

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ НА ОСНОВЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ

В. В. Сачковская
(ПолесГУ, Пинск, Беларусь)

В статье рассмотрена физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста в зависимости от типа конституции; выявлены преобладающие физические качества в зависимости от типа конституции.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях предусматривает, прежде всего, охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание культурно-гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм [1].

Дети дошкольного возраста чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции совершенствование морфологических структур двигательного аппарата.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности ребенка.

Дошкольный возраст является периодом, когда закладывается фундамент физического и умственного развития ребенка. Решение проблемы здоровья ребенка, совершенствование его физического развития требуют изучения индивидуального развития ребенка на всех этапах жизни. Индивидуальные особенности ребенка должны быть фундаментом для дальнейшего многолетнего процесса физического воспитания.

В процессе роста и развития организма ребенка не только выражается изменением его внешнего вида, телосложения, но и существен-

ными сдвигами в многочисленных функциональных показателях, также характеризующих особенности его конституции.

В результате этих преобразований дети одного возраста, развивающиеся в разном темпе, фактически характеризуются существенными различиями по различным показателям [2].

В детском возрасте оценка конституциональных типов часто затруднена из-за того, что они еще морфологически недостаточно дифференцированы. О стабильности типа конституции определенных мнений в литературе нет. В.В. Бунак отмечает, что при характеристике соматических элементов у детей необходимо учесть тот факт, что мускулатура развивается с меньшей скоростью, чем растет скелет и приобретает свойственные индивидууму особенности сравнительно поздно. У детей дошкольного возраста можно заметить зачаточные соматические типы, т.е. тенденцию к сдвигу в сторону усиления роста того или иного компонента [2].

Цель исследования – изучение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с учетом конституциональной идентификации. В исследовании приняли участие 115 детей (65 мальчиков и 50 девочек) дошкольных учреждений города Пинска. Обследование включало определение типа конституции детей по методике В. Г. Штефко и А. Д. Островского [3].

Нами было проведено тестирование детей 5–6 лет в беге на 30 м, наклоне вперед, прыжке в длину с места, поднимании туловища в сед за 30 с, беге 120 м для дошкольников 5-ти лет и бег 150 м для шестилетних детей, кистевой динамометрии. По-нашему мнению, данные тесты позволяют максимально оценить уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Анализируя данные оценки уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста г. Пинска, нами было выявлено, что наибольшие показатели в подьеме туловища в сед за 30 с, показали дети мышечного типа телосложения. Низкие значения в данном тесте были у детей 5-6 лет астеноидного типа телосложения.

В прыжках в длину с места лучшие результаты имеют мальчики 5–6 лет мышечного типа и девочки всех возрастов мышечного типа телосложения, худшие результаты выявлены у детей торакального типа.

Также в ходе исследования было выявлено, что наименьшие результаты в гибкости показали мальчики и девочки дигестивного типа телосложения.

В беге 30 м минимальное время показали мальчики 5-6 лет мышечного типа конституции. Минимальные показатели в беге 30 м отмечены

у девочек 5–6 лет мышечного типа конституции. Худшее время в данном тесте показали мальчики и девочки 5–6 лет дигестивного типа конституции. В беге 120 м лучшие результаты были отмечены у пятилетних детей торакального типа телосложения, худшие – у дошкольников 5-ти лет дигестивного типа.

Лучшее время в беге 150 м имеют дети 6-ти лет торакального типа конституции, худшее – дошкольники дигестивного конституционального типа шестилетнего возраста.

Лучшие результаты кистевой динамометрии правой и левой руки показали мальчики и девочки всех возрастов дигестивного типа конституции. Минимальные данные кистевой динамометрии правой руки отмечены у мальчиков и девочек 5–6 лет астеноидного типа конституции.

Таким образом, полученные нами данные оценки уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста показали, что у детей торакального конституционального типа лучше всего развита выносливость, более низкий уровень при проявлении скоростно-силовых способностей.

У детей астеноидного типа телосложения доминирующим качеством является гибкость. У детей старшего дошкольного возраста, имеющих мышечный тип конституции, преобладают скоростно-силовые способности. Отстающим, по отношению к другим качествам, у этих детей является выносливость.

При анализе полученных данных детей 5–6 лет дигестивного типа телосложения, нами было выявлено, что уровень физической подготовленности у них ниже, чем у сверстников других конституциональных типов. Наиболее развита у детей данного типа конституции сила мышц кисти. При изучении скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и скоростной выносливости у детей дигестивного типа мы выявили средние результаты.

Список использованной литературы

1. Панасюк, Т.В. Конституциональная принадлежность как основа прогноза роста и развития детей от 3 до 17 лет : автореф. дис. ... д-ра биол. наук. 14 00 02 / Т.В. Панасюк.– Санкт-петербург, СПб., 2008.
2. Сачковская, В.В. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом их конституции / В.Ю. Давыдов, В.В. Сачковская // Международная научная конференция «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке» г. Могилев, 12–13 декабря 2019 г. / Министерство образования Республики Беларусь, Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2020. – С. 146–148.
3. Штефко, В.Г. Схема клинической диагностики конституциональных типов / В.Г. Штефко, А.Д. Островский. – М. : Госмедиздат, 1929. – 123 с.