

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Александрова Елена Анатольевна

воспитатель

МАДОУ Детский сад № 377 «Золотая рыбка»

г. Казань, Республика Татарстан

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Анализируются результаты исследования, проведенного с целью определения влияния физических нагрузок на изменение роста и массы тела старших дошкольников. Сделан вывод о положительном влиянии систематических занятий плаванием на рост и массу тела детей 6-летнего возраста.

Ключевые слова: антропометрические показатели, физическое воспитание, дошкольник, контрольная группа, экспериментальная группа.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

На данный момент наиболее остро стоит проблема физического воспитания детей-дошкольников, так как в школе физическому воспитанию уделяется недостаточное количество времени. Период дошкольного развития характеризуется возможностью большего количества физических нагрузок, а значит более интенсивного развития ребенка с точки зрения физиологии. Мы рассмотрим такие антропометрические показатели, как рост и вес детей контрольной и экспериментальной группы в динамике.

Рост стоя и сидя ребенка измеряется ростомером. При измерении роста стоя ребенок становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой.

Длина тела может существенно изменяться под влиянием физических упражнений, так, в прыжках в высоту, например, рост тела в длину ускоряется. Рост является ориентиром при отборе для занятий тем или иным видом спорта.

Изменение показателей длины и массы тела измеряли у одних и тех же детей в течение 2 лет. В возрасте 5 лет между исследуемыми группами по длине тела различий нами не выявлено.

У девочек контрольной группы в 5 лет рост составил $116,66 \pm 1,06$ см (рис. 1). В экспериментальной группе на 1 см меньше, разница не достоверна (Табл. 1). У девочек 6 лет экспериментальной группы длина тела на 3,5 см больше, чем в контрольной группе ($p < 0,05$).

Таблица 1

Антропометрические показатели детей 5–6 летнего возраста

Возраст	Группа	Рост (см)		Вес (кг)	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
5 лет	экспериментальная группа	$117,51 \pm 0,94$	$115,75 \pm 1,08$	$19,25 \pm 0,66$	$18,58 \pm 0,51$
	контрольная группа	$116,08 \pm 1,22$	$116,66 \pm 1,06$	$21,33 \pm 0,69\#$	$20,25 \pm 0,55\#$
6 лет	экспериментальная группа	$121,91 \pm 0,97^*$	$121,05 \pm 0,56^*$	$21,83 \pm 0,68^*$	$22,41 \pm 0,58^*$
	контрольная группа	$118,83 \pm 0,94\#$	$117,58 \pm 0,29\#$	$22,83 \pm 0,68^*$	$22,25 \pm 0,53$

Примечание: * – достоверные различия в группе с возрастом, # – достоверные различия между контрольной и экспериментальной группой.



Рис. 1. Изменение длины тела девочек 5–6 летнего возраста

Таким образом, с возрастом в группе девочек, занимающихся физкультурой, выявлено достоверное увеличение длины тела. В контрольной группе значительные изменения по данному показателю нами не определены.

У мальчиков 5-летнего возраста в экспериментальной группе длина тела равна $117,51 \pm 0,94$ см, это на 1,4 больше, чем в контрольной группе (рис. 2).

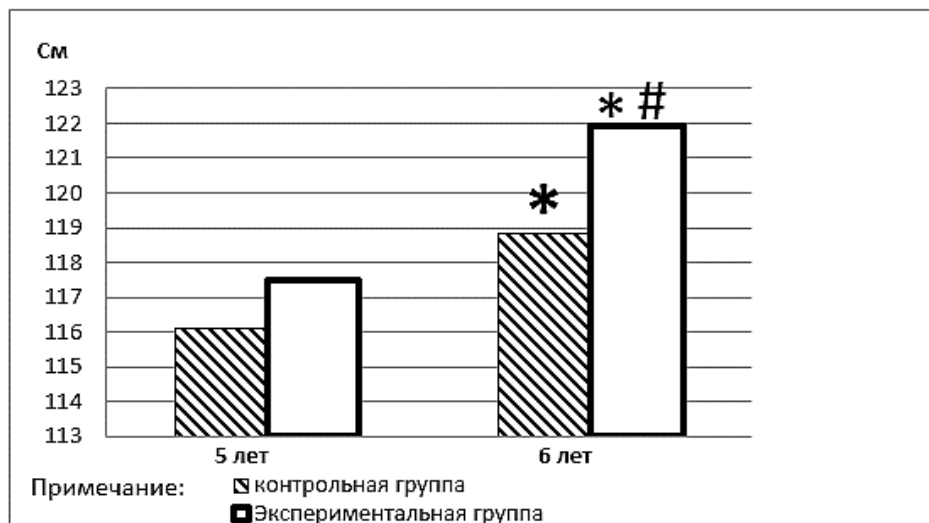


Рис. 2. Изменение длины тела мальчиков 5–6 летнего возраста

С возрастом, т.е. в 6 лет, в экспериментальной группе выявлен достоверный рост длины тела на 4,4 см по сравнению с предыдущим возрастом ($p < 0,05$).

В 5-летнем возрасте у мальчиков, не занимающихся плаванием, длина тела составляла $116,08 \pm 1,22$ см.

В данной группе с возрастом наблюдается достоверное увеличение роста, которое составило 2,8 см. Следовательно, в экспериментальной группе мальчиков, так же как и в группе девочек, занимающихся физкультурой, с возрастом наблюдается достоверное увеличение длины тела. При этом выявлены существенные различия в показателях роста между контрольной и экспериментальной группами в возрасте 6 лет. У мальчиков контрольной группы с возрастом так же выявлены достоверные изменения по длине тела.

В 5-летнем возрасте вес девочек экспериментальной группы равен $18,58 \pm 0,51$ кг, что на 2 кг меньше, чем в контрольной группе, где вес составляет $20,25 \pm 0,55$ кг. К 6 годам данный показатель у девочек экспериментальной группы увеличился на 4 кг и составил $22,41 \pm 0,58$ кг ($p < 0,05$). Показатели веса девочек контрольной группы с возрастом увеличились на 2 кг, и составили $22,25 \pm 0,53$ кг. (рис. 3). Следовательно, разница между контрольной и экспериментальной группой не достоверна.

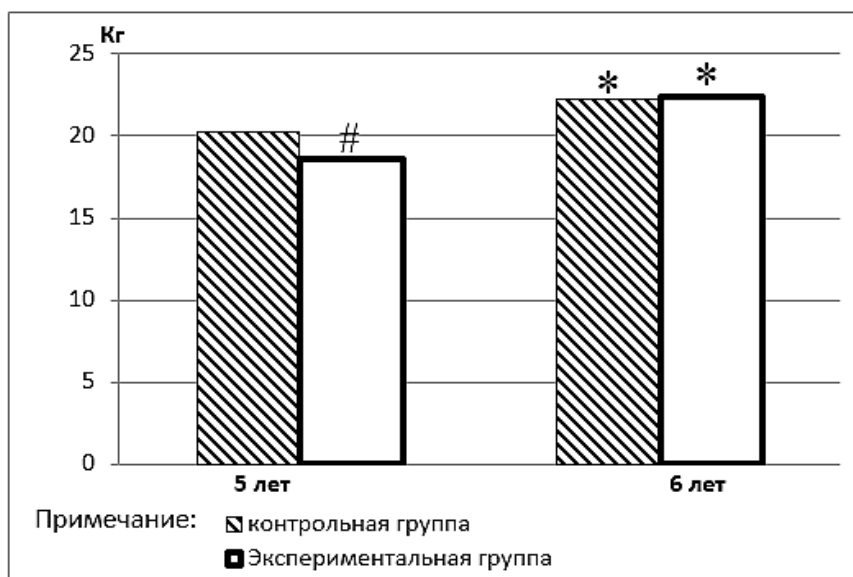


Рис. 3. Изменение массы тела девочек 5–6 летнего возраста

У мальчиков контрольной группы масса тела в 5 лет составила $21,33 \pm 0,69$ кг, что на 3 кг больше, чем в экспериментальной группе ($p < 0,05$). В 6 лет вес тела мальчиков контрольной группы составил $22,83 \pm 0,68$ кг, что на 1,5 кг больше показателей предыдущего возраста (рис. 4).

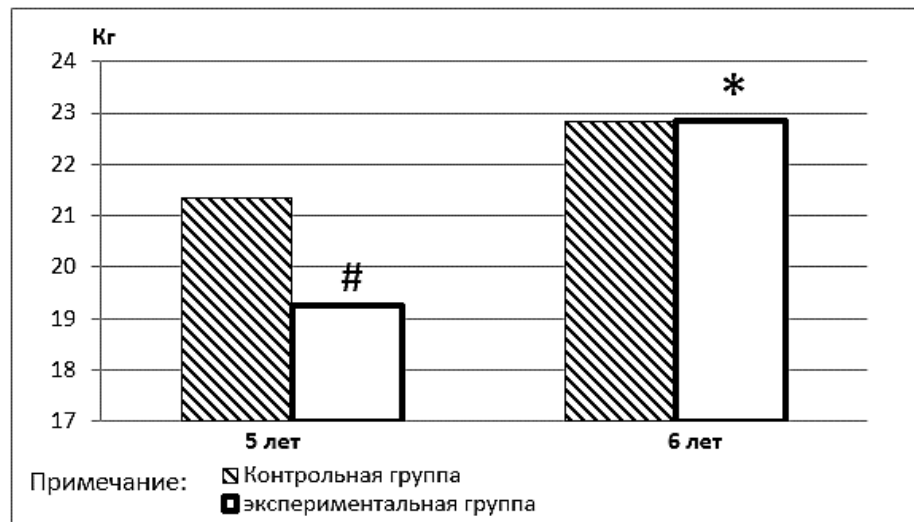


Рис. 4. Изменение массы тела мальчиков 5–6 летнего возраста

В экспериментальной группе масса тела незначительно меньше. При этом наблюдается увеличение данного показателя с возрастом, которое составило 2,58 кг ($p < 0,05$).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в группе мальчиков, занимающихся плаванием, выявлено достоверное увеличение массы тела. У девочек, занимающихся плаванием, также определены достоверные изменения с возрастом по массе тела.

Следовательно, систематические занятия плаванием повлияли на достоверный рост длины и массы тела детей 6-летнего возраста.

Список литературы

1. Зиятдинова А.И. Влияние экологических факторов на физическое развитие детей / А.И. Зиятдинова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2005. – №1. – 64 с.
2. Зиятдинова А.И. Экология физической культуры человека // Теория и практика физической культуры. – 1999. №8. – 53 с.
3. Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. Москва – 2007. – 180 с.