено спецификой созревания организма ребенка на разных возрастных этапах его жизни. Преобладающей особенностью гетерохромного развития, является адаптация организма к условиям жизни на определенных этапах становления и развития под воздействием окружающей среды. Вместе с тем известно, что процесс индивидуального развития организма ребенка изменяется не по частям, а как единое целое. Знание закономерностей процессов адаптации к физическим нагрузкам становится одним из самых важных условий успешной организации физической активности ребенка.

Основной задачей является создание здоровьесберегающей среды, обеспечивающей ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в ДОО.

В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию у воспитанников:

- повышается физическая работоспособность;
- улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;
- формируется привычка к здоровому образу жизни;

- расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность;

- реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.

В педагогическом контроле детей дошкольного возраста изучили два подхода: 1) нормативный, 2) выявление темпов прироста показателей физических качеств. В первом случае индивидуальные результаты тестирования каждого ребенка сопоставляются (сравниваются) со стандартами, определенными для данной возрастной группы. Нормативный подход показал свою несостоятельность, потому, что не имеет научной основы, так как требования оценки по нормативам пришли в противоречие с теорией созревания. Нормативный подход к оценке физической подготовленности не отражает потенциальных возможностей каждого ребенка и его физического развития, может сыграть негативную роль в физическом воспитании и развитии будущего молодого поколения, а именно детей дошкольного возраста, так как в процессе не будут учитываться биологические законы созревания органов и систем ребенка. Во втором случае, для оценки физической подготовленности, используются индивидуальные темпы прироста показателей каждого ребенка, по каждому тесту, расчет которых приведен выше. При тестировании детей 5-6 лет возможна оценка физической подготовленности детей через показатели развития физических качеств. В этой связи наиболее эффективным методом оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста 5-6 лет может служить прирост показателей физических качеств за период подготовки в течении всего учебного года. Он выражается в разнице между исходными показателями, полученными при первоначальном тестировании, и конечными, полученными в конце года. Результат в разнице между показателями несет объективную информацию.

Полученные показатели физических качеств детей на начало и в конец

года в ходе тестирования фиксируются в протоколах, результаты просчитываются и заносятся в таблицу. Определяются средние показатели темпов прироста показателей физических качеств, результаты дают информацию о состоянии физической подготовленности всей группы и каждого ребенка за год. Результаты всей группы и каждого ребенка в конце года анализируются. Из полученных показателей, педагог видит уровень и темпы прироста показателей физических качеств каждого ребенка. По результатам проведенного эксперимента видно, что более прогрессивный подход – выявление темпов прироста показателей физических качеств. Анализ результатов, убедительно показал эффективность оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста посредством определения темпам прироста в динамике роста и развития каждого ребенка.

Таким образом, анализ изученной литературы по организации педагогического контроля за физической подготовленностью детей дошкольного возраста подтверждает гипотезу о перспективности подхода по темпам прироста показателей физических качеств, который позволит на каждом этапе жизни ребенка отследить динамику его прогрессирующих показателей и объективно оценить темпы прироста его индивидуального развития.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие. М.: Айрис-пресс, 2008. 144 с.
2. Алямовская В.Г. Физкультура в детском саду: теория и методика организации физкультурных мероприятий. М.: Чистые пруды, 2009. 30 с.
3. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания: двигательные качества: учеб, пособие для студентов педвузов. М.: Могилев, 2007. 284 с.
4. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: учеб, методическое пособие. М: Омск, 2010. 64 с.
5. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
6. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 1999. 208 с.
7. Бикмухамедов Р.К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования. М: Теория и практика физической культуры, 2006. С. 45-50.
8. Богина Т.А. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособие. М: Мозаика - Синтез, 2006. 160 с.
9. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1998. 96 с.
10. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 2006. 128 с.
11. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 2001. 96 с.

12. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М.: Сфера, 2012. 128 с.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Владос, 2010. 143 с.
14. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания: учеб, пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 288 с.
15. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. М.: Феникс, 2015. 251 с.
16. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 264 с.
17. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М.: АРКТИ, 2006. 88 с.
18. Ильин Е.Л. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. 486 с.
19. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М.: ВАКО, 2010. 143 с.
20. Кудрявцева В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. М.: Линка-Пресс, 2011. 184 с.
21. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. М.: АРКТИ, 2010. 35 с.
22. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2010. 464 с.
23. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физическая культура, 2011. 544 с.

24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. СПб.: Издательство «Лань», 2007. 160 с.
25. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: Мозаика-Синтез, 2012. 108 с.
26. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе / Сост. Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. М.: Просвещение, 1983. 224 с.
27. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 2011. 140 с.
28. Петренкина Н.Л., Филиппова С.О. Современные подходы к оценке физического состояния дошкольников // Современные проблемы науки и образования. 2012. №6. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-podhody-k-otsenke-fizicheskogo-sostoyaniya-doshkolnikov> (дата обращения: 04.09.2016).
29. Практическая психология образования: учебное пособие, 4е изд./ Под ред. И.В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004. 592 с.
30. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 ноября 2009 г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» // Российская газета, № 46, от 5 марта 2010 г.
31. Программа воспитания и обучения в детском саду / под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой и Т.С. Комаровой. М.: Мозаика-Синтез, 2010. 232 с.
32. Резанова Т.С. Физическое воспитание в детском саду - важнейший фактор оздоровления детей: материалы международной научно-практической конференции // Современные технологии и оздоровительные программы оздоровительного процесса по физической культуре и спорту в

учебных заведениях / Сост. Т. С. Резанова, В.П.Зайцев, А.А. Титова. Белгород: Издательство БелГТАСМ, 2005. 217 с.

33. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2003. 184 с.

34. Смирнов В.М. Физиология человека: учебник для вузов. М.: Медицина, 2009. 453 с.

35. Сонькин В.Д. Законы растущего организма: Книга для учителей. М.: Просвещение, 2007. 45 с.

36. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания ребенка: учеб, пособие для студ. высших учеб, заведений. М.: Академия, 2006. 368 с.

37. Теория и методика физического воспитания: учеб, пособие / под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Аспект-Пресс, 2006. 360 с.

38. Типовое положение об образовательном учреждении для детей дошкольного возраста (утв. постановлением Правительства РФ от 19 сентября 1997 г. № 1204) (с изменениями от 23 декабря 2002 г. № 11): Дошкольное воспитание, 1997. С. 3-12.

39. Усаков В.И. Плюсы и минусы нормативного подхода к оценке физических способностей детей и подростков. Красноярск: изд-во КГПИ, 2009. С.1-3.

40. Усаков В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников. Красноярск: изд-во КГПИ, 2011. 81 с.

41. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие. Красноярск: изд-во КГПУ, 2012. 101 с.

42. Утробина К.А. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. М.: ГНОМ, 2007.128 с.

43. Фандикова Л.А. Режимы двигательной активности дошкольников. М.: Прогресс, 2005. 193 с.

44. Фараджева Н.А. Обоснование эффективности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-7 лет: дисс. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2014. 153 с.
45. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателя. М.: Просвещение, 1999. 160 с.
46. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: пособие для воспитателя. М.: Просвещение, 2007. 156 с.
47. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2012. 394 с.
48. Хроленко А.Н. Пальчиковая гимнастика для всех. М.: НОРМА, 2011. 226 с.
49. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. К.: Наукова думка, 2013. 228 с.
50. Шарманова С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: состояние, проблемы, технологические решения. М.: Челябинск, 2011. 69 с.
51. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников: практикум для студентов сред. пед. учеб заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 243 с.
52. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. М.: Владос, 2010. 508 с.
53. Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику: книга для воспитателей детского сада и родителей. М.: Просвещение, 2008. 78 с.
54. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Минск: Зорны верасень, 2007. 160 с.
55. Яковлева Л.В. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Физкультура и спорт, 2014. 237 с.



Продолжение таблицы 4

Катя	не вып	вып	вып	вып	вып	не вып	не вып	вып	вып	вып	вып	Вып
Вита	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып
Петр	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып
Аня	не вып	вып	не вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып
Валя	вып	вып	не вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып
Рима	вып	вып	не вып	вып	вып	вып	вып	вып	не вып	вып	вып	вып
Оля	вып	вып	вып	нет	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып

Таблица 5

Результаты выполнения нормативов детьми контрольной группы

Имя ребенка	До эксперимента						После эксперимента					
	подъем туловища в сед за 30 с	подъем туловища из положения лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек	прыжок в длину с места	прыжок в высоту с места (см)	метание набивного мяча (см)	бег на 30м (сек)	подъем туловища в сед за 30 с	подъем туловища из положения лежа с полусогнутыми коленями за 30 сек	прыжок в длину с места	прыжок в высоту с места (см)	метание набивного мяча (см)	бег на 30м (сек)
Карина	не вып	вып	не вып	вып	вып	вып	не вып	вып	не вып	вып	вып	вып
Виктория	не вып	вып	не вып	не вып	вып	не вып	не вып	не вып	не вып	не вып	вып	не вып
Андрей	вып	вып	вып	не вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып
Марина	не вып	вып	не вып	не вып	вып	вып	не вып	вып	не вып	не вып	не вып	вып
Антон	не вып	не вып	не вып	не вып	вып	вып	не вып	не вып	не вып	не вып	не вып	вып
Вера	вып	не вып	вып	не вып	вып	вып	вып	не вып	не вып	вып	вып	вып
Мария	не вып	не вып	не вып	вып	вып	вып	не вып	не вып	не вып	вып	вып	вып
Виктор	вып	вып	вып	вып	не вып	вып	Вып	Вып	вып	вып	не вып	вып



## Сравнительные результаты: подъем туловища в сед за 30 с (5-7 лет)

№	Имя ребёнка	Пол	Осень				Весна				Прирост результатов		
			возраст (л.м)	вес (кг)	рост (см)	рез-т	возраст (л.м)	вес (кг)	рост (см)	рез-т	v2 - v1	w, %	оценка
1	Вика	ж	6,00	21.0	110	9	6,05	22,5	114	13	4	36,4	отл
2	Вадим	м	5,03	31.0	118	6	5,11	32,4	122	8	2	28,6	отл
3	Иван	м	6,09	18,6	113	13	7,05	19,7	115	18	5	47,6	отл
4	Александр	м	5,08	20.3	111	12	6,04	23,3	116	17	5	34,5	отл
5	Андрей	м	5,08	22.5	113	8	6,04	23,7	118	12	4	40	отл
6	Вадим	м	5,03	19.8	114	12	5,11	21,5	118,5	17	5	34,5	отл
7	Вася	м	5,07	23.7	117	10	6,03	29,0	123	14	4	33,3	отл
8	Рома	м	6,02	22.5	115	11	6,10	24,2	119	15	4	30,8	отл
9	Наташа	ж	6,04	19.8	116	7	7,00	21,0	118	10	3	35,3	отл
10	Виталий	м	5,06	30.3	128	9	6,02	30,6	129	11	2	20,0	отл
11	Влада	ж	5,04	17.2	104	9	6,00	18,2	109	14	5	43,5	отл
12	Миша	м	5,09	19.7	117	12	6,05	21,3	121	15	3	22,2	отл
13	Лина	ж	6,08	28.4	121	9	7,04	33,7	126	10	1	11,8	хор
14	Катя	ж	6,08	41.6	123,5	8	7,04	41,8	128,5	9	1	11,8	хор
15	Вита	ж	6,07	19.0	110,5	14	7,03	19,8	115	18	4	25,0	отл
16	Петр	м	5,08	20.3	111	12	6,04	23,3	116	17	5	34,5	отл
17	Аня	ж	5,08	22.5	113	8	6,04	23,7	118	12	4	40	отл
18	Валя	ж	5,03	19.8	114	12	5,11	21,5	118,5	17	5	34,5	отл
19	Рима	ж	5,07	23.7	117	10	6,03	29,0	123	14	4	33,3	отл
20	Оля	ж	6,02	22.5	115	11	6,10	24,2	119	15	4	30,8	отл

Средний процент прироста физических качеств по всей обследуемой группе детей составляет 31,42%.

Таблица 7

Сравнительные результаты: подъем туловища из положения лежа с  
полусогнутыми коленями за 30 сек (группа 5-7 лет)

№	Имя ребёнка	Пол	Осень				Весна				Прирост результатов		
			возраст (л.м)	вес (кг)	рост (см)	рез-т	возраст (л.м)	вес (кг)	рост (см)	рез-т	v2 - v1	w, %	оценка
1	Вика	Ж	6,00	21.0	110	11	6,05	22,5	114	12	1	8,6	удв
2	Вадим	М	5,03	31.0	118	11	5,11	32,4	122	13	2	16,7	отл
3	Иван	М	6,09	18,6	113	15	7,05	19.7	115	18	3	18,2	отл
4	Александр	М	5,08	20.3	111	13	6,04	23,3	116	18	5	32,3	отл
5	Андрей	М	5,08	22.5	113	12	6,04	23,7	118	15	3	22,2	отл
6	Вадим	М	5,03	19.8	114	10	5,11	21,5	118,5	14	4	33,3	отл
7	Вася	М	5,07	23.7	117	9	6,03	29,0	123	11	2	20,0	отл
8	Рома	М	6,02	22.5	115	11	6,10	24,2	119	15	4	30,8	отл
9	Наташа	Ж	6,04	19.8	116	7	7,00	21,0	118	9	2	25,0	отл
10	Виталий	М	5,06	30.3	128	11	6,02	30,6	129	16	5	37,0	отл
11	Влада	Ж	5,04	17.2	104	8	6,00	18,2	109	10	2	22,2	отл
12	Миша	М	5,09	19.7	117	12	6,05	21,3	121	17	5	34,5	отл
13	Лина	Ж	6,08	28.4	121	9	7,04	33,7	126	12	3	28,5	отл
14	Катя	Ж	6,08	41.6	123,5	12	7,04	41,8	128,5	15	3	22,2	отл
15	Вита	Ж	6,07	19.0	110.5	13	7,03	19,8	115	15	2	14,3	хор
16	Петр	М	6,00	21.0	110	11	6,05	22,5	114	12	1	8,6	удв
17	Аня	Ж	6,00	21.0	110	11	6,05	22,5	114	12	1	8,6	удв
18	Валя	Ж	6,00	21.0	110	11	6,05	22,5	114	12	1	8,6	удв

19	Рима	Ж	6,07	19.0	110.5	13	7,03	19,8	115	15	2	14,3	хор
20	Оля	Ж	6,07	19.0	110.5	13	7,03	19,8	115	15	2	14,3	хор

Средний процент прироста физических качеств по всей обследуемой группе детей составляет 21,01%.

Таблица 8

Сравнительные результаты: прыжок в длину с места (см) (группа 5-7 лет)

№	Имя ребёнка	Пол	Осень				Весна				Прирост результатов		
			возраст (л.м)	вес (кг)	рост (см)	результат	возраст (л.м)	вес (кг)	рост (см)	результат	v2 - v1	w, %	оценка
1	Вика	ж	6,00	21.0	110	115	6,05	22,5	114	140	25	20	отл
2	Вадим	м	5,03	31.0	118	50	5,11	32,4	122	75	25	40	отл
3	Иван	м	6,09	18,6	113	110	7,05	19,7	115	120	10	8,7	удовл
4	Александр	м	5,08	20.3	111	103	6,04	23,3	116	110	7	6,2	неуд
5	Андрей	м	5,08	22.5	113	95	6,04	23,7	118	100	5	5,1	неуд
6	Вадим	м	5,03	19.8	114	130	5,11	21,5	118	135	5	3,7	неуд
7	Вася	м	5,07	23.7	117	100	6,03	29,0	123	115	5	4,3	неуд
8	Рома	м	6,02	22.5	115	105	6,10	24,2	119	107	2	1,8	неуд
9	Наташа	ж	6,04	19.8	116	90	7,00	21,0	118	100	10	10	хор
10	Виталий	м	5,06	30.3	128	95	6,02	30,6	129	110	5	4,8	неуд
11	Влада	ж	5,04	17.2	104	70	6,00	18,2	109	90	20	25	отл
12	Миша	м	5,09	19.7	117	110	6,05	21,3	121	120	10	8,6	хор
13	Лина	ж	6,08	28.4	121	105	7,04	33,7	126	110	5	4,6	неуд
14	Катя	ж	6,08	41.6	123,5	115	7,04	41,8	128,5	135	20	16	отл
15	Вита	ж	5,07	23.7	117	100	6,03	29,0	123	115	5	4,3	неуд
16	Петр	м	6,02	22.5	115	105	6,10	24,2	119	107	2	1,8	неуд
17	Аня	ж	6,04	19.8	116	90	7,00	21,0	118	100	10	10,5	хор
18	Валя	ж	5,06	30.3	128	95	6,02	30,6	129	110	5	4,8	неуд
19	Рима	ж	5,04	17.2	104	70	6,00	18,2	109	90	20	25	отл
20	Оля	м	5,07	23.7	117	100	6,03	29,0	123	115	5	4,3	неуд

Средний процент прироста физических качеств по всей обследуемой группе детей составляет 10,5%.

Таблица 9

Сравнительные результаты: прыжок в высоту с места (см) (группа 5-7 лет)

№	Имя ребёнка	Пол	Осень				Весна				Прирост результатов		
			возраст (л.м)	вес (кг)	рост (см)	рез-т	возраст (л.м)	вес (кг)	рост (см)	рез-т	v2 - v1	w, %	оценка
1	Вика	ж	6,00	21.0	110	22	6,05	22,5	114	22	0	0	неуд
2	Вадим	м	5,03	31.0	118	13	5,11	32,4	122	18	5	32,3	отл
3	Иван	м	6,09	18,6	113	24	7,05	19,7	115	27	3	11,7	хор
4	Александр	м	5,08	20.3	111	22	6,04	23,3	116	23	1	9,5	удов
5	Андрей	м	5,08	22.5	113	18	6,04	23,7	118	22	4	20	отл
6	Вадим	м	5,03	19.8	114	31	5,11	21,5	118,5	33	2	6,3	неуд
7	Вася	м	5,07	23.7	117	28	6,03	29,0	123	29	1	4,2	неуд
8	Рома	м	6,02	22.5	115	28	6,10	24,2	119	28	0	0	неуд
9	Наташа	ж	6,04	19.8	116	20	7,00	21,0	118	22	2	9,5	удов
10	Виталий	м	5,06	30.3	128	22	6,02	30,6	129	25	3	12,8	хор
11	Влада	м	5,09	19.7	117	27	6,05	21,3	121	33	6	20	отл
12	Миша	м	5,09	19.7	117	27	6,05	21,3	121	33	6	20	отл
13	Лина	ж	6,08	28.4	121	24	7,04	33,7	126	26	2	8,0	неуд
14	Катя	ж	6,08	41.6	123,5	22	7,04	41,8	128,5	23	1	4,4	неуд
15	Вита	ж	5,03	19.8	114	31	5,11	21,5	118,5	33	2	6,3	неуд
16	Петр	м	5,07	23.7	117	28	6,03	29,0	123	29	1	4,2	неуд
17	Аня	ж	6,02	22.5	115	28	6,10	24,2	119	28	0	0	неуд
18	Валя	ж	6,04	19.8	116	20	7,00	21,0	118	22	2	9,5	удов
19	Рима	ж	5,06	30.3	128	22	6,02	30,6	129	25	3	12,8	хор
20	Оля	ж	6,07	19.0	110,5	18	7,03	19,8	115	20	2	10,5	хор

Средний процент прироста физических качеств по всей обследуемой группе детей составляет 10,1%.

Таблица 10

Сравнительные результаты: метание набивного мяча (см) (группа 5-7 лет)

№	Имя ребёнка	Пол	Осень				Весна				Прирост результатов		
			возраст (л.м)	вес (кг)	рост (см)	рез-т	возраст (л.м)	вес (кг)	рост (см)	рез-т	v2 - v1	w, %	оценка
1	Вика	ж	6,00	21.0	110	270	6,05	22,5	114	380	110	33,8	отл
2	Вадим	м	5,03	31.0	118	210	5,11	32,4	122	240	30	13,3	хор
3	Иван	м	6,09	18,6	113	310	7,05	19,7	115	330	20	6,3	неуд
4	Александр	м	5,08	20.3	111	300	6,04	23,3	116	320	20	6,5	неуд
5	Андрей	м	5,08	22.5	113	270	6,04	23,7	118	300	30	10,5	хор
6	Вадим	м	5,03	19.8	114	320	5,11	21,5	118,5	340	20	6,1	неуд
7	Вася	м	5,07	23.7	117	270	6,03	29,0	123	300	30	10,5	хор
8	Рома	м	6,02	22.5	115	180	6,10	24,2	119	250	70	32,6	отл
9	Наташа	ж	6,04	19.8	116	200	7,00	21,0	118	300	100	40	отл
10	Виталий	м	5,06	30.3	128	280	6,02	30,6	129	320	50	16,7	отл
11	Влада	ж	5,04	17.2	104	200	6,00	18,2	109	250	50	22,2	отл
12	Миша	м	5,09	19.7	117	240	6,05	21,3	121	300	60	22,2	отл
13	Лина	ж	6,08	28.4	121	300	7,04	33,7	126	330	30	9,5	удов
14	Катя	ж	6,08	41.6	123,5	300	7,04	41,8	128,5	430	130	35,6	отл
15	Вита	ж	6,07	19.0	110,5	240	7,03	19,8	115	250	10	4,1	неуд
16	Петр	м	5,08	20.3	111	300	6,04	23,3	116	320	20	6,5	неуд
17	Аня	ж	5,08	22.5	113	270	6,04	23,7	118	300	30	10,5	хор
18	Валя	ж	5,03	19.8	114	320	5,11	21,5	118,5	340	20	6,1	неуд
19	Рима	ж	5,07	23.7	117	270	6,03	29,0	123	300	30	10,5	хор
20	Оля	ж	6,08	28.4	121	300	7,04	33,7	126	330	30	9,5	удов

Средний процент прироста физических качеств по всей обследуемой группе детей составляет 15,65%.

Таблица 11

Сравнительные результаты: бег на 30м (сек) (группа 5-7 лет)

№	Имя ребёнка	Пол	Осень				Весна				Прирост результатов		
			возраст (л.м)	вес (кг)	рост (см)	рез-т	возраст (л.м)	вес (кг)	рост (см)	рез-т	V2 - V1	W, %	оценка
1	Вика	ж	6,00	21.0	110	7,7	6,05	22,5	114	7,1	0,6	8,1	удов
2	Вадим	м	5,03	31.0	118	10,2	5,11	32,4	122	8,4	1,8	19,4	отл
3	Иван	м	6,09	18,6	113	7,4	7,05	19,7	115	7,1	0,3	7,1	неуд
4	Александр	м	5,08	20.3	111	6,7	6,04	23,3	116	6,7	0	0	неуд
5	Андрей	м	5,08	22.5	113	8,0	6,04	23,7	118	6,8	1,2	16,2	отл
6	Вадим	м	5,03	19.8	114	6,7	5,11	21,5	118,5	6,7	0	0	неуд
7	Вася	м	5,07	23.7	117	7,7	6,03	29,0	123	7,1	0,6	8,1	удов
8	Рома	м	6,02	22.5	115	7,8	6,10	24,2	119	7,1	0,7	9,4	удов
9	Наташа	ж	6,04	19.8	116	7,7	7,00	21,0	118	7,4	0,3	4,0	неуд
10	Виталий	м	5,06	30.3	128	7,2	6,02	30,6	129	6,4	0,8	11,8	хор
11	Влада	ж	5,04	17.2	104	9,2	6,00	18,2	109	8,4	0,8	9,1	удов
12	Миша	м	5,09	19.7	117	7,2	6,05	21,3	121	6,8	0,4	5,7	неуд
13	Лина	ж	6,08	28.4	121	7,4	7,04	33,7	126	7,1	0,3	4,13	неуд
14	Катя	ж	6,08	41.6	123,5	8,2	7,04	41,8	128,5	7,7	0,5	6,3	неуд
15	Вита	ж	5,03	19.8	114	6,7	5,11	21,5	118,5	6,7	0	0	неуд
16	Петр	м	5,07	23.7	117	7,7	6,03	29,0	123	7,1	0,6	8,1	удов
17	Аня	ж	6,02	22.5	115	7,8	6,10	24,2	119	7,1	0,7	9,4	удов
18	Валя	ж	6,04	19.8	116	7,7	7,00	21,0	118	7,4	0,3	4,0	неуд
19	Рима	ж	5,06	30.3	128	7,2	6,02	30,6	129	6,4	0,8	11,8	хор
20	Оля	ж	6,07	19.0	110,5	7,1	7,03	19,8	115	6,4	0,7	9,7	удов

Средний процент прироста физических качеств по всей обследуемой группе детей составляет 7,61%.

Сводная таблица результатов исследования подготовленности детей в экспериментальной группе до и после эксперимента

Имя ребенка	До эксперимента						После эксперимента					
	подъем туловища в сед	подъем туловища из положения лежа	прыжок в длину с места	прыжок в высоту с места (см)	метание набивного мяча (см)	бег на 30м (сек)	подъем туловища в сед 30 с	подъем туловища из положения лежа	прыжок в длину с места	прыжок в высоту с места (см)	метание набивного мяча (см)	бег на 30м (сек)
Вика	9	11	115	22	270	7,7	13	12	140	22	380	7,1
Вадим	6	11	50	13	210	10,2	8	13	75	18	240	8,4
Иван	13	15	110	24	310	7,4	18	18	120	27	330	7,1
Алек-др	12	13	103	22	300	6,7	17	18	110	23	320	6,7
Андрей	8	12	95	18	270	8,0	12	15	100	22	300	6,8
Вадим	12	10	130	31	320	6,7	17	14	135	33	340	6,7
Вася	10	9	100	28	270	7,7	14	11	115	29	300	7,1
Рома	11	11	105	28	180	7,8	15	15	107	28	250	7,1
Наташа	7	7	90	20	200	7,7	10	9	100	22	300	7,4
Виталий	9	11	95	22	280	7,2	11	16	110	25	320	6,4
Влада	9	8	70	27	200	9,2	14	10	90	33	250	8,4
Миша	12	12	110	27	240	7,2	15	17	120	33	300	6,8
Лина	9	9	105	24	300	7,4	10	12	110	26	330	7,1
Катя	8	12	115	22	300	8,2	9	15	135	23	430	7,7
Вита	14	13	100	31	240	6,7	18	15	115	33	250	6,7
Петр	12	11	105	28	300	7,7	17	12	107	29	320	7,1
Аня	8	11	90	28	270	7,8	12	12	100	28	300	7,1

## Продолжение таблицы 12

Валя	12	11	95	20	320	7,7	17	12	110	22	340	7,4
Рима	10	13	70	22	270	7,2	14	15	90	25	300	6,4
Оля	11	13	100	18	300	7,1	15	15	115	20	330	6,4
Средний результат	10	11	98	23,7	257	7,6	13	24	110	26,0	312	7,1

Темпы прироста показателей физических качеств детей 5-7 лет в экспериментальной группе за период эксперимента в %

№	Имя ребенка	Подъем туловища в сед за 30 с	Подъем туловища из положения лежа с полусогнутыми	Прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с места (см)	Метание набивного мяча (см)	Бег на 30м (сек)
1	Вика	36,4	8,6	20	0	33,8	8,1
2	Вадим	28,6	16,7	40	32,3	13,3	19,4
3	Иван	47,6	18,2	8,7	11,7	6,3	7,1
4	Александр	34,5	32,3	6,2	9,5	6,5	0
5	Андрей	40	22,2	5,1	20	10,5	16,2
6	Вадим	34,5	33,3	3,7	6,3	6,1	0
7	Вася	33,3	20,0	4,3	4,2	10,5	8,1
8	Рома	30,8	30,8	1,8	0	32,6	9,4
9	Наташа	35,3	25,0	10,5	9,5	40	4,0
10	Виталий	20,0	37,0	4,8	12,8	16,7	11,8
11	Влада	43,5	22,2	25	20	22,2	9,1
12	Миша	22,2	34,5	8,6	20	22,2	5,7
13	Лина	11,8	28,5	4,6	8,0	9,5	4,13
14	Катя	11,8	22,2	16	4,4	35,6	6,3
15	Вита	25,0	14,3	4,3	6,3	4,1	0
16	Петр	34,5	8,6	1,8	4,2	6,5	8,1
17	Аня	40	8,6	10,5	0	10,5	9,4
18	Валя	34,5	8,6	4,8	9,5	6,1	4,0
19	Рима	33,3	14,3	25	12,8	10,5	11,8
20	Оля	30,8	14,3	4,3	10,5	9,5	9,7
Среднее значение прироста показателей физической подготовленности группы %		31,42	21,01	10,5	10,1	15,65	7,6165

Сводная таблица результатов исследования в %

Тесты	До эксперимента				После эксперимента				
	контрольная группа		экспериментальная группа		контрольная группа		экспериментальная группа		
	выполнил	не выполнил	выполнил	не выполнил	выполнил	не выполнил	выполнил	не выполнил	темпы прироста
подъем туловища в сед за 30 с	45%	55%	50%	50%	50%	50%	80%	20%	+31,42%
подъем туловища из положения лежа с полусогнутыми коленями	65%	35%	70%	30%	70%	30%	100%	0%	+21,01%
прыжок в длину с места	45%	55%	50%	50%	55%	45%	60%	40%	+10,5%
прыжок в высоту с места (см)	70%	30%	75%	25%	75%	25%	60%	40%	+10,1%
метание набивного мяча (см)	90%	10%	95%	5%	90%	10%	100%	0%	+15,65%
бег на 30 м (сек)	80%	20%	85%	15%	85%	15%	100%	0%	+7,6%

