

Глава III Результаты исследования

3.1 Результаты исследования и их обсуждение

Проведенный анализ показателей координационных способностей детей 5-7 лет (старшая и подготовительная группы ДОУ) свидетельствовал, что в целом уровень двигательной координации старших дошкольников можно определить как ниже среднего (таблица 4).

Таблица 4 - Показатели координационных способностей детей 5-7 лет (M±m)

Тесты	Мальчики (n=22)	Девочки (n=21)	Дост. разл.	Пол	Норматив/ оценка
Бег 10 м змейкой, с	8,9±0,2	9,6 ±0,3	t = 3,13; p < 0,05	М	5,0-1,5
				Д	6,0-5,0
Челночный бег 6х5 м, с	16,5±0,3	16,1±0,4	t = 1,51; p > 0,05	М	15,6-17,4
				Д	14,9-17,3
Челночн. бег с переноской предмета, с	12,4±0,2	13,2±0,7	t = 1,19; p > 0,05	М	11,8-13,0
				Д	11,2-15,2
Цапля на болоте, на правой ноге, с	14,7±0,5	15,9±0,8	t = 2,92; p < 0,05	М	40-60
				Д	50-60
Цапля на болоте, на левой ноге, с	11,6±0,6	15,1±0,5	t = 2,54; p < 0,05	М	40-60
				Д	50-60
Пройти по линии, см	19,4±0,7	20,3±0,8	t = 2,33; p < 0,05	М	17,3-21,6
				Д	18,2-22,5
Бег до мяча, с	15,0±0,7	16,2±0,8	t = 3,10; p < 0,05	М	«Достаточно»
				Д	«Неудовлетворительно»

В тесте «Бег 10 м змейкой», отражающем скоростные способности и реакцию, и тесте «Бег до мяча», оценивающим способность к локомоторной ловкости и ориентированию в пространстве, мальчики показали более высокие результаты, по сравнению с девочками ($p < 0,05$). Данный факт, по нашему мнению, связан с психофизиологическими особенностями мальчиков – быстротой реакции и способности к ориентированию на местности и в пространстве.

Однако в тестах на способность к статическому и динамическому равновесию – «Цапля на болоте» и «Пройти по линии» - более высокие показатели были отмечены у девочек, что составило $15,9 \pm 0,8$ с и $20,3 \pm 0,8$ см, по сравнению с мальчиками - $14,7 \pm 0,5$ с и $19,4 \pm 0,7$ см соответственно ($p < 0,05$). По-видимому, это объясняется более быстрым темпом созревания нервных центров, управляющих мышечной координацией у девочек, поэтому у них более развито мышечное чувство по сравнению с мальчиками.

В тестах «Челночный бег 6х5 м» и «Челночный бег с переноской предмета», отражающих соответственно скоростную выносливость и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения; и способность к перестроению двигательных действий, нами не выявлено достоверных различий в показателях мальчиков и девочек данной возрастной группы ($p > 0,05$), что связано с недостаточной степенью выраженности половых отличий в этом возрасте.

При этом, оценивая уровень развития координационных способностей детей по результатам в отдельных тестах, мы выявили, что в тесте «Бег 10 м змейкой» уровень ниже среднего был характерен для 50 % мальчиков и 62 % девочек, средний – 35 % мальчиков и 29 % девочек, выше среднего – 15 % мальчиков и 9 % девочек (рисунок 1).

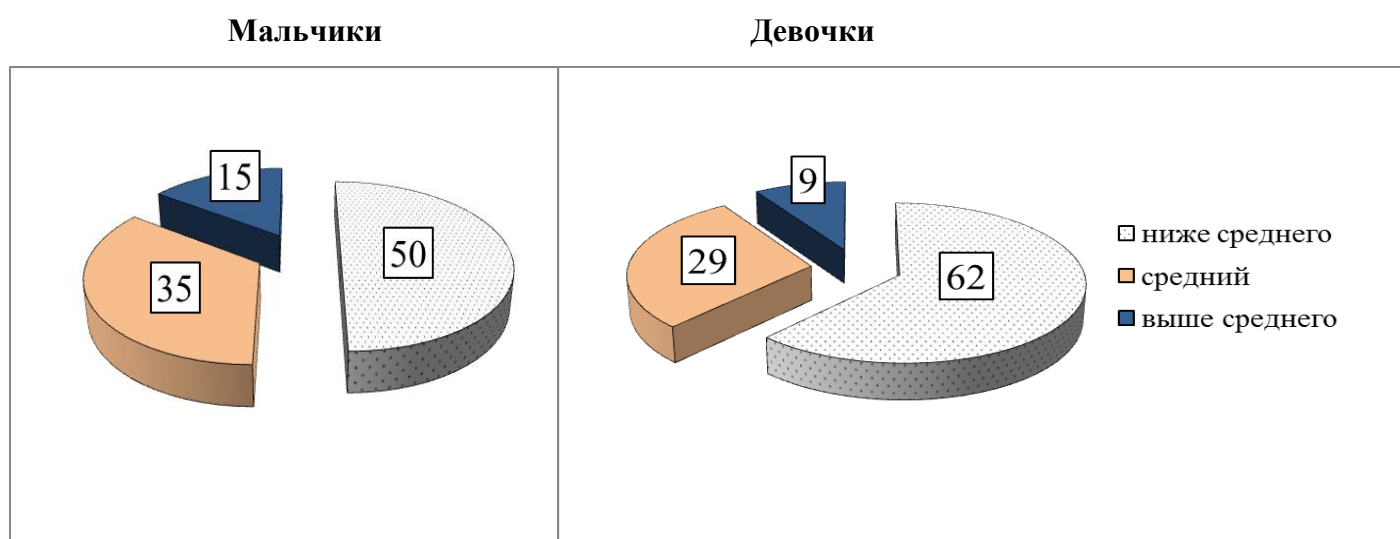


Рисунок 1 - Уровень координационных способностей детей 5-7 лет в тесте «Бег 10 м змейкой», %

Аналогичная ситуация наблюдалась и при оценке уровня способности старших дошкольников к локомоторной ловкости и ориентированию в пространстве. В тесте «Бег до мяча» 54 % мальчиков и 65 % девочек показали уровень ниже среднего, 36 % мальчиков и 28 % девочек – средний, 10 % мальчиков и 4 % девочек – выше среднего. При этом 3 % девочек продемонстрировали низкий уровень координационных способностей в данном тесте (рисунок 2).

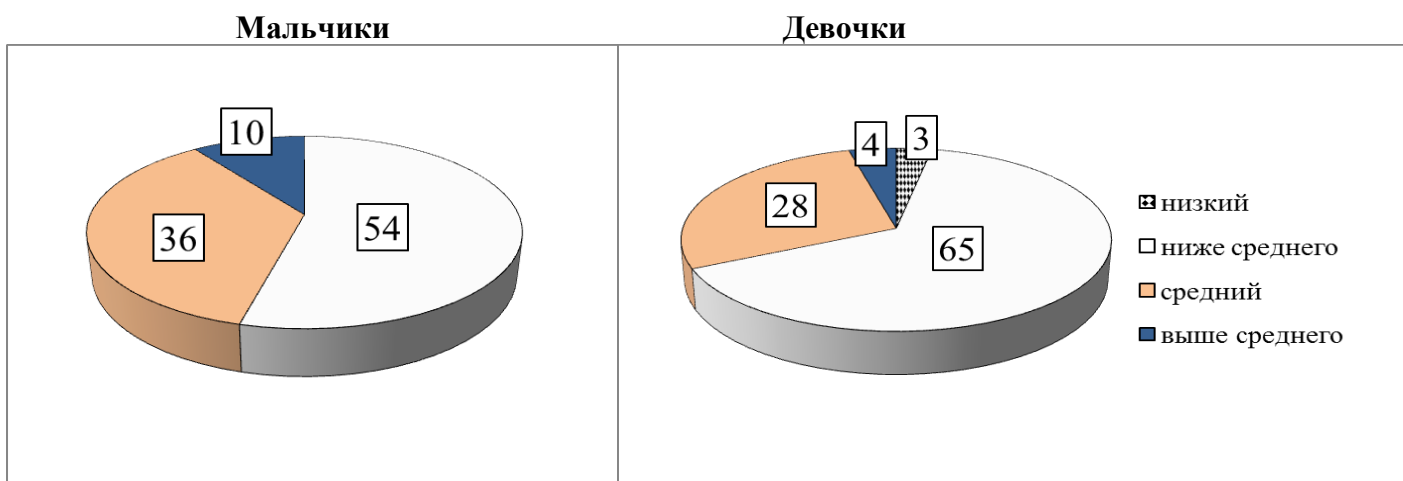


Рисунок 2 - Уровень координационных способностей детей 5-7 лет в тесте «Бег до мяча», %

В тестах на способность к статическому и динамическому равновесию – «Цапля на болоте» и «Пройти по линии» - уровень ниже среднего был отмечен соответственно у 63 и 57 % мальчиков и 45 и 38 % девочек; средний – у 34 и 28 % мальчиков и 39 и 34 % девочек; выше среднего – у 3 и 15 % мальчиков и 16 и 28 % девочек (рисунок 3 и 4).

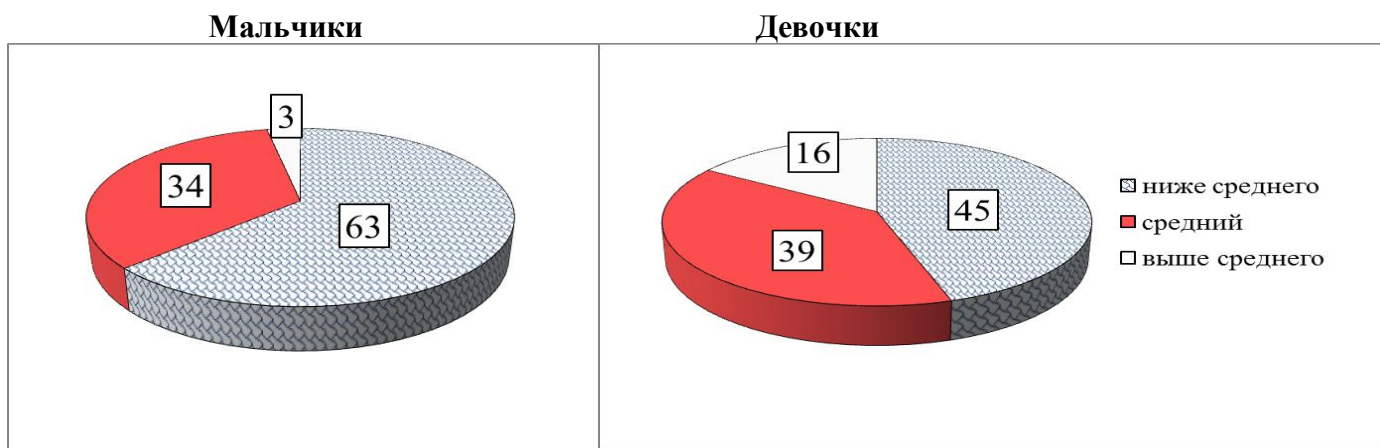


Рис. 3. Уровень координационных способностей детей 5-7 лет в тесте «Цапля на болоте» (правая нога), %

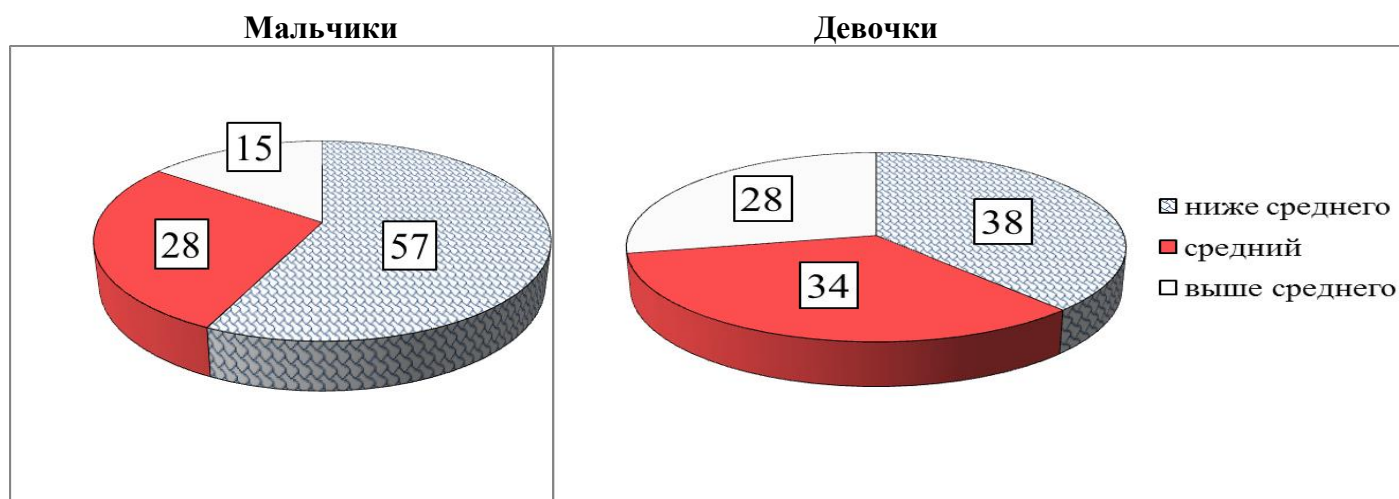


Рисунок 4 - Уровень координационных способностей детей 5-7 лет в тесте «Пройти по линии», %

В тесте «Челночный бег 6х5 м» мальчики и девочки продемонстрировали приблизительно одинаковый уровень скоростной выносливости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения. При этом уровень ниже среднего был выявлен у 35 % мальчиков и 31 % девочек; средний – у 53 % мальчиков и 56 % девочек; выше среднего – у 12 % мальчиков и 13 % девочек.

В тесте «Челночный бег с переноской предмета», отражающем способность к перестроению двигательных действий, уровень ниже среднего показали 31 % мальчиков и 30 % девочек; средний – у 64 % мальчиков и 60 % девочек; выше среднего – у 5 % мальчиков и 10 % девочек.

Таким образом, преобладающий процент детей 5-7 лет, как мальчиков, так и девочек, показали средний результат в трех тестах из шести; результат ниже среднего наблюдался у мальчиков в трех тестах, а у девочек – в двух. При этом у девочек был отмечен низкий результат в одном тесте.

Исследование показателей физического состояния старших дошкольников позволило заключить, что в целом уровень физического состояния старших дошкольников можно определить как средний (таблица 5).

Девочки опережают мальчиков в средних показателях длины тела, а мальчики имеют более высокие показатели массы тела, по сравнению с девочками ($p < 0,05$).

Таблица 5 - Показатели физического состояния детей 5-7 лет ($M \pm m$)

Показатели	Мальчики (n=22)	Девочки (n=21)	Дост. разл.	Пол	Норматив/ уровень	
					Шорин Г.А., 1985	Рунова М.А., 2000
Длина тела, см	115,9±0,9	116,9±0,8	t = 2,43; p < 0,05	М	113-119/средний	115-125
				Д	113-119/средний	115-123
Масса тела, кг	21,6±0,7	20,0±0,6	t = 2,92; p < 0,05	М	19,0-22,5/средний	20,0-25,0
				Д	18,0-22,0/средний	19,9-25,9
ОГК, см	60,0±1,6	56,6±0,6	t = 1,55; p > 0,05	М	57,5-60,0/выше среднего	58,0-60,0
				Д	56,5-59,0/выше среднего	58,0-61,0
					Оценка	
Коэффициент здоровья, баллы	1,743±0,015	1,720±0,018	t = 1,00; p > 0,05	М	«Удовлетворительная адаптация»	
				Д		

При этом показатели длины и массы тела детей практически не отличаются от аналогичных, полученных в исследованиях Т.И. Гричановой (2003), И.В. Изаровской (2004), Н.А. Фараджевой (2009).

Нами не выявлено достоверных различий в показателях окружности грудной клетки и коэффициента здоровья мальчиков и девочек данной возрастной группы ($p > 0,05$), поскольку формирование пропорций тела и сердечно-сосудистой системы, физиологических механизмов ее регуляции, у детей старшего дошкольного возраста ещё не завершено. Наблюдается интенсивность роста и развития организма, связанная с прохождением полуростового скачка [8].

При этом оценивая уровень физического состояния старших дошкольников, мы выявили, что средний уровень длины тела показали 65 % мальчиков и 72 % девочек; уровень ниже среднего – 23 % мальчиков и 18 % девочек; выше среднего – 22 % мальчиков и 10 % девочек (рисунок 5).

В показателях массы тела средний уровень наблюдался у 69 % мальчиков и 60 % девочек; уровень ниже среднего – у 15 % мальчиков и 28 % девочек; выше среднего – у 16 % мальчиков и 12 % девочек (рисунок 6).

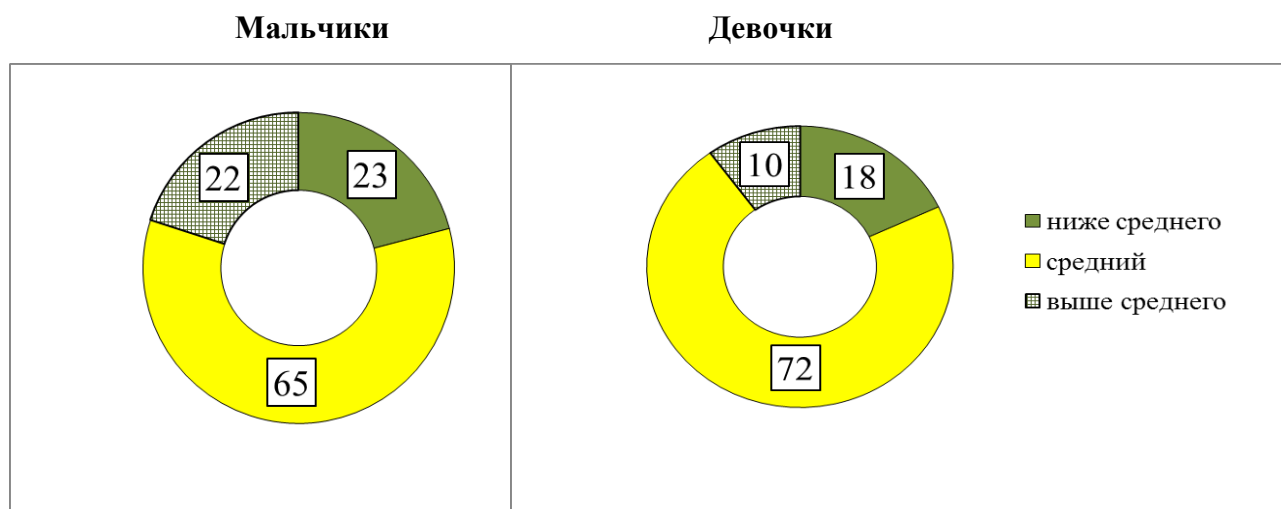


Рисунок 5 - Уровень развития показателей длины тела девочек 5-7 лет, %

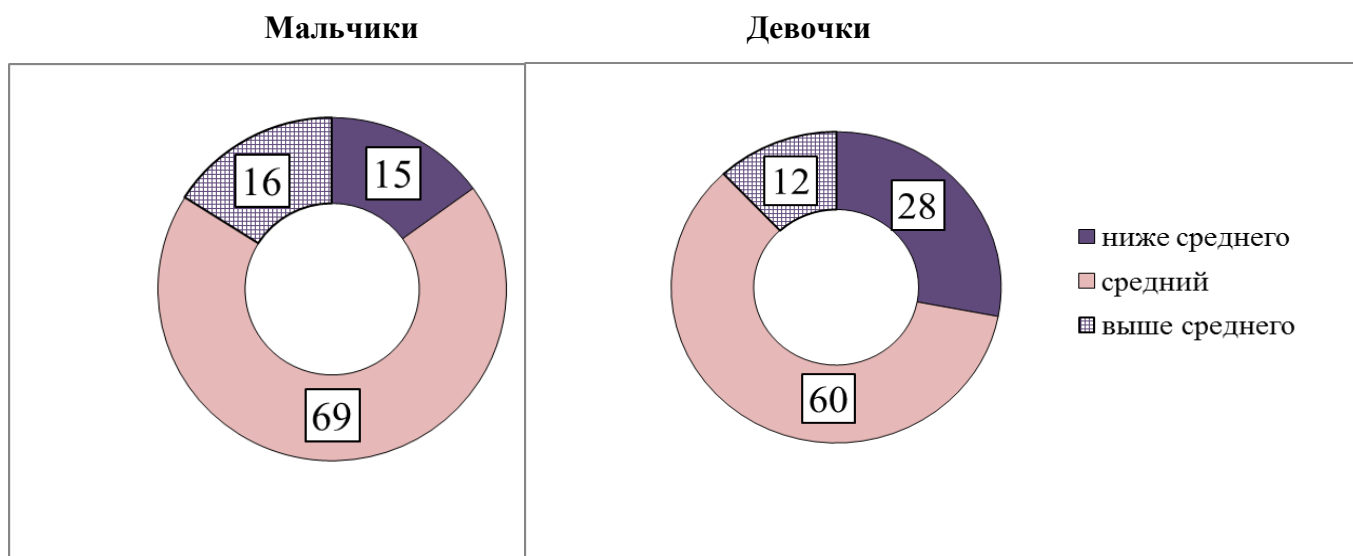


Рисунок 6 - Уровень развития показателей массы тела детей 5-7 лет, %

В показателях окружности грудной клетки средний уровень наблюдался у 39 % мальчиков и 37 % девочек; уровень ниже среднего – у 5 % мальчиков и 10 % девочек; выше среднего – у 56 % мальчиков и 53 % девочек.

В показателях коэффициента здоровья, отражающих уровень адаптационных возможностей организма, для большинства мальчиков и девочек была характерна удовлетворительная адаптация – 78 и 82 %

соответственно. Для 22 % мальчиков и 18 % девочек было характерно напряжение механизмов адаптации.

Таким образом, преобладающий процент детей 5-7 лет, как мальчиков, так и девочек, показали средний результат в трех показателях физического состояния из четырех; результат выше среднего – в одном показателе.

Анализ результатов педагогических наблюдений серии занятий, проводимых с целью изучения двигательного режима и форм организованной двигательной активности детей 5-7 лет в условиях ДООУ, а также определения особенностей построения физкультурных занятий с использованием элементов спортивных игр, позволил сделать следующие выводы.

Во-первых, двигательный режим в ДООУ, в целом, включает основные формы организованной двигательной активности детей (физкультурные занятия, утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультминутки, корригирующую гимнастику после сна, подвижные игры, физкультурные досуги и праздники), однако физкультурные занятия, запланированные в соответствии с образовательной программой, проводятся всего два раза в неделю (независимо от времени года) вместо трех, как того требуют нормативные документы (СанПиН 2.4.1.2660-10, ФГОС ДО, 2013). Это связано с одной стороны, с возрастающим объемом познавательных занятий, направленных на подготовку детей 5-7 лет к школе, с другой стороны, с отсутствием второго инструктора по физической культуре в ДООУ.

Изучив особенности организации процесса физического воспитания дошкольников во второй половине дня, было выявлено отсутствие каких-либо дополнительных занятий, связанных с повышением двигательной активности, оздоровлением детей. Данное обстоятельство, связано так же с отсутствием квалифицированных специалистов в ДООУ и возможности оказывать дополнительные образовательные услуги на бескорыстной основе.

Во-вторых, педагогический анализ шести физкультурных занятий (три – в старшей группе и три – в подготовительной группе) показал, что их

структура соответствует традиционной: включает в себя три части (подготовительную, основную и заключительную). Все занятия проводятся по общей схеме: разминка, ОРУ; ОВД, дифференцированные игры-упражнения; подвижная игра малой, средней или большой интенсивности, либо – на внимание; заключительная часть. Элементы спортивных игр практически не применяются: можно отметить лишь отдельные упражнения с мячом, при которых преимущественно задействованы руки детей. При этом элементы спортивных игр используются, в основном, в ходе проведения физкультурных досугов и праздников.

Анализ эффективности воздействия средств физического воспитания на организм детей 5-7 лет с использованием хронометрирования и пульсометрии показал, что продолжительность физкультурных занятий не всегда соответствует требованиям нормативных документов, и составляет в среднем, 17-20 мин вместо установленных 20-25 мин для детей старшей, и 25-30 мин - подготовительной групп ДОУ.

Общая и моторная плотность физкультурно-оздоровительных занятий находятся в целом на низком уровне, 65 и 40% соответственно, против рекомендуемых в дошкольном возрасте значений – 80-90 и 60-70 % для исследуемых занятий развивающего типа.

Результаты пульсометрии свидетельствуют о том, что физическая нагрузка, её интенсивность, является недостаточной для физкультурных занятий с практически здоровыми дошкольниками, имеющими средний уровень физической подготовленности (рис. 7). Так, после вводной части занятия ЧСС у детей 5-7 лет повышалась в среднем до 15 % (при норме 15-20 %) по отношению к исходной величине; после основной части – до 40 % (при норме 50-60 %); после подвижной игры – до 70 % (при норме 70-100 %) и после заключительной части в – до 20 % (при норме 5-10 %) по сравнению с исходной величиной. Восстановление ЧСС до исходного уровня происходило на 2-3 мин. В целом средняя ЧСС в ходе занятия составляла

130 уд/мин, что соответствует умеренной зоне интенсивности физической нагрузки (ЧСС 130-150 уд/мин).

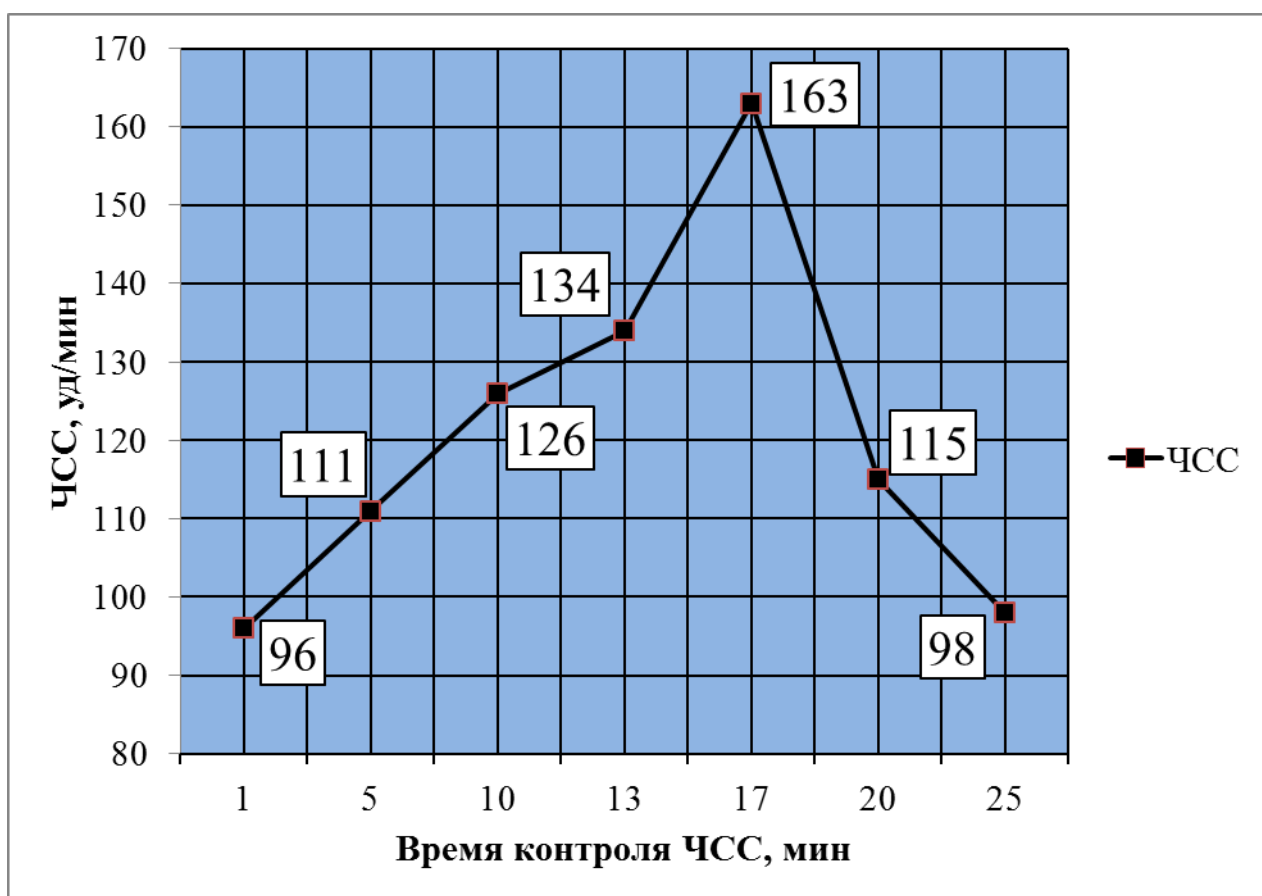


Рисунок 7 - Физиологическая кривая физкультурного занятия с детьми 6-7 лет

Такая нагрузка оказывает оздоровительный эффект при условии выполнения физических упражнений, направленных на развитие аэробных способностей (бег на протяжении 15-20 мин) и общей выносливости. Однако она не свойственна для физкультурно-оздоровительных занятий развивающей направленности, в ходе которых осуществляется воспитание физических качеств детей: скоростно-силовых, при ЧСС – 150-160 уд/мин (большая зона интенсивности) и скоростных – при ЧСС – 170-190 уд/мин (субмаксимальная зона интенсивности) [15].

Нагрузка умеренной интенсивности (ЧСС – 130-150 уд/мин), по нашему мнению, более эффективна для занятий с часто болеющими детьми

(сниженная резистентность организма; II группа здоровья) и детьми с хроническими патологиями (III, IV группы здоровья), для которых она несет оздоровительный (реабилитационный) эффект.

Для практически здоровых детей (высокая резистентность организма; I, II группы здоровья), обладающих средним и выше уровнем физической подготовленности, необходима нагрузка большой (ЧСС – 150-160 уд/мин) и субмаксимальной (ЧСС – 170-190 уд/мин) интенсивности, имеющая оздоровительный (развивающий) эффект.

Проанализировав полученные результаты педагогических наблюдений, и учитывая колебания ЧСС при выполнении детьми 5-7 лет таких физических упражнений как бег на месте (130-170 уд/мин); бег средней интенсивности (150-180 уд/мин); медленный бег «трусцой» (150-170 уд/мин); подскоки (130-160 уд/мин); прыжки со скакалкой (140-170 уд/мин); игра в мяч (145-195 уд/мин) [23], применяемых в процессе обучения игре в футбол и свидетельствующих об оздоровительной (развивающей) направленности, мы пришли к выводу, что использование элементов игры в футбол на физкультурно-оздоровительных занятиях с детьми 5-7 лет является одним из эффективных средств повышения адаптационных возможностей организма.

Таким образом, анализируя результаты, полученные в ходе проведения педагогического констатирующего эксперимента, мы пришли к выводу, что дети 5-7 лет имеют ниже среднего уровень двигательной координации и средний уровень физического состояния организма, характеризующийся удовлетворительной степенью механизмов адаптации, позволяющей им эффективно адаптироваться к нагрузкам как умеренной, так и большой и субмаксимальной интенсивности.

При этом уровень двигательной координации старших дошкольников, безусловно, требует повышения, поскольку координационные способности на данном этапе возрастного развития наиболее чувствительны к целенаправленным педагогическим воздействиям и могут рассматриваться

как ведущие, способствующие положительному переносу в развитии основных физических качеств детей.

В то же время организация и проведение физкультурных занятий, а также двигательный режим детей старшего дошкольного возраста требуют совершенствования. При этом одним из наиболее эффективных, интересных для детей средств физического воспитания, позволяющих решить данную проблему, может выступать именно игра – элементы спортивной игры в футбол, поскольку она позволяет не только развивать координационные способности, являющиеся ведущими в рассматриваемый возрастной период, но и способствует повышению физического состояния детей.