

спортсменов, достигших достаточно высокого уровня развития этого качества. Возбудимость же центральной нервной системы снижается с наступлением утомления.

На основе вышеизложенного следует сделать вывод, что при воспитании скоростно-силовых способностей необходим такой метод, который позволил бы, сохраняя специфическую структуру движения, наиболее эффективно сочетать развитие отдельных компонентов скоростно-силовых качеств. Таким методом является метод вариативного воздействия, предусматривающий оптимальные чередования упражнений, в которых с постоянной интенсивностью преодолеваются сопротивления, большие или меньшие соревновательных и соревновательные.

#### Список использованной литературы

1. Бельский И.В. Системы эффективности тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В.Бельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с.
2. Воронков А.В. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом. / А.В. Воронков, И.Н. Никулин, Ф.И. Собынин, 2014. – № 2. – С. 3–6.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. пособие для вузов / Л.С.Дворкин. – Москва: Юрайт, 2019. – 335 с.
4. Изотов Е.А. Физическая культура. Армрестлинг. / Е.А.Изотов, М.А.Кузьмин. – СПб.: СГГИ, 2007. – 71 с.
5. Кочегаров Н.В. Бодибилдинг как одно из направлений здорового образа жизни / Н.В.Кочегаров, В.П.Трусова // Научные исследования современных ученых: сб. материалов XV Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2016. – С. 426–427.

**Кузнецова Л.С.**, кандидат биологических наук., ас. проф.

**Дюбанова С.И.**, магистрант

Карагандинский университет Букетова, Караганда

### **ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ**

**Аннотация:** в статье представлены результаты тестирования показателей физического развития детей 5-6 лет, посещающих организацию дошкольного воспитания. Оценка физического развития дошкольников проводилась путем сравнения групповых уровневых показателей массы тела, роста, ИМТ и физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых) с общепринятыми нормативными требованиями для этого возраста. Выявлены гендерные различия, а также слабые звенья в физическом развитии детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** физическое развитие, гендерное воспитание, двигательные способности, дошкольники.

**Kuznetsova L.S.**, candidate of biological sciences, as. prof.

**Dyubanova S.I.**, undergraduate

Karaganda Buketov University, Karaganda

### **INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN WITH GENDER INCLUDED**

**Annotation:** the article presents the results of testing the indicators of physical development of children aged 5-6 years attending the organization of preschool education. Assessment of physical development of preschoolers was carried out by comparing the average group level indicators of body weight, height, BMI and physical qualities (speed, speed-strength, strength) with generally

accepted regulatory requirements for this age. Gender differences as well as weak links in the physical development of preschool children are revealed.

**Keywords:** physical development, gender education, motor abilities, preschoolers.

**Актуальность проблемы.** Дошкольный период – ступень подготовки к школе, этап развития жизненно важных навыков ребенка. Соответственно современный подход к дошкольному воспитанию и обучению должен быть ориентирован на создание условий для максимального развития потенциала каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и потребностей. Важно следовать интересам ребенка и строить день вокруг занятий, выбранных ребенком, а не только тех, которые заранее запланированы педагогом. Современные мировые тенденции показывают, что в передовой педагогической практике особое внимание уделяется созданию условий для полноценного развития каждого ребенка [1]. При этом в дошкольном воспитании и обучении следует принимать во внимание все факторы, которые оказывают влияние на жизнь и развитие ребенка. Одним из таковых, формирующих полноценное развитие личности, является физическое воспитание, содержание которого должно определяться программами, ориентированными на индивидуальный подход к процессам развития, воспитания и обучения ребенка.

Государственный общеобразовательный стандарт дошкольного воспитания и обучения (от 3 августа 2022 года) особо выделяет вид деятельности такой, как «Физическая культура (адаптивная физическая культура для детей с ООП)». Содержание этой образовательной области направлено у дошкольников на физическое развитие, формирование двигательных способностей, освоение основных естественных видов движений (ходьба, бег, прыжки), овладение подвижными играми и элементарными правилами здорового образа жизни [2].

Вместе с тем, в исследованиях показано, что зачастую дошкольное физическое воспитание строится без учета состояния здоровья, физической подготовленности, гендерной принадлежности ребенка. Мальчикам и девочкам даются одни и те же упражнения, одна и та же нагрузка, используется одна и та же методика физического воспитания, что отрицательно сказывается на социализации, сохранении и укреплении здоровья дошкольника [3].

В настоящее время в литературе существенное внимание уделяется вопросам гендерного воспитания детей. Гендерное воспитание – это целенаправленный процесс педагогического сопровождения жизнедеятельности детей дошкольного возраста, заключающийся в содействии накоплению социального опыта, выполнению гендерных ролей, осознания себя как представителя определенного пола с позиции духовно-нравственных ценностей [4].

В результате гендерной идентичности у детей дошкольного возраста формируются мужественность и женственность, ориентации на их будущие социальные роли. Физическое воспитание обеспечивает формирование мужественности и женственности, как идеальных мужских и женских качеств через систему физических упражнений. Особенности формирования названных выше качеств у детей разного пола через систему упражнений авторы предлагают делить на две группы. К первой группе относятся отдельные занятия для мальчиков и девочек. Эти занятия требуют разных методических подходов, а также учет интересов. Ко второй группе относятся совместные дифференцированные занятия. Все занятия проводятся совместно, но часть заданий имеет отличия (предполагает разные варианты упражнений) для девочек и мальчиков. При планировании двигательной деятельности для детей дошкольного возраста важно помнить, что полноценное развитие зависит от учета гендерных различий между девочками и мальчиками [5].

Задача педагога заключается в том, чтобы, во-первых, развивать у ребёнка ценностное осмысление себя как представителя определённого пола и как неповторимую личность, которая отличается внешними признаками и внутренним миром; во-вторых, содействовать нормальному физическому развитию и формированию потребности в двигательной активности [6].

Целью исследования являлось изучение особенностей физического развития детей дошкольного возраста с учетом их гендерной принадлежности.

**Материалы и методы исследования:** анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, методы математической обработки данных.

В наблюдении приняли участие дети дошкольного возраста (5-6 лет) ТОО «Акниет» д/с «Акжаркын» г.Караганды в количестве 42 человек (1 группа - 28 девочек и 1 группа - 14 мальчиков). Тестирование проведено в октябре 2022 года. Критериями для оценки физического развития детей дошкольного возраста выступали показатели массы тела, роста и индекса массы тела (индекс Кетле - ИМТ). Развитие физических качеств определяли по 6 тестам, характеризующим: скоростные («Бег 30 м», «Бег на месте 10с»); скоростно-силовые («Прыжок в длину с места», «Метание набивного мяча»); силовые («Отжимания», «Поднимание туловища») способности. Уровень физического развития оценивали на основе сопоставления с возрастными нормами для детей 5-6 лет [7]. Полученные результаты, обработанные по принятым в педагогических исследованиях методам, позволили дать количественную оценку показателей физического развития дошкольников [8].

**Полученные результаты.** Педагогическая диагностика физического развития детей включала определение массы тела, роста, индекса ИМТ и показала следующие результаты (Рисунок 1). Так, в обеих группах групповые показатели массы тела находились в диапазоне результатов ниже среднего уровня (Д -  $19,7 \pm 0,6$ ; М -  $22,6 \pm 1,8$ ), роста - среднего уровня (Д -  $115,0 \pm 1,2$ ; М -  $117,4 \pm 1,9$ ). По индексу массы тела у девочек отмечен выраженный дефицит массы тела ( $14,9 \pm 0,3$ ), а у мальчиков - недостаточная (дефицит) масса тела ( $16,2 \pm 0,9$ ), что может явиться в дальнейшем неблагоприятным фактором для полноценного физического развития дошкольников.

Анализ процентного соотношения дошкольников по антропометрическим критериям физического развития выявил (Рисунок 1), что массу тела ниже нормы имели 46,5% девочек и 22,7% мальчиков. Норме соответствовала масса тела у 37,2% девочек и 36,4% мальчиков. Выше нормы отмечена масса тела у 16,3% девочек и - 40,9% мальчиков. Показатели роста оказались у 27,9% девочек ниже нормы; 39,5% - в норме и 32,6% - выше нормы. Во второй гендерной группе рост у 18,2% мальчиков определен как ниже нормы; 22,7% - в норме; 59,1% - выше нормы. При этом значения индекса Кетле (ИМТ), характеризующего энергетический баланс в организме, у 53,6% девочек и 28,6% мальчиков - ниже нормы, в пределах нормы индекс ИМТ отмечен лишь у 21,4% девочек и 14,3% мальчиков, что указывает на необходимость оптимизации режима питания для этих групп дошкольников [9].



Рисунок 1. Процентное соотношение дошкольников с различным уровнем физического развития (Д, М)

Дальнейшее обследование, проведенное по 6 тестам, характеризующим двигательные способности, выявило гендерные особенности в их развитии у дошкольников (Таблица 1). Так, у девочек и мальчиков низкие групповые результаты отмечены в скоростных (Бег 30 м) и скоростно-силовых качествах (Прыжок в длину с места). В других тестах (Бег на месте 10 сек., Метание набивного мяча), определяющих те же качества, обеими группами продемонстрированы результаты среднего уровня.

Таблица 1

Разница показателей двигательных способностей детей дошкольного возраста

Показатели	<u>ДЕВОЧКИ</u>		<u>МАЛЬЧИКИ</u>		Абс. раз-ница (Δ)	Δ, %
	М± m	Уровень	М± m	Уровень		
1.Бег 30 м, с	9,1±0,3	Н.у.	8,6±0,6	Н.у.	0,5	5,5
2.Бег на месте 10 с, кол-во раз	25,0±0,9	Ср.у.	32,0±1,2	Ср.у.	7,0	28,0
3.Прыжок в длину с места, см	79,6±4,9	Н.у.	93,7±5,1	Н.у.	14,1	17,7
4.Метание набивного мяча, м	237,5±2,3	Ср.у.	251,1±4,7	Ср.у.	13,6	5,7
5.Отжимания, кол-во раз	8,3±1,6	Ср.у.	11,1±5,8	В.у.	2,8	33,8
6.Поднимание туловища, кол-во раз	7,5±1,5	Н.у.	10,1±3,5	Ср.у.	2,6	34,7

Вместе с тем при сравнении полученных данных по группам установлены различия в развитии силовых качеств, которые проявились по двум тестам в среднерупповых результатах и уровневой оценке. Так, в тесте «Отжимания» у мальчиков групповой результат был выше на 33,8%, чем у девочек, а оценка соответствовала высокому уровню (у девочек – оценка среднего уровня). В силовом тесте «Поднимание туловища» мальчики показали результаты на 34,7% выше по отношению к группе девочек. Групповые различия результатов по последнему тесту нашли отражение в их оценке, которая у мальчиков отвечала среднему уровню развития, а у девочек низкому. По сумме тестов оценка двигательных способностей соответствовала у девочек ниже среднего, а у мальчиков – среднему уровню развития.

Для определения процента детей с различным уровнем развития двигательных способностей нами проведен анализ и оценка полученных результатов тестирования по группам в сравнении с возрастными нормами для детей 5-6 лет [7].

Из рисунка 2 видно, что в скоростных способностях высокие оценки у девочек отсутствовали, среднего уровня - были определены в тесте «Бег 30 м» у 4,5% (у 95,5% - низкие), в тесте «Бег на месте 10 с» - у 85% испытуемых (у 15% - низкие). Оценка скоростно-силовых способностей по двум тестам также не выявила высоких результатов, средние результаты показали в тесте «Прыжок в длину с места» 7,1% и в тесте «Метание набивного мяча». - 63,2% девочек.

В силовых способностях высокие оценки получили по тесту «Отжимания» 13,6%, «Поднимание туловища» 9,5 % девочек; средние – соответственно 22,8% и 9,5 % дошкольниц. Более половины девочек в обоих силовых тестах (1 тест - 63,6 %; 2 тест – 81%) имели низкие результаты. В целом можно констатировать, что по используемым критериям в наших условиях наиболее отстающими звеньями физического развития девочек 5-6 лет выступали скоростные и скоростно-силовые способности.

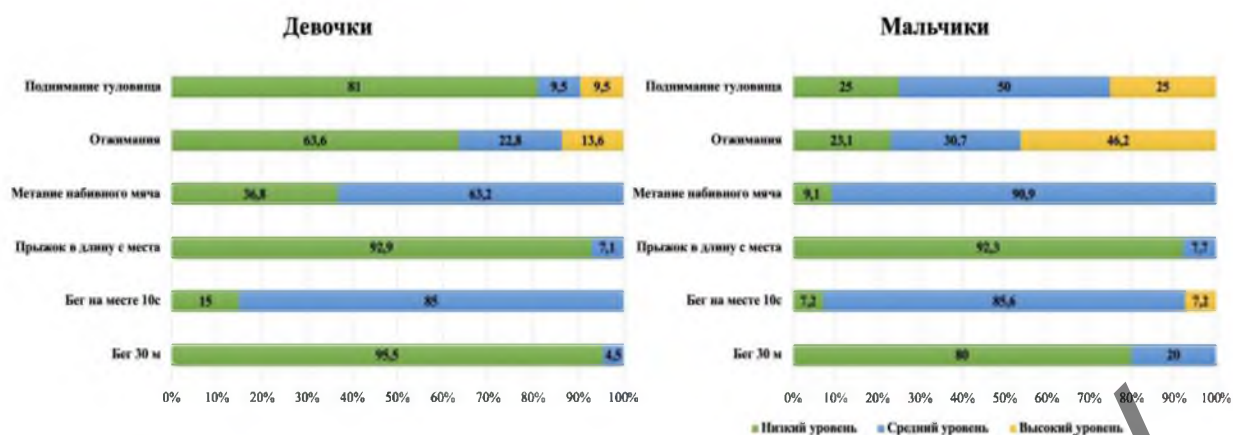


Рисунок 2. Процентное соотношение дошкольников с различным уровнем развития физических качеств (Д, М)

Несколько иную картину мы наблюдали в группе мальчиков. У них также отсутствовали высокие результаты в обоих тестах, определяющих скоростно-силовые способности и одном - скоростные (Бег 30 м). У 85,6% мальчиков зафиксированы средние результаты в развитии быстроты по тесту «Бег на месте» и у 90,9% - в скоростно-силовых качествах по тесту «Метание набивного мяча». Вместе с тем, в силовых тестах «Отжимание» и «Поднимание туловища» высокие оценки получили соответственно 46,2% и 25% мальчиков, что существенно отличает их с положительной стороны от группы девочек.

**Заключение.** Таким образом, именно уровень развития силовых качеств характеризует наиболее сильную сторону формирования двигательной сферы у мальчиков, что может указывать на гендерные отличия в физическом развитии дошкольников.

Полученные результаты констатирующего этапа нашей работы позволяют прийти к заключению о значимости учета текущего уровня физического развития, а также гендерного фактора при разработке содержания физического воспитания детей дошкольного возраста для его оптимизации в условиях дошкольных учреждений.

#### Список использованной литературы

1. Об утверждении модели развития дошкольного воспитания и обучения. - Постановление Правительства Республики Казахстан от 15 марта 2021 года № 137- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2100000137>.
2. Государственный общеобразовательный стандарт дошкольного воспитания и обучения от 3 августа 2022г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200029031>.
3. Быков В.С., Коузов А.А. Учет гендерной принадлежности в физическом развитии детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / В.С.Быков, А.А.Коузов // Современные проблемы науки и образования.. – 2014. – № 5 – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=15277>
4. Антонова В.Н. Гендерные аспекты образования: словарь / В.Н.Антонова. – Академия Естествознания, 2016. – 196 с.
5. Евтушенко, И.Н. Гендерный подход к проблеме воспитания детей разного пола [Текст]: монография / И.Н.Евтушенко. – «Челябинск», Изд-во Библиотека А.Миллера 2019. – 197 с.
6. Филиппова С. О проблемах физического совершенствования детей в дошкольном учреждении // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 4. – С. 34–36.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: АСТ, 1998. – 101с.
8. Железняк Ю.Ю., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие. – М., Издательский центр «Академия», 2017.
9. Нормы роста и веса детей; данные ВОЗ - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://news.invest.kz/125213065-normy-rosta-i-vesa-detey-ndash-dannye-voz>.