

Особенности развития психофизических качеств девочек 5–6 лет с разными видами двигательной активности

Гребенникова Ирина Николаевна^{1,2}, Межуева Татьяна Викторовна^{1,3}

¹Новосибирский государственный педагогический университет

²Новосибирск, Россия, i160463@yandex.ru

³Новосибирск, Россия, tvmegueva@mail.ru

Аннотация. *Введение.* Необходимость изучения особенностей психофизического развития девочек 5–6 лет обусловлено неизбежностью оценки оздоровительной эффективности различных дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий. *Методология.* Понимание особенностей динамики показателей психофизических качеств девочек в зависимости от посещения дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий. В ходе эксперимента установлено, что занятия два раза в неделю в дошкольном учреждении оказывают менее выраженный прирост всех показателей психофизического развития девочек 5–6 лет по сравнению с девочками, посещающими дополнительные занятия каратэ и аэробикой. *Заключение.* Установлено, что занятия каратэ и аэробикой ведут к улучшению физического развития, показателей психофизических качеств.

Ключевые слова: девочки 5–6 лет, физическая культура, психофизические качества, двигательная активность, каратэ, аэробика

Для цитирования: Гребенникова И. Н., Межуева Т. В. Особенности развития психофизических качеств девочек 5–6 лет с разными видами двигательной активности // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2022. – № 1. – С. 58–65.

Features of the development of psychophysical qualities of girls 5–6 years old with different types of motor activity

Grebennikova Irina Nikolaevna^{1,2}, Mezhueva Tatyana Viktorovna^{1,3}

¹Novosibirsk State Pedagogical University

²Novosibirsk, Russia, i160463@yandex.ru

³Novosibirsk, Russia, tvmegueva@mail.ru

Abstract. *Introduction.* The need to study the peculiarities of the psychophysical development of girls 5–6 years old is due to the inevitability of assessing the health-improving effectiveness of various additional physical education and recreational activities. *Methodology.* Understanding the characteristics of the dynamics of indicators of the psychophysical qualities of girls depending on the attendance of additional fitness classes. During the experiment, it was established that classes 2 times a week in a preschool institution show a less pronounced increase in all indicators of the psychophysical development of girls 5–6 years old, compared with girls attending additional karate and aerobics classes.

Conclusion. It was established that karate and aerobics classes lead to an improvement in physical development, indicators of psychophysical qualities.

Keywords: girls 5–6 years old, physical culture, psychophysical qualities, motor activity, karate, aerobics

For citation: Grebennikova I. N., Mezhueva T. V. Features of the development of psychophysical qualities of girls 5–6 years old with different types of motor activity. *Physical Education. Sport. Health*, 2022, no. 1, pp. 58–65.

Введение. Дошкольный возраст является важным этапом в формировании здоровой личности ребенка, закладываются основы его физического и психического развития. У ребенка 5–6 лет стремительно развиваются ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость и формируются познавательные и мыслительные психические процессы, такие как внимание, мышление, память, речь. Уровень развития психофизических качеств детей является некой базой для успешного поступления в школу и обучения [3].

Фундаментом для развития психофизических качеств детей является движение. Достаточное количество двигательной активности благоприятно влияет на все функции растущего организма ребенка, улучшает здоровье детей, поддерживает иммунитет ребенка, повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. В современном мире в век интернета и технологического прогресса повышается риск развития гипокинезии в детском возрасте. Недостаток двигательной активности противоречит биологическим потребностям детей, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития [1; 2; 4–6].

При ежегодных медицинских обследованиях детей дошкольного возраста растет число детей, имеющих нарушения осанки, плоскостопие и недостаточное физическое развитие. Число здоровых детей, поступающих в первый класс, составляет приблизительно 10 %, более 20 % имеют недостаточный вес, 50 % – хронические заболевания, из которых на первом месте находятся заболевания опорно-двигательной системы. За последние 20 лет число детей, чей биологический возраст отстает от календарного возраста, увеличилось с 7 до 27 %.

Методология. *Цель исследования* – определить эффективность развития психофизических качеств детей 5–6 лет с разным видом двигательной активности.

Задачи исследования

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить динамику развития физических качеств у девочек 5–6 лет с разным видом двигательной активности.
3. Оценить динамику психических функций у девочек 5–6 лет с разной двигательной активностью.

Исследование проводилось в период июня 2020 по июнь 2021 г. на базе МБУ ДО ФСЦ «Тигр», спортивно-профессионального клуба «Успех» и детского сада № 54 г. Новосибирска.

В эксперименте принимали участие 30 девочек, 3 группы по 10 человек. Контрольная группа (КГ) – группа в детском саду (дети, занимающиеся только физической культурой по программе ФГОС), экспериментальная группа по карате

(ЭГ карате) – группа девочек, занимающихся дополнительно каратэ, экспериментальная группа по спортивной аэробике (ЭГ аэробика) – группа девочек, занимающихся дополнительно спортивной аэробикой.

Мы сравнивали результаты детей контрольной группы, которые занимались только уроками физической культуры (30 минут, 2 раза в неделю) с группами детей в экспериментальных группах, которые дополнительно занимались – карате (1 группа – 45 минут 3 раза в неделю) и спортивной аэробикой (2 группа – 45 минут 3 раза в неделю).

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- 1) изучение научно-методической литературы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) контрольные испытания (тестирование).

В качестве тестов на развитие физических качеств использовались следующие упражнения: подъем туловища в положение сед из положения лежа на спине за 30 сек.; прыжок в длину с места; бег на 30 м; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; челночный бег 3×10 метров.

Для оценки психических качеств детей использовались тесты из нейропсихологии на внимание (корректирующая проба, произвольное внимание, таблица Шульте); слухоречевую память (запоминание и повторение слов, повторение рассказов, повторение автоматизированных рядов); акустический гнозис (оценка ритмов, послушай-повтори, фонематический слух); зрительную память (запоминание символов, скопируй и воспроизведи); мышление (конструирование предметов, складывание слов из слог, складывание серии сюжетных картинок).

Метод математической статистики

Результаты исследования

На рисунке 1 можно наглядно увидеть результаты контрольной и экспериментальных групп девочек в тесте подъема туловища в положение сед из положения лежа на спине за 30 секунд.

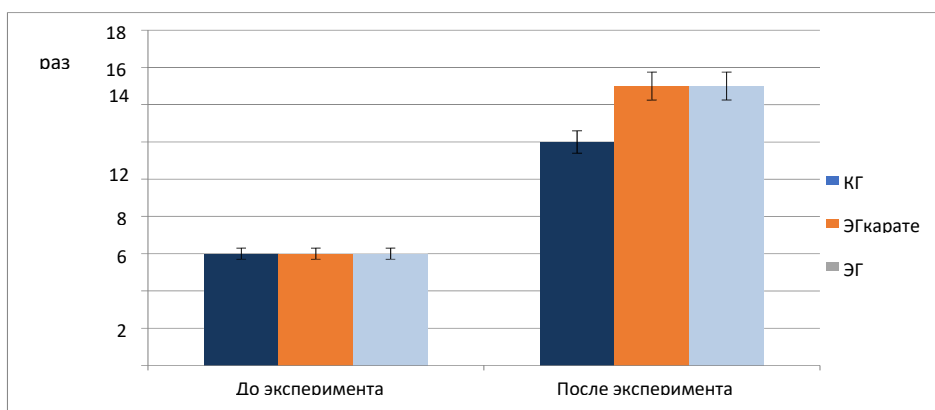


Рис. 1. Динамика показателей развития скоростно-силовых качеств девочек 5–6 лет «Подъем туловища в положение сед из положения лежа на спине за 30 с»

В начале исследования показатели трех групп были на одном уровне. В конце эксперимента показатели в экспериментальных группах достоверно выше по сравнению с результатами девочек контрольной группы.

На рисунке 2 представлены результаты контрольной и экспериментальных групп девочек в тесте прыжок в длину с места.

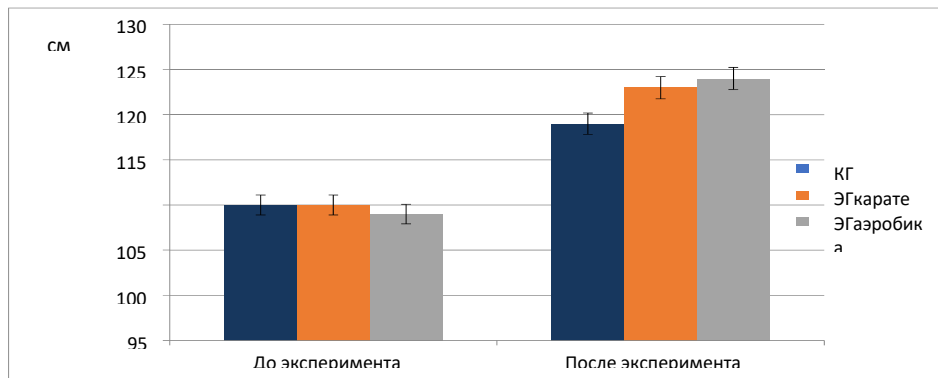


Рис. 2. Динамика показателей развития скоростно-силовых качеств девочек 5–6 лет «Прыжок в длину с места»

При анализе показателей теста «Прыжок в длину с места» можно отметить, что в конце исследования показатели в экспериментальных группах достоверно выше по сравнению с контрольной, но в группе девочек, занимающихся аэробикой, прирост более выражен.

На рисунке 3 представлены результаты контрольной и экспериментальных групп девочек в тесте бег на 30 м.

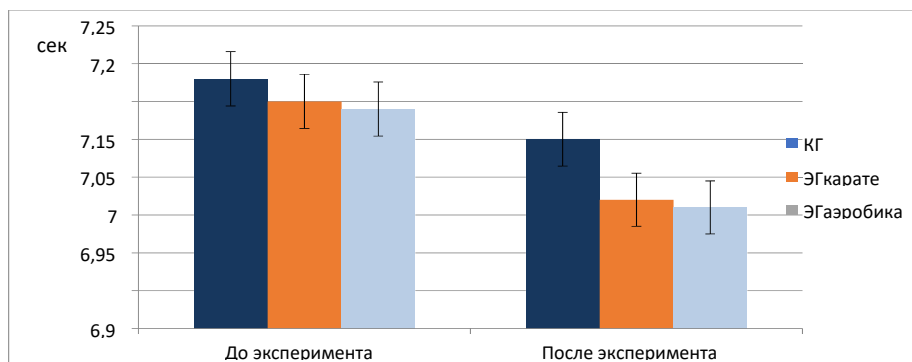


Рис. 3. Динамика показателей развития скоростных способностей девочек 5–6 лет «Бег на 30 м»

При оценке показателей скоростных качеств девочек можно отметить, что как в начале исследования, так и в конце достоверных отличий нет.

На рисунке 4 представлены результаты контрольной и экспериментальных групп девочек в тесте наклон с прямыми ногами вместе, стоя на гимнастической скамейке.

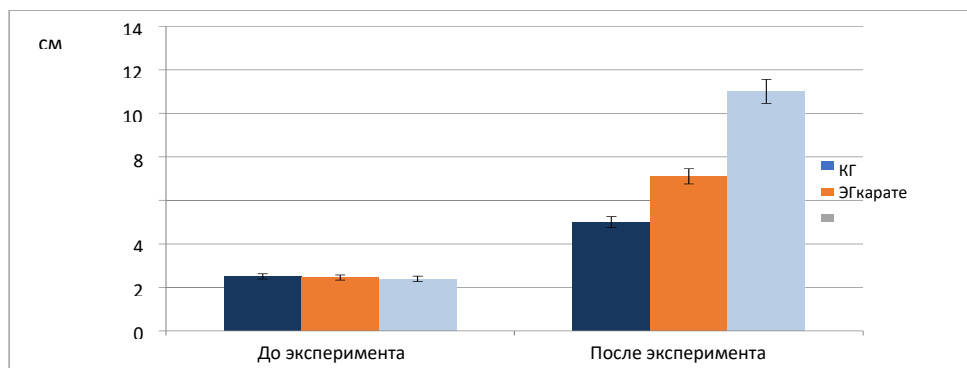


Рис. 4. Динамика показателей гибкости у девочек 5–6 лет
«Наклон с прямыми ногами вместе, стоя на гимнастической скамейке»

Анализируя показатели гибкости, хочется отметить, что в конце исследования показатели экспериментальных групп достоверно выше по сравнению с контрольной. Показатели экспериментальной группы девочек, занимающихся аэробикой, значительно превосходят показатели гибкости экспериментальной группы девочек, занимающихся каратэ.

Такие отличия между экспериментальными группами карате и аэробики могут быть связаны с особенностями специализации данных видов спорта. В спортивной аэробике с подготовительных групп начинают активную подготовку в гибкости, используется большое многообразие упражнений на развитие данного физического качества. В карате в то же время уделяют подготовке данного физического качества меньше времени используют это время на изучение простейших приемов карате.

На рисунке 5 представлены результаты контрольной и экспериментальных групп девочек в тесте челночный бег 3×10 метров.

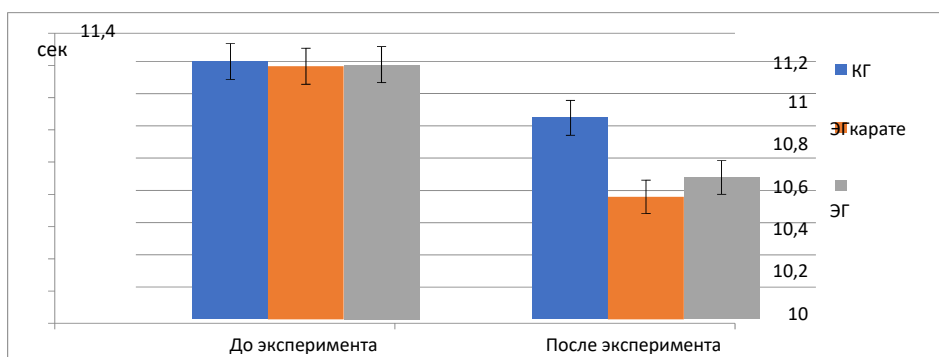


Рис. 5 Динамика показателей координационных способностей у девочек 5–6 лет
«Челночный бег 3×10 метров»

Показатели теста «Челночный бег 3×10 метров» до исследования во всех трех группах не имели достоверных отличий. В конце исследования показатели экспериментальных групп достоверно ниже, но прирост в группе девочек, занимающихся каратэ, более выражен.

Оценка показателей психических качеств девочек 5–6 лет.

В таблице отражены результаты тестов из нейропсихологии девочек 5–6 лет.

Динамика показателей психических качеств девочек 5–6 лет

	Сентябрь До эксперимента			Май После эксперимента		
	КГ	ЭГ карате	ЭГ аэробика	КГ	ЭГ карате	ЭГ эробика
Внимание	62 %	67 %	65 %	72 %	86 %	79 %
Слухоречевая память	45 %	43 %	46 %	60 %	75 %	70 %
Акустический гнозис	59 %	60 %	62 %	66 %	75 %	82 %
Зрительная память	48 %	47 %	51 %	59 %	65 %	73 %
Мышление	43 %	45 %	47 %	62 %	69 %	68 %

До эксперимента в трех группах показатели психических качеств были примерно на одном уровне и не имели достоверных различий. После эксперимента показатели всех групп улучшились. Показатели девочек экспериментальных групп карате и аэробики прирост более выражен по сравнению с контрольной группой.

Стоит отметить, что показатели слухоречевой памяти девочек из экспериментальной группы карате выше по сравнению с группой аэробики. В то время как показатели экспериментальной группы аэробики опережают группу карате в тестах на акустический гнозис и зрительную память. Это может быть связано со спецификой видов спорта. Например, активное использование в спортивной аэробике музыкального сопровождения на занятиях и показа упражнений под нее, а в карате чаще всего используется счет, под который ученики выполняют упражнения, которые уже знают.

Заключение. Согласно результатам нашего исследования, было выяснено, что дополнительные физкультурно-оздоровительные занятия благоприятно влияют на развитие психофизических качеств детей. Отмечен рост показателей во всех группах (экспериментальных и контрольной), но в группе, которая занималась только физической культурой в учреждении для детей дошкольного возраста, результаты тестов, оценивающих физическое и психическое развитие, были ниже, чем в группах, которые дополнительно занимались карате и спортивной аэробикой. Посещение детьми физкультурно-оздоровительных занятий способствует повышению показателей психофизических качеств.

По результатам тестов физических качеств дошкольников, в группах по карате лучшие показатели представлены в показателе скоростно-силовых качеств, а в группах по спортивной аэробике в показателе гибкости. В тестах, оценивающих скоростные качества, показатели не имеют достоверных отличий, но есть тенденция к преобладанию значений в экспериментальных группах. По результатам тестов психических качеств, в группах по карате преобладают показатели слухоречевой памяти. В группах по спортивной аэробике преобладают показатели акустического гнозиса и зрительной памяти.

Можно сделать вывод о том, что показатели развития психофизических качеств детей не зависят от вида двигательной активности, но могут быть существенно повышены при посещении дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий.

Список источников

1. Блинова А. В., Пахнина Н. А. Развитие психофизических качеств у дошкольников [Электронный ресурс]. – URL: <https://interactive-plus.ru/earticles/collection-20140325/collection-20140325-1865.pdf> (дата обращения: 08.01.2020).
2. Гребенникова И. Н., Межуева Т. В., Рогожникова С. Б. Показатели нейропсихологического исследования у девочек 7–8 лет с разной двигательной деятельностью // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов X Национальной науч.-практ. конференции с междунар. участием, посвященной 30-летию факультета физической культуры Новосибирского государственного педагогического университета. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2021. – С. 25–28.
3. Лысова Н. Ф., Айзман Р. И., Завьялова Я. Л., Шишова В. М. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. – 398 с.
4. Межуева Т. В., Гребенникова И. Н. Влияние комплексных мероприятий на психофизиологическое развитие детей 5–6 лет с нарушением осанки // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов всерос. науч.-практ. конференции с междунар. участием. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2019. – С. 174–179.
5. Межуева А. А., Межуева Т. В. Влияние плавания на организм детей 6–7 лет // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов всерос. науч.-практ. конференции с междунар. участием. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2019. – С. 180–182.
6. Молдованова И. В., Касаткина А. А. Использование непрерывного метода для воспитания выносливости к умеренным нагрузкам для детей младшего школьного возраста // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов региональной науч.-практ. конференции с междунар. участием (г. Новосибирск, 1 декабря 2017 г.). – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2017. – С. 141–145.

References

1. Blinova A. V., Pakhnina N. A. *The development of psychophysical qualities in preschoolers*. URL: <https://interactive-plus.ru/earticles/collection-20140325/collection-20140325-1865.pdf> (accessed 08.01.2020). (In Russian)
2. Grebennikova I. N., Mezhueva T. V., Rogozhnikova S. B. Indicators of neuropsychological research in girls 7–8 years old with different motor activity. *Motor activity in the formation of lifestyle and professional development of a specialist in the field of physical culture and sports*: collection of materials of the X National scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 30th anniversary of the Faculty of Physical Education of the Novosibirsk State Pedagogical University. Novosibirsk: Publ. House of NSPU, 2021, pp. 25–28. (In Russian)
3. Lysova N. F., Aizman R. I., Zavyalova Ya. L., Shirshova V. M. *Age-related anatomy, physiology and school hygiene*: Textbook. Novosibirsk: Sib. univ. publishing house, 2010, 398 p. (In Russian)
4. Mezhueva T. V., Grebennikova I. N. The influence of complex measures on the psychophysiological development of children aged 5–6 years with impaired posture. *Motor activity in the formation of lifestyle and professional development of a specialist in the field of physical culture and sports*: collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation. Novosibirsk: Publ. House of NSPU, 2019, pp. 174–179. (In Russian)

5. Mezhueva A. A., Mezhueva T. V. The effect of swimming on the body of children 6-7 years old. *Motor activity in the formation of lifestyle and professional development of a specialist in the field of physical culture and sports*: collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation. Novosibirsk: Publ. House of NSPU, 2019, pp. 180–182. (In Russian)

6. Moldovanova I. V., Kasatkina A. A. The use of a continuous method for the education of endurance to moderate loads for children of primary school age. *Motor activity in the formation of lifestyle and professional development of a specialist in the field of physical culture and sports*: a collection of materials from a regional scientific and practical conference with international participation (Novosibirsk, December 1, 2017). Novosibirsk: Publ. House of NSPU, 2017, pp. 141–145. (In Russian)

Информация об авторах

И. Н. Гребенникова, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ физической культуры факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

Т. В. Межуева, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Новосибирский государственный педагогический университет.

Information about the authors

I. N. Grennikova, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture of Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State Pedagogical University.

T. V. Mezhueva, Senior Lecturer of the Department of Sports Disciplines, Novosibirsk State Pedagogical University

Поступила: 18.08.2022

Принята к публикации: 28.09.2022

Received: August 18, 2022

Accepted for publication: September 28, 2022