УДК 796.011

ПАРАМЕТРЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

Голубева Г.Н.[1], Агеева Г.Ф.[1]

[1]*ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, e-mail: golubevagn@mail.ru*

Как известно, существенным компонентом любого вида детской деятельности являются движения. В рамках исследования были выявлены характеристики двигательной активности, а именно уровень и объем двигательной активности детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Как было выявлено исследователями, значительный объем самостоятельной двигательной активности и небольшой объем организованной двигательной активности свойственен для детей с высокой степенью двигательной активности. У детей со средним уровнем двигательной активности соотношение организованной и самостоятельной меняется: увеличивается объем организованной двигательной активности, снижается – самостоятельной. У детей с низким уровнем двигательной активности большую роль играет организованная двигательная активность и незначительную роль самостоятельная двигательная активность.

Ключевые слова: уровень двигательной активности, объем двигательной активности, дети дошкольного возраста, двигательная активность.

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN 3-6 YEARS

Golubeva G.N.[1], Ageeva G.F.[1]

[1]*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, e-mail: golubevagn@mail.ru*

As is known, an essential component of any kind of children's activities are movement. The study revealed the characteristics of the motor activity, namely the level and scope of the motor activity of children junior, middle and senior school age. As has been revealed by researchers, a significant amount of independent motor activity and a small amount of an organized motor activity is typical for children with a high level of physical activity. In children with an average level of physical activity and self-organized ratio changes: increasing the volume of organized motor activity, reduced - self. In children with low levels of physical activity plays an important role organized physical activity and minor role independent motor activity.

Keywords: the level of physical activity, the amount of physical activity, preschool children, physical activity.

Актуальность. Изучение и анализ научной и методической литературы показали, что в последнее время становятся более заметными, на фоне роста психоэмоционального напряжения и значительного снижения активной двигательной деятельности, отклонения в состоянии здоровья детей. Биологическая потребность большинства детей не удовлетворяется в движениях из-за недооценки двигательной активности в организации учебного процесса многих дошкольных образовательных учреждений, школ, а также родителями детей [1-5]. Двигательная активность является энергетической основой для формирования и роста всех систем организма, а также психического и физического развития, что является биологическим стимулом для морфофункционального развития организма и его совершенствования. Осуществление в покое анаболических процессов, определяющих энергетические ресурсы, зависит от степени активности скелетных мышц.

На протяжении всего дошкольного периода происходят значительные изменения в быстром формировании анатомо-физиологических особенностей организма дошкольников,

создающие предпосылки для совершенствования и развития двигательных способностей и физических качеств, а также эффективного их овладения. Повышение физической работоспособности, развитие двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости) - всему этому способствует оптимальная двигательная активность. В процессе развития выживание биологического вида обеспечивает двигательная деятельность.

Целью исследования являлось: исследовать параметры двигательной активности детей дошкольного возраста 3-6 лет.

Для решения поставленной цели в работе были использованы следующие **методы:** педагогическое наблюдение, шагометрия, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базах муниципальных ДОУ: № 64 «Ландыш», № 67 «Надежда», № 54 «Искорка», № 96 «Умничка», № 92 «Голбакча», № 97 «Пчелка». Всего в ходе эксперимента количество обследуемых детей составило 370 человек в возрасте от 3 до 6 лет, из них в контрольную группу вошло 194 человека, в экспериментальную – 176 человек.

Уровень двигательной активности (ДА) выявляли путем метода педагогического наблюдения и опроса воспитателей. В зависимости от степени подвижности двигательную активность детей разделили на три уровня, опираясь на методику Руновой М.А. [6]. С помощью методов математической обработки были получены следующие **результаты** исследования (рис. 1-3).

При исследовании уровня ДА детей младшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп выявлено, что (рис. 1):

- высокий уровень наблюдался в контрольной группе у 31% детей, в экспериментальной – у 27,3%;
- средний уровень наблюдался в контрольной группе у 64,5% детей, в экспериментальной – у 63,6%;
- низкий уровень наблюдался в контрольной группе у 4,5% детей, в экспериментальной – у 9,1%.

При исследовании уровня ДА детей среднего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп выявлено, что (рис. 2):

- высокий уровень наблюдался в контрольной группе у 23% детей, в экспериментальной – у 33%;
- средний уровень наблюдался в контрольной группе у 77% детей, в экспериментальной – у 56%;
- низкий уровень в контрольной группе не наблюдался, в экспериментальной составил 11%.

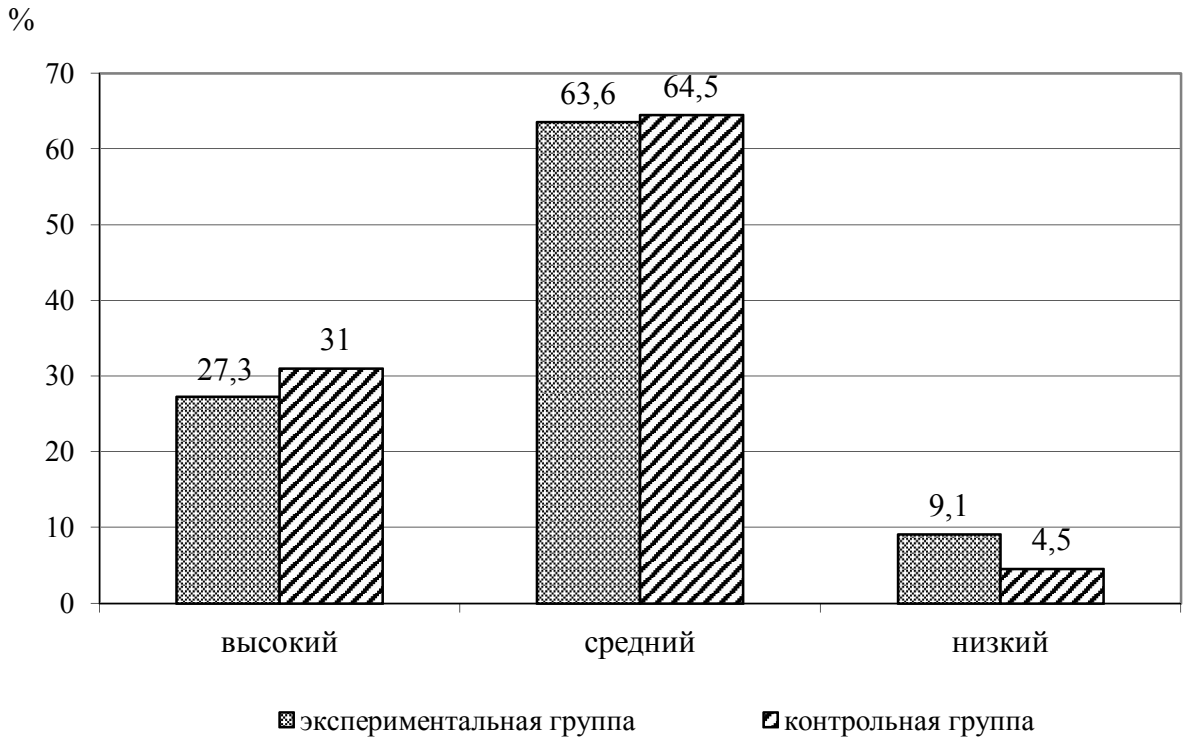

Рис. 1. Оценка уровня ДА детей младшего дошкольного возраста

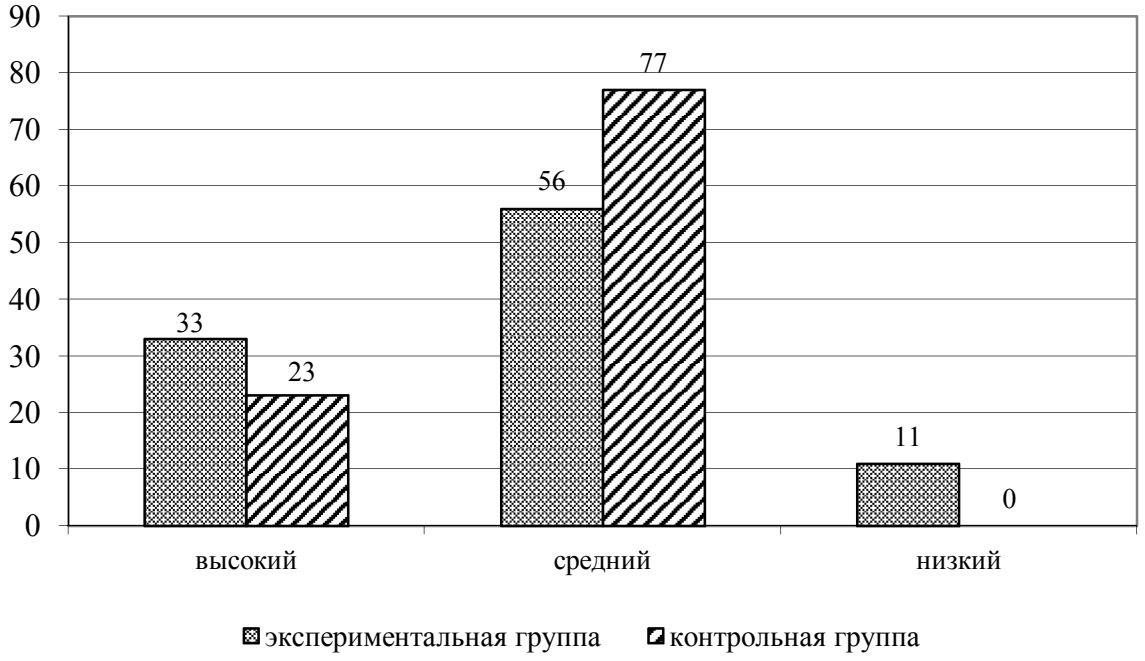

Рис. 2. Оценка уровня ДА детей среднего дошкольного возраста

Исследование уровня ДА детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп выявило, что (рис. 3):

- высокий уровень наблюдался в контрольной группе у 29% детей, в экспериментальной – у 16%;

- средний уровень наблюдался в контрольной группе у 31% детей, в экспериментальной – у 81%;

- низкий уровень наблюдался в контрольной группе у 40% детей, в экспериментальной – у 3%.

Рис. 3. Оценка уровня ДА детей старшего дошкольного возраста

Таким образом, исследование уровня ДА детей младшего дошкольного возраста показало, что в контрольной группе большинство детей (64%) имеют средний уровень, в экспериментальной группе также наблюдается преобладание среднего уровня, который составляет 70%; исследование уровня ДА детей среднего дошкольного возраста показало, что в контрольной группе большинство (77%) составляют дети со средним уровнем, в экспериментальной группе данный показатель составляет 56%; исследование уровня ДА детей старшего дошкольного возраста показало, что в контрольной группе большинство детей (40%) имеют низкий уровень, в экспериментальной группе большинство (81%) составляют дети со средним уровнем.

Объем двигательной активности определяли при помощи метода шагометрии и, обработав данный показатель с помощью математико-статистических методов, получили следующие результаты:

- средняя величина объема ДА детей младшего дошкольного возраста (рис. 4) в контрольной группе составила 9424 локомоции, в экспериментальной – 10309 локомоций;

- средняя величина объема ДА детей среднего дошкольного возраста (рис. 5) в контрольной группе составила 11701 локомоцию, в экспериментальной – 12119 локомоций;

- средняя величина объема ДА детей старшего дошкольного возраста (рис. 6) в контрольной группе составила 12753 локомоции, в экспериментальной – 13192 локомоции.

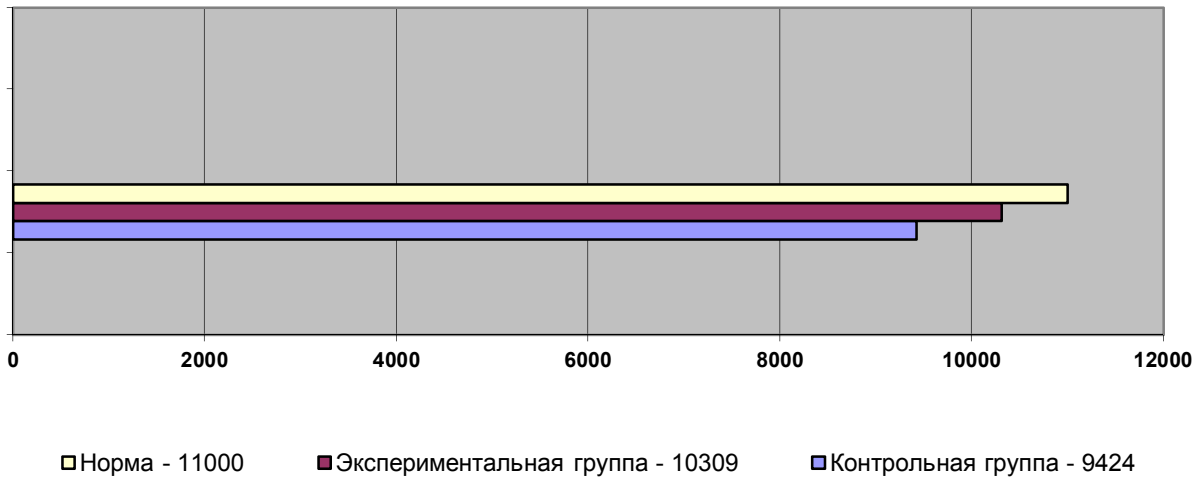

Рис. 4. Средняя величина объема ДА детей младшего дошкольного возраста в режиме дня ДОУ (локомоций)

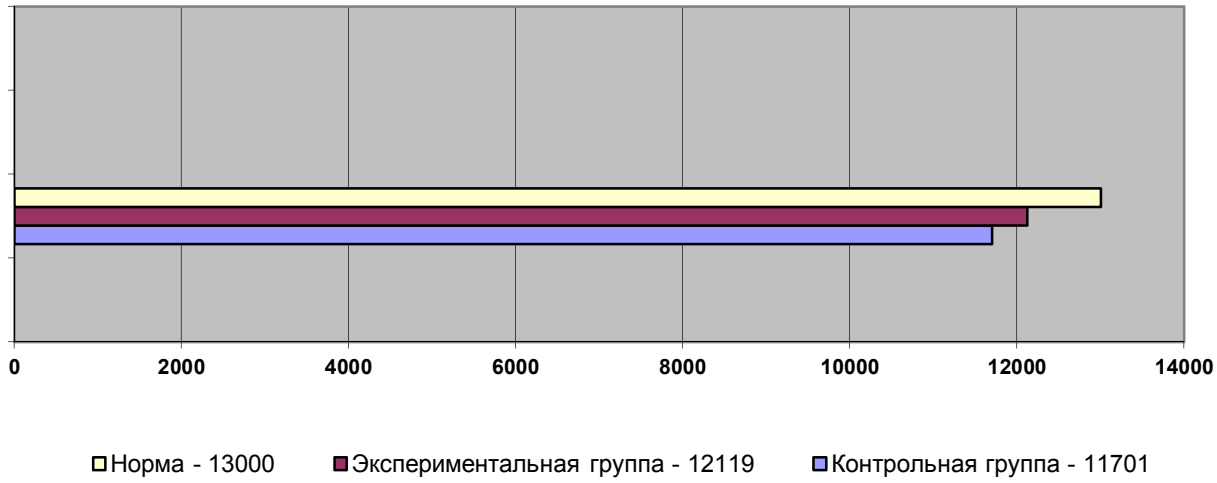

Рис. 5. Средняя величина объема ДА детей среднего дошкольного возраста в режиме дня ДОУ (локомоций)

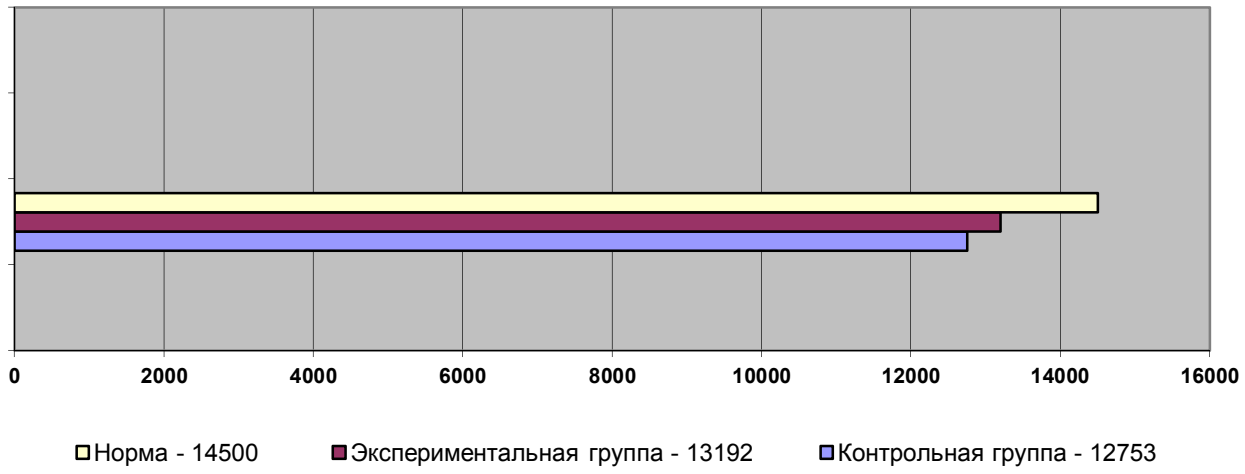

Рис. 6. Средняя величина объема ДА детей старшего дошкольного возраста в режиме дня ДОУ (локомоций)

Полученные результаты сравнили с нормой показателей двигательной активности детей 3-6 лет в режиме дня, и было выявлено следующее:

- у детей младшего дошкольного возраста в контрольной группе наблюдается снижение показателя от нормы на 14,3%, в экспериментальной группе – на 6,3%;

- у детей среднего возраста в контрольной группе наблюдается снижение показателя от нормы на 10%, в экспериментальной группе - на 6,8%;

- у детей старшего возраста в контрольной группе наблюдается снижение показателя от нормы на 12%, в экспериментальной группе – на 9% (рис. 7).

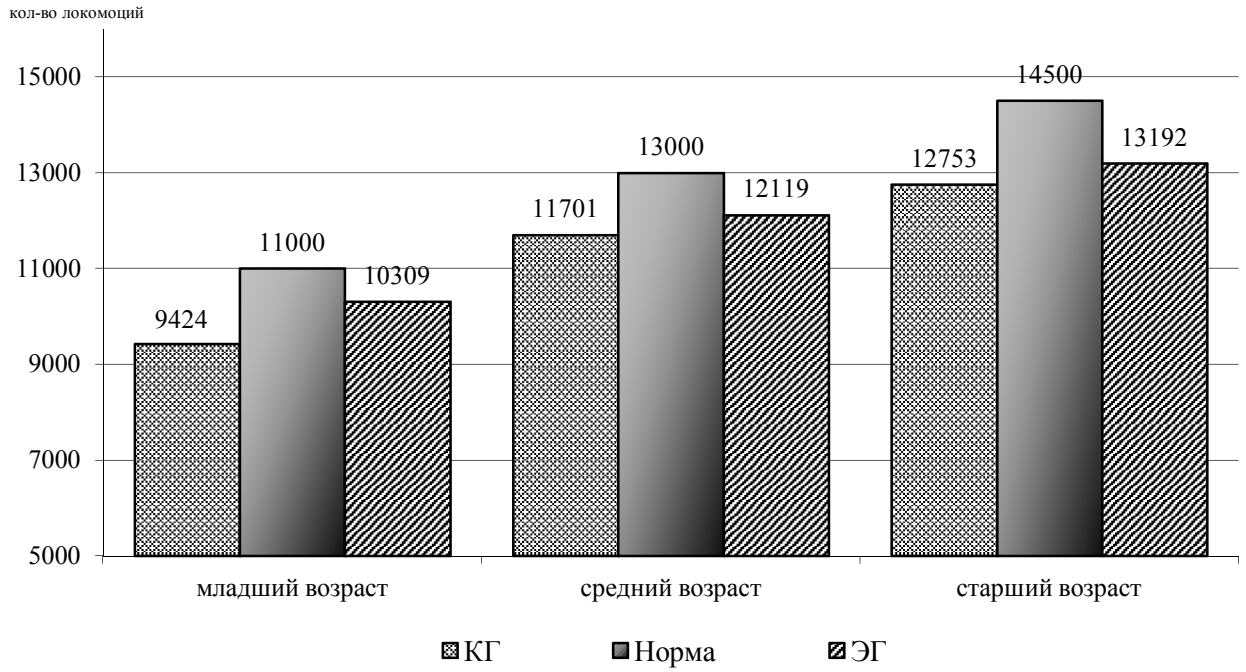

Рис. 7. Сравнение показателей объема ДА с нормой за время пребывания в ДОУ (локомоций)

Таким образом, проведя исследование, было выявлено следующее:

1. Высокий уровень ДА детей дошкольного возраста:

- в младших группах - у 29,2% детей;
- в средних группах – у 28%;
- в старших группах - у 22,5%.

2. Средний уровень ДА детей дошкольного возраста:

- в младших группах - у 64% детей;
- в средних группах – у 66,5%;
- в старших - у 56%.

3. Низкий уровень ДА детей дошкольного возраста:

- в младших группах - у 6,8% детей;
- в средних группах – у 5,5%;
- в старших группах - у 21,5%.

4. Для дошкольников, имеющих средний уровень двигательной активности, свойственно:

- уравновешенное поведение;
- достаточно хороший уровень развития двигательных качеств;
- средние показатели физической подготовленности;
- однако у них наблюдается слабая техника движений и не всегда получается качественно и правильно выполнить упражнение.

5. Малоподвижные дети, т.е. дети с достаточно низким уровнем двигательной активности, характеризуются:

- отставанием от возрастных норм показателей в развитии физических качеств и основных видов движений;
- как только возникает сложность при выполнении задания, пассивно ждут помощи со стороны воспитателя.

6. Оценка объема двигательной активности дошкольников в режиме дня детского сада показала, что в среднем по группе объем двигательной активности в контрольной и экспериментальной группах находится ниже оптимальной границы у всех групп (младшей, средней, старшей) и составляет (результат / норма):

- в младших группах - 10309 и 9424 локомоций / норма - 11000;
- в средних группах - 12119 и 11701 локомоций / норма - 13000;
- в старших группах - 13192 и 12753 / норма - 14500.

Список литературы

1. Агеева Г.Ф. Стимулирование двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Набережные Челны, 2013. – 25 с.
2. Агеева Г.Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №6. - С. 92.
3. Голубев А.И. Мониторинг состояния здоровья и условий обучения (работы) детей, подростков и педагогов / А.И. Голубев, Г.Н. Голубева // Дополнительное образование. - 2003. - № 9. – С. 22.
4. Голубева Г.Н., Агеева Г.Ф. Стимулирование двигательной активности в дошкольном возрасте // Современные проблемы науки и образования. - 2012. - № 2. - URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=5993.
5. Голубева Г.Н. Формирование активного двигательного режима ребенка до 6 лет // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 2. – С. 83-86.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов пед. вузов и колледжей. – М. : Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.