

Влияние уровня физической активности на физическое развитие детей 5–7 лет

Успенский Игорь Вадимович¹, Недовесова Светлана Анатольевна^{1,2}

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия

²Новосибирский государственный технический университет,
Новосибирск, Россия

Аннотация. *Введение.* Самым главным и одним из основных условий полноценного воспитания и развития детей дошкольного возраста является правильно организованное физическое развитие и воспитание. В современном мире значительно возросло значение разумно организованной физической активности дошкольников 5–7 лет в сохранении и укреплении их здоровья, развитии двигательных навыков, воспитании физических и нравственных качеств. Известно, что физические упражнения оказывают положительное влияние на все системы организма человека, позитивно влияют на психическое состояние и нейровегетативные показатели. В связи с этим одним из компонентов культуры здоровья можно считать физическую активность человека. *Методология.* В статье рассмотрено влияние уровня физической активности на физическое развитие и нейровегетативные показатели детей 5–7 лет. Рассматриваются особенности физической активности детей 5–7 лет. Представлены нейровегетативные показатели детей 5–7 лет во время физической активности. Изучено влияние уровня физической активности на физическое развитие детей 5–7 лет. *Заключение.* В ходе эксперимента установлено, что приобретение детьми большого количества двигательных навыков и умений, которые в силу длительного периода биологического созревания практически совпадают с их врожденными двигательными способностями, достигается целенаправленным, грамотно организованным двигательным режимом, способствующим укреплению мышц, развитию координации движений и основных видов движений, и создает реальные возможности для овладения детьми.

Ключевые слова: дошкольный возраст; дети 5–7 лет; физическая активность; физические упражнения; физическое развитие; нейровегетативные показатели.

Для цитирования: Успенский И. В., Недовесова С. А. Влияние уровня физической активности на физическое развитие детей 5–7 лет // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2024. – № 1. – С. 69–74.

The influence of the level of motor activity on the physical development of children 5–7 years old

Uspensky Igor Vadimovich¹, Nedovesova Svetlana Anatolyevna^{1,2}

¹Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

²Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia

Abstract. *Introduction.* The most important and one of the main conditions for the full-fledged upbringing and development of preschool children is properly organized physical development and upbringing. In the modern world, the importance of reasonably organized physical activity of preschoolers aged 5–7 years has significantly increased in maintaining and strengthening their health, developing motor skills, and educating physical and moral qualities. It is known that physical exercises have a positive effect on all systems of the human body, positively affect the mental state and neurovegetative indicators. In this regard, one of the components of a health culture can be considered physical activity of a person. *Methodology.* The article examines the influence of the level of physical activity on the physical development and neurovegetative indicators of children aged 5–7 years. The features of physical activity of children aged 5–7 years are considered. Neurovegetative indicators of children aged 5–7 years during physical activity of children are presented. The influence of the level of physical activity on the physical development of children aged 5–7 years has been studied. *Conclusion.* During the experiment, it was found that the acquisition of a large number of motor skills and abilities by children, which, due to a long period of biological maturation, practically coincide with their innate motor abilities, is achieved by a purposeful, well-organized motor regime that helps strengthen muscles, develop coordination of movements and basic types of movements, and creates real opportunities for mastering children.

Keywords: preschool age; children 5–7 years old; physical activity; physical exercises; physical development; neurovegetative indicators.

For citation: Uspensky I. V., Nedovesova S. A. The influence of the level of motor activity on the physical development of children 5–7 years old. *Physical Education. Sport. Health*, 2024, no. 1, pp. 69–74.

Введение. В настоящее время ученые утверждают, что решение проблемы укрепления здоровья населения России, особенно подрастающего поколения, является актуальным и необходимым. В связи с этим проводится большая работа по модернизации физического воспитания как важного фактора, формирующего здоровье подрастающего поколения. Одним из важных направлений модернизации считается формирование культуры здоровья [1; 4; 5].

Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для осознания необходимости регулярной физической активности, которая затем переходит в школьную жизнь, а позже и во взрослую. Поэтому для детей дошкольного возраста физическая активность является главной деятельностью развития всех процессов в организме как двигательного, так и психического состояния [2].

В национальных образовательных стандартах по предмету «Физическая культура» говорится, что основу физической культуры составляют соответствующие ме-

тоды и нормы физической активности, направленные на совершенствование врожденных качеств и способностей человека. Стратегия развития физической культуры и спорта предполагает включение физической активности в качестве нормативного показателя для оценки эффективности работы с населением. В связи с этим актуальным является изучение физической активности детей дошкольного возраста 5–7 лет [3].

В связи с этим *цель исследования* – изучить уровень физического развития 5–7 лет в условиях физической активности детей.

Методология. Для обследования были отобраны дети 5–7 лет (мальчики и девочки) с 1–2-й группами здоровья, не имевшие на момент обследования острых заболеваний и освобождения от физкультурных занятий.

Все испытуемые были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная, их отличия – занятия по разным методикам с набором физических упражнений. Так, в контрольной группе ($n = 30$) применялась традиционная методика с набором физических упражнений, направленных на развитие физических качеств детей. В экспериментальной группе ($n = 30$) применялась специально адаптированная, разработанная нами методика с набором упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Исследования проходили на базе ООО «Краниобаланс» г. Новосибирска во время занятий по физической культуре во второй половине дня.

В качестве контрольных нормативов нами применялись следующие тесты: тест на скорость (бег 10 м); упражнения на выносливость (бег 90 м); скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места).

Обсуждение. После проведения первого исследования – тест на скорость (бег 10 м) – были получены следующие показатели (табл. 1).

Таблица 1

Результаты теста на скорость (бег 10 м)

Возраст	Пол	Сентябрь	Декабрь	Норматив
Контрольная группа				
5 лет	М	4,9 ± 0,12	4,8 ± 0,12	4,6 ± 0,13
5 лет	Д	5,56 ± 0,18	5,3 ± 0,18	4,75 ± 0,13
6 лет	М	3,8 ± 0,1	3,7 ± 0,1	2,9 ± 0,12
6 лет	Д	3,7 ± 0,05	3,6 ± 0,05	3,0 ± 0,12
7 лет	М	2,5 ± 0,06	2,4 ± 0,06	2,2 ± 0,07
7 лет	Д	2,7 ± 0,07	2,6 ± 0,07	2,4 ± 0,07
Экспериментальная группа				
5 лет	М	5,1 ± 0,12	4,9 ± 0,12	4,6 ± 0,13
5 лет	Д	5,3 ± 0,18	5,0 ± 0,18	4,75 ± 0,13
6 лет	М	3,9 ± 0,1	3,7 ± 0,1	2,9 ± 0,12
6 лет	Д	3,5 ± 0,05	3,2 ± 0,05	3,0 ± 0,12
7 лет	М	2,7 ± 0,06	2,6 ± 0,06	2,2 ± 0,07
7 лет	Д	2,8 ± 0,07	2,6 ± 0,07	2,4 ± 0,07

По данным табл. 1 видно, что у всех детей показатели теста на скорость превышали результаты нормативных показателей в каждой возрастной категории. В груп-

пе детей, занимавшихся по стандартной методике (упражнения направлены на развитие физических качеств), наблюдалось улучшение показателей. При этом у детей экспериментальной группы, которые занимались по специально разработанной методике, показатели развиваются намного быстрее.

После проведения теста на выносливость (бег 90 м) были получены результаты, представленные в табл. 2.

Таблица 2

Результаты теста на выносливость (бег 90 м, с)

Пол, возраст	Сентябрь	Декабрь	Нормативы
Контрольная группа			
М 5–7 лет	34,2 ± 0,94	34,1 ± 0,94	33,65 ± 0,3
Д 5–7 лет	33,9 ± 0,93	33,7 ± 0,93	33,4 ± 0,16
Экспериментальная группа			
М 5–7 лет	34,1 ± 0,94	33,3 ± 0,94	33,65 ± 0,3
Д 5–7 лет	34,0 ± 0,93	33,8 ± 0,93	33,4 ± 0,16

По данным табл. 2 видно, что показатели у мальчиков и девочек находились выше предельных значений. Наблюдались хорошие показатели после проведения с детьми работы по адаптированной программе специальных упражнений на развитие физических качеств детей. Однако у детей экспериментальной группы показатели развиваются намного лучше, чем у детей контрольной группы, которые занимаются по традиционной методике.

По данным табл. 3 видно также, что все показатели детей не соответствуют нормативным показателям. Стоит отметить, что на повторном срезе в декабре имеются заметные улучшения в двух группах детей.

Таблица 3

Результаты скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)

Возраст	Пол	Сентябрь	Декабрь	Нормативы
Контрольная группа				
5 лет	М	77,9 ± 1,99	78,8 ± 1,99	85 ± 1,32
5 лет	Д	79,4 ± 2,43	79,6 ± 2,43	80 ± 1,32
6 лет	М	102,8 ± 3,23	104,2 ± 3,23	107,5 ± 14,4
6 лет	Д	103,9 ± 3,48	104,5 ± 3,48	105 ± 1,85
7 лет	М	128,0 ± 3,68	126,0 ± 3,68	117,4 ± 1,89
7 лет	Д	120,6 ± 4,02	118,6 ± 4,02	115 ± 2,06
Экспериментальная группа				
5 лет	М	85,2 ± 1,99	85,9 ± 1,99	85 ± 1,32
5 лет	Д	80,4 ± 2,43	78,8 ± 2,43	80 ± 1,32
6 лет	М	110,5 ± 3,23	102,1 ± 3,23	107,5 ± 14,4
6 лет	Д	105,9 ± 3,48	102,8 ± 3,48	105 ± 1,85
7 лет	М	127,1 ± 3,68	178,7 ± 3,68	117,4 ± 1,89
7 лет	Д	113,6 ± 4,02	120,1 ± 4,02	115 ± 2,06

Таким образом, видим, что по всем трем тестам у детей имеются несоответствия нормативным требованиям. После проведения с детьми занятий по традиционной методике с набором физических упражнений, направленных на развитие физических качеств у детей контрольной группы и по адаптированной разработанной методике с набором упражнений, направленных на развитие физических качеств у детей экспериментальной группы, выявлены на контрольном срезе в декабре заметные улучшения в двух группах. Можно с уверенностью сказать, что уровень физической активности напрямую влияет на физическое развитие детей 5–7 лет.

Заключение. Приобретение детьми большого количества двигательных навыков и умений, которые в силу длительного периода биологического созревания практически совпадают с их врожденными двигательными способностями, достигается целенаправленным, грамотно организованным двигательным режимом, способствующим укреплению мышц, развитию координации движений и основных видов движений, и создает реальные возможности для овладения детьми.

Движения детей становятся более уверенными и целенаправленными, снижается количество ненужных усилий, дети становятся более активными и самостоятельными. По мере дальнейшего физического развития расширяются двигательные навыки, появляются новые движения, а также совершенствуются имеющиеся двигательные умения и навыки.

Список источников

1. Волошина Л. Н., Галимская О. Г., Никулина О. В. Проблемы формирования самостоятельности и активности старших дошкольников в двигательной деятельности // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2020. – Т. 6, № 4. – С. 16–27.
2. Дворкина Н. И., Абид С. А., Андрусенко Н. В. Влияние подвижных игр на интенсивность и объем двигательной активности детей 5–6 лет различного пола в зале и на улице // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма высшего образования, 2021. – № 1. – С. 174–176.
3. Дубинова М. А. Проблема дефицита двигательной активности в общеобразовательных учреждениях // Глобальный научный потенциал. – 2020. – № 4(109). – С. 65–67.
4. Ильина Г. В., Назарбаева К. Влияние подвижных игр с элементами зимних видов спорта на активизацию двигательной деятельности старших дошкольников // Мир детства и образование. – 2020. – С. 200–203.
5. Левин В. А., Абрамова М. А. Повышение двигательной активности детей среднего школьного возраста // Вестник науки. – 2023. – Т. 2, № 7(64). – С. 308–315.

References

1. Voloshina L. N., Galimskaya O. G., Nikulina O. V. Problems of formation of independence and activity of senior preschoolers in motor activity. *Scientific result. Pedagogy and psychology of education*, 2020, vol. 6, no. 4, pp. 16–27. (In Russian)
2. Dvorkina N. I., Abid S. A., Andrusenko N. V. The influence of outdoor games on the intensity and volume of motor activity of children 5–6 years of age of different sexes in the hall and on the street. Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism.

Krasnodar: Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2021, no. 1, pp. 174–176. (In Russian)

3. Dubinova M. A. The problem of lack of motor activity in educational institutions. *Global scientific potential*, 2020, no. 4(109), pp. 65–67. (In Russian)

4. Пыина G. V., Nazarbaeva K. The influence of outdoor games with elements of winter sports on the activation of motor activity of older preschoolers. *Childhood world and education*, 2020, pp. 200–203. (In Russian)

5. Levin V. A., Abramova M. A. Increasing the motor activity of children of secondary school age. *Bulletin of Science*, 2023, vol. 2, no. 7(64), pp. 308–315. (In Russian)

Информация об авторах

И. В. Успенский, студент факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, conventus@yandex.ru

С. А. Недовесова, кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры, факультет физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет; доцент кафедры психологии и педагогики, факультет гуманитарного образования, Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск, Россия, <http://orcid.org/0000-0002-2402-1792>, nedovesovasweta@mail.ru

Information about the authors

I. V. Uspensky, student of the Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, conventus@yandex.ru

S. A. Nedovesova, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State Pedagogical University; Associate Professor Department of Psychology and Pedagogy, Faculty of Humanitarian Education, Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia, <http://orcid.org/0000-0002-2402-1792>, nedovesovasweta@mail.ru

Поступила: 06.04.2024

Принята к публикации: 22.04.2024

Received: April 06, 2024

Accepted for publication: April 22, 2024