

## Показатели физической подготовленности мальчиков 4–5 лет, занимающихся физической культурой по программе дошкольного образовательного учреждения

Зобнин Евгений Александрович<sup>1</sup>, Ячменев Николай Владимирович<sup>1,2</sup>,  
Фомина Анастасия Михайловна<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Новосибирский государственный педагогический университет,  
Новосибирск, Россия

<sup>2</sup>Образовательный комплекс «Наша Школа», Новосибирск, Россия

<sup>3</sup>Детский сад № 70 «Солнечный город», Новосибирск, Россия

**Аннотация.** *Введение.* По мнению экспертов, нынешняя образовательная программа дошкольных учреждений не решает всех вопросов, связанных с воспитанием и образованием детей. Особенно это касается занятий по физической культуре, которые проводятся согласно стандартной программе, т. к. они не достигают необходимого тренировочного эффекта у детей. В связи с этим было проведено исследование, в котором была произведена оценка физической подготовленности дошкольников в возрасте 4–5 лет. Цель работы – оценить физическую подготовленность мальчиков 4–5 лет. *Методология.* Было проведено исследование физической подготовленности дошкольников 4–5 лет, которые занимаются физической культурой в дошкольном заведении 1–2 года. В ходе исследования были выбраны тесты для измерения физических показателей дошкольников. Была проведена оценка физических показателей подготовленности дошкольников, занимающихся по стандартной программе образовательного учреждения. *Заключение.* Результаты контрольных тестов в ходе исследования показали низкую физическую подготовленность мальчиков-дошкольников возраста 4–5 лет. Все обследованные мальчики имели низкие показатели в тестах: бег 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места и поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 с. В упражнениях наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание мешочка правой и левой рукой 77–85 % мальчиков выполнили норматив на неудовлетворительную отметку.

**Ключевые слова:** дошкольники; тренированность; физическая культура; физическая подготовленность; оценка физических показателей.

*Для цитирования:* Зобнин Е. А., Ячменев Н. В., Фомина А. М. Показатели физической подготовленности мальчиков 4–5 лет, занимающихся физической культурой по программе дошкольного образовательного учреждения // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2024. – № 1. – С. 22–27.

## Indicators of physical fitness of boys 4–5 years old engaged in physical education according to the program of a preschool educational institution

Zobnin Evgeny Alexandrovich<sup>1</sup>, Yachmenev Nikolay Vladimirovich<sup>1,2</sup>,  
Fomina Anastasia Mikhailovna<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

<sup>2</sup>Educational complex “Our School”, Novosibirsk, Russia

<sup>3</sup>Kindergarten No. 70 “Sunny City”, Novosibirsk, Russia

**Abstract.** *Introduction.* According to experts, the current educational programme of preschool institutions does not solve all the issues related to the upbringing and education of children. This is especially true for physical education classes, which are conducted according to the standard programme, as they do not achieve the necessary training effect in children. In this regard, a study was conducted to assess the physical fitness of preschool children aged 4–5 years old. The aim of the work is to assess the physical fitness of boys aged 4–5 years. *Methodology.* A study was conducted on the physical fitness of preschoolers 4–5 years old who have been engaged in physical education in preschool institution for 1–2 years. During the study, tests were selected to measure the physical performance of preschoolers. The physical fitness indicators of preschoolers engaged in the standard programme of the educational institution were assessed. *Conclusion.* The results of the control tests during the study showed low physical fitness of boys of preschoolers aged 4–5 years old. All examined boys had low indicators in the tests: running 30 m, shuttle run 3×10 m, long jump from a place and torso lifting from lying on the back in 30 s. In the exercises forward bend from a standing position on a gymnastic bench, throwing a bag with the right and left hand, 77–85 % of boys fulfilled the standard to an unsatisfactory mark.

**Keywords:** preschoolers; fitness; physical education; physical fitness; assessment of physical indicators.

*For citation:* Zobnin E. A., Yachmenev N. V., Fomina A. M. Indicators of physical fitness of boys 4–5 years old engaged in physical education according to the program of a preschool educational institution. *Physical Education. Sport. Health*, 2024, no. 1, pp. 22–27.

**Введение.** Физическая подготовленность в дошкольном возрасте играет важную роль в формировании личности, обеспечивая условия для ее полноценного развития. Немаловажную часть составляет физическое развитие, ведь хорошая физическая форма является одним из залогов будущего здоровья человека [2].

Уже в возрасте 4–5 лет у 40 % детей обнаруживаются хронические заболевания. Причиной этого часто является недостаточное внимание к физическому развитию в детстве. Последствиями такой небрежности могут стать различные проблемы, включая искривление позвоночника, сколиоз. Поэтому столь важно, чтобы дошкольное физическое воспитание создавало основу для здоровья и физической культуры во взрослом возрасте [1].

Основной целью дошкольного воспитания является приобретение всесторонней физической подготовленности каждым ребенком и формирование долгосрочных умений и навыков, необходимых для активной жизни и труда. Они включают в себя

развитие двигательных и физических качеств, формирование правильной осанки, а также приобретение специальных знаний [5].

С самого раннего детства необходимо активно развивать двигательные навыки у детей – ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и т. д. Ведь чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать и метать нужно обладать соответствующими физическими способностями. С развитием силы, быстроты и ловкости растут и возможности – увеличивается длина и высота прыжков, а также дальность метания. Благодаря выносливости дети могут выполнять физические упражнения без чувства усталости и проходить длинные расстояния [3].

Без развития основных двигательных навыков даже самые элементарные упражнения становятся для ребенка непосильными, не говоря уже о более сложных видах деятельности [4].

Физические упражнения, используемые в дошкольных образовательных учреждениях в настоящее время, не обеспечивают достаточный тренировочный эффект и не оказывают необходимого воздействия на физиологические функции.

*Цель работы* – оценить физическую подготовленность мальчиков 4–5 лет.

**Методология.** Исследование проведено на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 70 «Солнечный город». Нами были обследованы мальчики 4–5 лет, занимающиеся по стандартной программе образовательного учреждения, в количестве 23 человек. Занятия по физической культуре проводились 2 раза в неделю по 40 мин.

Физическая подготовленность дошкольников оценивалась по следующим тестам: наклон из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, бег 30 м, челночный бег 3 × 10 м, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, метание мешочка с песком на расстояние правой и левой рукой. Оценка показателей проводилась по методическому пособию В. Н. Шебеко «Физическое воспитание дошкольников», где результат может иметь низкий, средний или высокий уровень (см. табл. 1) [6].

Таблица 1

Нормативы физической подготовленности дошкольников 4–5 лет

№	Тест	Мальчики		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег 30 м, с	>7,8	7,9–9,1	9,2 и <
2	Челночный бег 3 × 10 м, с	>11,1	11,2–12,4	12,5 и <
3	Прыжки в длину с места, см	>101,6	101,5–81,6	81,5 и <
4	Метание мешочка с песком на расстояние (правая рука), м	>5,8	5,7–3,9	3,8 и <
5	Метание мешочка с песком на расстояние (левая рука), м	>4,3	4,2–2,4	2,3 и <
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, кол-во раз	>13	12–7	6 и <
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	>6,1	6–2,1	2 и <

В ходе исследования нами были установлены: среднее значение и ошибка среднего показателя в группе дошкольников 4–5 лет (табл. 2).

В группе прослеживается низкий уровень физической подготовленности по каждому из показателей, кроме поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 с. По данному показателю мальчики 4–5 лет продемонстрировали средний уровень подготовленности.

Таблица 2

## Показатели физической подготовленности дошкольников 4–5 лет, (М ± m)

№	Показатели	Результаты
1	Бег 30 м, с	15,3 ± 0,40
2	Челночный бег 3 × 10 м, с	15,6 ± 0,54
3	Прыжки в длину с места, см	61,8 ± 1,87
4	Метание мешочка с песком на расстояние (правая рука), м	2,86 ± 0,14
5	Метание мешочка с песком на расстояние (левая рука), м	2,06 ± 0,12
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, кол-во раз	1,86 ± 0,5
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	-1,6 ± 0,73

Бег 30 м являлся первым контрольным тестом, с которого мы начали наше исследование. Все 23 дошкольника с ним справились, но продемонстрировали низкие показатели, что указывает на низкий уровень скоростных способностей испытуемой группы.

Далее челночный бег 3 × 10 м, с которым дошкольники справились на отлично по технике выполнения, но, как и в предыдущем тесте, показатель оказался отрицательным, показав низкий уровень координации в группе мальчиков 4–5 лет (табл. 3).

Таблица 3

## Уровень физической подготовленности дошкольников 4–5 лет, (%)

Контрольные тесты	Уровень физической подготовленности		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с	100 %	0 %	0 %
Челночный бег 3 × 10 м, с	100 %	0 %	0 %
Прыжки в длину с места, см	100 %	0 %	0 %
Метание мешочка с песком на расстояние (правая рука), м	77 %	14 %	9 %
Метание мешочка с песком на расстояние (левая рука), м	85 %	12 %	3 %
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, кол-во раз	100 %	0 %	0 %
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	83 %	17 %	0 %

Третьим контрольным тестом был прыжок в длину с места, аналогично предыдущим нормативам был выполнен технически успешно, но с отрицательным показателем, который иллюстрирует низкий уровень физической подготовленности, связанной с ловкостью, прыгучестью, устойчивостью, развитием мышц ног, а также гармоничного движения тела в процессе выполнения упражнения.

Следующим было выполнено метание мешочка с песком на расстояние сначала правой, затем левой рукой. Результаты после выполнения метания мешочка правой,

затем левой показали, что уровень выполнения данного упражнения был ниже левой рукой, чем правой. Стоит отметить, что при использовании и проведении данного контрольного теста были выявлены все 3 уровня подготовленности, чего не прослеживалось при выполнении предыдущих тестов.

Контрольный тест – поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с – выявил отсутствие средних и высоких показателей, что дает нам понимание о низком развитии мышц верхнего плечевого пояса, рук, спины, ног и брюшного пресса.

Заключительным тестом был выполнен норматив – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Он выявил 2 уровня подготовленности: низкий и средний. В испытуемой группе дошкольников преобладает низкий уровень, который составил 83 %, а средний 17 %. Это показывает, что гибкость у испытуемых дошкольников 4–5 лет преимущественно находится на низком уровне.

**Заключение.** У дошкольников 4–5 лет, занимающихся физической культурой по стандартной программе дошкольного учреждения, были выявлены низкие показатели физической подготовленности с помощью контрольных тестов, направленных на различные физические качества и способности дошкольника.

### Список источников

1. Дворкина Н. И. Физическая культура как составной компонент системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного возраста // *Культура физическая и здоровье*. – 2015. – № 3(54). – С. 105–110.

2. Мартынова В. А. Модель формирования здоровьесберегающей среды в условиях дошкольного образовательного учреждения // *Воспитание и обучение детей младшего возраста*. – 2017. – № 6. – С. 105–106.

3. Ончукова Е. И., Трофимова О. С. Содержание работы по повышению двигательной активности детей раннего возраста с использованием элементов детского фитнеса в условиях ДООУ // *Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С. 243–244.

4. Петикова Д. Л., Чернышенко Ю. К., Хакунов Н. Х. Уровень физической подготовленности детей 4–5 лет разных поколений // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. – 2018. – № 11(165). – С. 255–261.

5. Шарикало Н. А. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста как приоритетное направление в физическом воспитании учреждений дошкольного образования // *Здоровье и образование в XXI веке*. – 2017. – Т. 19, № 11. – С. 58–65.

6. Шебеко В. Н., Ермак В. В., Шишкина Н. Н. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2000. – 4-е изд., испр. – 176 с.

7. Ячменев Н. В., Рубанович В. Б. Мониторинг физического здоровья школьников в зависимости от организации уроков физической культуры // *Естественные науки. Журнал фундаментальных и прикладных исследований*. – 2016. – № 3(56). – С. 78–85.

### References

1. Dvorkina N. I. Physical culture as a component of the system of continuous physical education of preschool children. *Culture physical and health*, 2015, no. 3(54), pp. 105–110. (In Russian)

2. Martynova V. A. Model of formation of health-saving environment in the conditions of preschool educational institution. *Upbringing and education of young children*, 2017, no. 6, pp. 105–106. (In Russian)

3. Onchukova E. I., Trofimova O. S. The content of work to increase the motor activity of young children using elements of children's fitness in the conditions of preschool. Theory and methodology of innovative directions of physical education of preschool children: materials of the IX All-Russian scientific-practical conference with international participation. Krasnodar: Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2017, pp. 243–244. (In Russian)

4. Petikova D. L., Chernyshenko Yu. K., Khakunov N. Kh. Level of physical fitness of children 4–5 years old of different generations. *Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft*, 2018, no. 11(165), pp. 255–261. (In Russian)

5. Sharikalo N. A. Development of physical qualities of preschool children as a priority direction in physical education of preschool education institutions. *Health and Education in the XXI century*, 2017, vol. 19, no. 11, pp. 58–65. (In Russian)

6. Shebeko V. N., Ermak V. V., Shishkina N. N. Physical education of preschool children: textbook for students of secondary pedagogical educational institutions. Moscow: Academy, 2000, 4th edit., corr., 176 p. (In Russian)

7. Yachmenev N. V., Rubanovich V. B. Monitoring of physical health of schoolchildren depending on the organisation of physical education lessons. *Natural Sciences. Journal of fundamental and applied research*, 2016, no. 3(56), pp. 78–85. (In Russian)

### Информация об авторах

**Е. А. Зобнин**, магистрант, факультет физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, zobnin.z@mail.ru

**Н. В. Ячменев**, кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, факультет физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, учитель физической культуры высшей категории, Образовательный комплекс «Наша Школа», Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-8107-7987>, Yachmenev1988@mail.ru

**А. М. Фомина**, воспитатель высшей квалификационной категории, Детский сад № 70 «Солнечный город», Новосибирск, Россия, nasty\_2512@mail.ru

### Information about the authors

**E. A. Zobnin**, Graduate student, Faculty of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, zobnin.z@mail.ru

**N. V. Yachmenev**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines, Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State Pedagogical University, teacher of Physical Culture of the highest category, Educational complex “Our School”, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-8107-7987>, Yachmenev1988@mail.ru

**A. M. Fomina**, Educator of the Highest Qualification Category, Kindergarten No. 70 “Sunny City”, Novosibirsk, Russia, nasty\_2512@mail.ru

Поступила: 10.04.2024

Принята к публикации: 22.04.2024

Received: April 10, 2024

Accepted for publication: April 22, 2024