

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ И СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** В статье представлены результаты изучения двигательного режима в дошкольных учреждениях и его влияние на уровень двигательных умений и физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

**Summary.** The article presents the results of studying motor mode in preschool and its impact on motor skills and physical qualities of preschool children.

Положение о первенствующей роли двигательной активности (ДА) в жизнедеятельности организма человека, определяющей его здоровье, физическую и умственную работоспособность, активное долголетие, является в настоящее время общепризнанным. Неоднократно и убедительно доказано особое значение двигательной активности в детском возрасте, когда она выступает в качестве необходимого условия формирования всех систем и функций организма, включая деятельность мозга [1].

Многими современными исследованиями экспериментально доказано благоприятное влияние двигательной активности на уровень физической подготовленности и здоровье в целом [2; 3].

Формирование двигательных умений и физических качеств у детей дошкольного возраста тесно связано с их двигательной активностью. Так, оптимальная двигательная активность способствует овладению детьми не-

обходимыми двигательными умениями, которые, в свою очередь, обеспечивают богатое содержание двигательной деятельности детей. Исходя из этого, оптимальная содержательно обогащенная двигательная активность, на наш взгляд, должна рассматриваться как одно из фундаментальных условий воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении и основного средства формирования двигательных умений и физических качеств у детей.

Целью нашего исследования было выявление влияния ДА, выступающей в роли целостного двигательного режима, на развитие двигательных умений и физических качеств детей дошкольного возраста. Двигательная активность детей изучалась с использованием комплексной методики [4]. Она включала: хронометаж (с помощью секундомера фиксировалась продолжительность ДА в разных формах деятельности); педагогическое наблюдение (отмечалось содержание ДА в контексте деятельности); шагомерию (определялся объем ДА в условных шагах с помощью электронного шагомера), оценку интенсивности ДА. Непрерывный хронометраж и наблюдение велись индивидуально по схеме.

#### Хронометражная карта изучения показателей ДА детей

Дата \_\_\_\_\_ Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Время	Деятельность ребенка	Игрушки, пособия	Общение	Эмоц. сост.	Позы, движения										Всего поз и движений
					сидел	стоял	ходил	бегал	прыгал	лазал	бросал	присел	наклон	др. движ.	
8-05	Игра с куклой	Кукла	-	±	1	2,4	5,9	8	-	-	-	3,7	6	-	9
8-10	(усаж. за стол,	к/посуда	-	±	1	2,5	4,7	6	-	-	-	3,8	-	-	8
8-15	кормит и пр.)	стол, стул	+	-	1	2,4	3,5	-	-	-	-	-	-	-	5
8-20	и т.д.														

Для получения оптимального количества разносторонней информации хронометраж проводили по пятиминутным отрезкам. В каждом временном интервале отмечались вид и содержание деятельности, используемые пособия, моменты общения детей друг с другом и воспитателем, эмоциональное состояние, позы и движения в порядке их следования.

Данная методика позволяет оценить продолжительность и объем ДА, количество, состав движений и поз детей в различных видах и формах деятельности, состояние двигательного режима в целом, а также дает возможность определить в распорядке дня оптимальное время для движений и найти резервы для повышения ДА детей, совершенствования ее качества.

Изучение двигательного режима проводилось в дошкольных учреждениях г. Могилева в утренний 3-часовой отрезок времени. Сравнительные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели ДА детей 6 лет за 3-часовой период

Дошкольные учреждения	ДА (общая)		Интенсивность (дв./мин)	Кол-во смен поз и движений	ДА (по формам деятельности)									
					бытовая			организованная			самостоятельная			
	мин	усл. шаг.			время (мин)	ДА (мин)	движ. и позы	время (мин)	ДА (мин)	движ. и позы	время (мин)	ДА (мин)	движ. и позы	
														время (мин)
1	Девочки	34	3056	106	152	25	5	22	75	15	50	80	14	80
	Мальчики	30	3076	116	155	22	4	20	84	13	60	74	13	75
	<b>ΣХ</b>	<b>32</b>	<b>3066</b>	<b>111</b>	<b>153</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>80</b>	<b>14</b>	<b>55</b>	<b>77</b>	<b>14</b>	<b>77</b>
2	Девочки	61	5821	95	203	20	6	24	59	20	74	101	35	105
	Мальчики	74	7765	105	200	20	6	21	55	25	75	105	44	104
	<b>ΣХ</b>	<b>67</b>	<b>6793</b>	<b>100</b>	<b>201</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>57</b>	<b>22</b>	<b>74</b>	<b>103</b>	<b>39</b>	<b>104</b>

Сравнительный анализ данных показал, что при практически одинаковых условиях и режиме работы учреждений результаты ДА детей оказались различными. Так, продолжительность ДА в одних ДУ составила в среднем 32 мин. или 29% от биологической нормы, в других – 67 мин. или 62% от биологической нормы. Объем ДА детей – в среднем 3066 усл. шаг. и 6793 усл. шаг. соответственно.

Хронометраж не показал существенной разницы у мальчиков и девочек в продолжительности ДА (30 и 34 мин.), в объеме (3076 и 3056 усл. шаг.), интенсивности (116 и 106 дв./мин.), а также в общем количестве смен поз и движений (155 и 153) в первых дошкольных учреждениях, что можно объяснить крайним дефицитом времени двигательного режима в них, не способствующим индивидуальным проявлениям ДА детей. Во вторых таковые различия выражены.

При изучении двигательной активности важно было определить ее продолжительность в основных формах детской деятельности: бытовой, организованной, самостоятельной, а также оценить рациональность временного соотношения в общем распорядке дня. Кроме того, в контексте нашего исследования значительный интерес представлял анализ состава и разнообразия движений не только в целом за день, но и по указанным формам деятельности. Это необходимо для того, чтобы определить основные

направления и способы оптимизации двигательного режима, обогащения его содержания и усиления развивающе-образовательной роли.

В ходе исследования установлено разное временное соотношение форм деятельности детей в распорядке дня. Самой продолжительной в первых ДУ оказалась организованная деятельность – в среднем 80 мин (во вторых – 57 мин.); самостоятельная составила 77 мин. (во вторых – 103 мин.); бытовая – 23 мин. (во вторых – 20 мин.). Время ДА детей в организованной и самостоятельной деятельности в первых ДУ одинаковое (по 14 мин.), во вторых ДУ этот показатель равен соответственно 22 и 39 мин.

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о нерациональном двигательном режиме в одних ДУ и оптимальном – в других.

Изучение уровня развития двигательных умений и физических качеств проводилось в контексте выявленных двигательных режимов. Использовались традиционные стандартные методики, широко применяемые в практике [5]. Программа обследования включала бег на 30 м; прыжок в длину с места; метание на дальность правой и левой рукой мешочка весом 200 г; челночный бег; бег змейкой; тест на выносливость (бег 150 м), гибкость. Полученные данные представлены в таблице 2. В графах под цифрой 1 представлены показатели воспитанников в дошкольных учреждениях с нерациональным двигательным режимом, в графах 2 – с оптимальным двигательным режимом.

Таблица 2

Сравнительные данные уровня развития физических качеств у детей 6 лет

Тесты	M ± m (6 лет)		
		мальчики	девочки
бег 30 м (с)	1	8,18 ± 0,14	8,09 ± 0,16
	2	7,6 ± 0,10	8,02 ± 0,12
прыжок в длину с места (см)	1	98,83 ± 2,68	97,45 ± 3,04
	2	106,3 ± 2,48	98,14 ± 2,32
метание правой рукой (м)	1	7,65 ± 0,31*	5,74 ± 0,31*
	2	7,4 ± 0,28	5,62 ± 0,21
метание левой рукой (м)	1	5,16 ± 0,32	4,64 ± 0,22*
	2	5,7 ± 0,20	4,70 ± 0,16
челночный бег (с)	1	12,07 ± 0,22	12,39 ± 0,22
	2	11,1 ± 0,20	11,54 ± 0,19
бег змейкой (с)	1	7,18 ± 0,17	7,52 ± 0,23
	2	6,7 ± 0,13	7,02 ± 0,18
бег на выносливость (мин.)	1	1,26 ± 0,09	1,27 ± 0,11
	2	1,14 ± 0,62	1,04 ± 0,7
наклон, стоя на скамейке (см)	1	5,37 ± 0,54	5,09 ± 0,63
	2	4,6 ± 0,53	5,87 ± 0,33

\* – статистически недостоверны различия между сравниваемыми показателями детей при  $p = 0,05$ .

Анализ таблицы показывает, что достоверно выше оказались показатели по всем тестам у детей из дошкольных учреждений с оптимальным двигательным режимом, за исключением упражнения на гибкость (у мальчиков), в метании правой рукой у мальчиков и девочек. Наиболее значимые отличия отмечаются по показателям в беге на 30 м, прыжке в длину с места у мальчиков.

В контексте обсуждаемой проблемы несомненный интерес представляют исследования, в которых двигательная активность рассматривается в деятельностном аспекте [6]. Автор фиксирует внимание не только на количественных показателях ДА, но и оценивает ее развивающий аспект, анализируя операциональный состав деятельности (игровой, бытовой, самостоятельной). Утверждается, что разнообразие состава движений и их сменяемость повышают содержательный аспект деятельности детей, будь то игра, общение или труд.

Поэтому среди различных показателей ДА ребенка весьма важными являются состав (виды и способы) и повторяемость движений, общее количество смен поз и движений. Они несут информацию о содержании различных видов деятельности ребенка, таких как двигательная, игровая, и косвенно характеризуют состояние развития деятельности в целом.

Результаты наших наблюдений документируют чрезмерно бедный состав движений у всех обследованных детей в самостоятельной деятельности. Преобладают, в основном, ходьба и бег. Значительно реже использовались прыжки. Меньше всего при наблюдении зафиксированы такие движения, как броски и лазанье. Этим, на наш взгляд, объясняется недоверность в отличиях в метании у девочек и мальчиков (правой рукой) из различных дошкольных учреждений.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости экспериментального поиска средств и методов оптимизации двигательного режима в учреждениях дошкольного образования, поскольку имеется тесная связь с его влиянием на степень развития движений и физических качеств у детей.

### Литература

1. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М.М. Кольцова. – М.: Педагогика, 1973. – 144 с.
2. Вабилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость / Е.Н. Вабилова. – М.: Просвещение, 1981. – 94 с.
3. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 228 с.
4. Шишкина, В.А. Организация двигательного режима в детском саду в группах второго и третьего года жизни / В.А. Шишкина // Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»; сост. А.В. Кенеман. – М.: Просвещение, 1985. – С. 37–50.

5. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В.А. Шишкина. – Минск : Нац. ин-т образования, 2013. – 136 с.
6. Шишкина, В.А. Двигательная активность детей 2-3-летнего возраста и педагогическое руководство ею в процессе деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Шишкина. – Москва, 1978. – 183 с.