

УДК 378.126+337.134:371.11

С. С. ЖЕЙНОВА

старший викладач

Е. В. ПЕЧЕНЬЧИК

Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*У статті розглянуто аспекти комплексного впливу зорового, слухового, вестибулярного та тактильного аналізаторів на фізичну підготовленість дітей. Теоретично обґрунтовано, що дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку більшості рухових здібностей. У цьому віці спостерігається швидке зростання показників структури природних видів рухів і здатності опановувати загальною структурою технічно складних вправ, найбільш інтенсивно розвиваються швидкість, гнучкість і координаційні здібності дітей. Схарактеризовано особливості вікової динаміки розвитку основних рухів дитини.*

**Ключові слова:** сенсорний розвиток, фізична підготовленість, рухова активність, швидкість, спритність, сила, гнучкість.

Останнім часом у країні, разом із погіршенням стану здоров'я, спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості дітей. Тому ведуться пошуки нових шляхів для поліпшення здоров'я та фізичної підготовленості дітей у дошкільних закладах. Інтенсивні розробки сучасних педагогічних технологій з фізичного виховання підростаючого покоління ведуться не тільки в Україні, а й у інших країнах світу. Учені доводять, що дошкільний вік є важливим періодом життя, коли відбувається бурхливий розвиток і становлення всіх морфологічних і функціональних структур, що визначатимуть у найближчі й подальші роки трудовий потенціал, відтворювання та здоров'я майбутніх поколінь, є важливим показником благополуччя країни.

Сучасні вимоги, висунуті суспільством до стану здоров'я та фізичної підготовленості дітей, зумовлюють необхідність якісного поліпшення методики їх фізичного виховання.

Вчені, зокрема Е. Вільчковський, Т. Круцевич, Л. Назаренко, В. Папуші, В. Платонова, Б. Шиян, у своїх працях вказують на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку завдяки зміні засобів, що переважно впливають на окремі рухові здібності. Е. Вільчковський, О. Декролі, Л. Загородня, О. Запорожець, М. Монтессорі, Т. Поніманська, Н. Сакуліна, Є. Тихеєва, О. Усова, Ф. Фребель та інші розглядали питання впливу окремих аналізаторів на рухову сферу дітей, впливу спеціальних фізичних вправ на функціональний стан окремих аналізаторів і систему аналізаторів. Проте ці дослідження не торкалися питання комплексного впливу зорового, слухового, вестибулярного та тактильного аналізаторів на фізичну підготовленість дітей.

*Мета статті* – виявити залежність рівня фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку від сенсорного розвитку.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та експериментальна перевірка рівня фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку.

М. Монтесорі розглядала сенсорний розвиток як важливу складову й основу формування особистості: без розвинутих органів чуття не може бути інтелекту й вихованої людини. Чуттєве сприймання є основою розумового й морального життя [5]. За методом М. Монтесорі не просто вказано дитині на якості предметів і явищ навколишнього світу, а надано можливість самостійно набувати знання і відкривати свій внутрішній світ, що значно важливіше, ніж повідомлення з боку дорослих. Матеріал, розроблений вченою, побудований так, щоб розвивати окремі сфери відчуттів, вчити слухати тишу та звуки, розрізняти кольори, форму, вагу тощо. Цінність згаданої системи виховання полягає в тому, що дидактичний матеріал у ній є не самоціллю, а засобом [5].

У своїх працях дослідники вказують на підвищення рівня сенсорного виховання дошкільників завдяки зміні засобів, що переважно впливають на окремі рухові здібності.

О. Запорожець, О. Усова [7] вказували на те, що основним у формуванні сенсорних здібностей дітей є навчання їх узагальненим способам обстеження предметів, перенесення засвоєних способів дій у нові умови, на нові предмети. Це дає можливість дітям самостійно орієнтуватися в різноманітних властивостях нових предметів.

Засновник дитячого садка, видатний німецький педагог Ф. Фребель наголошував на необхідності використання різноманітних ігор для розвитку органів чуття дітей, ознайомлення їх із природою, життям людей, підготовки до школи. Цій меті він підпорядковував дидактичний матеріал, призначений для формування уявлень про форму, величину, просторові відносини, числа, – так звані дари, а також систему занять та ігор, спрямовану на розвиток сенсорики.

Фізичне виховання дошкільників має свою специфіку, зумовлену їх анатомо-фізіологічними й психологічними особливостями. У дітей дошкільного віку інтенсивно розвивається й удосконалюється весь організм. Темпи зростання та розвитку окремих органів і функціональних систем дещо знижуються, проте залишаються достатньо високими.

Дошкільний вік, на думку вчених, є найсприятливішим періодом для розвитку рухових умінь і навичок. У цьому віці спостерігається швидке зростання показників структури природних видів рухів і здатності опанувати загальною структурою технічно складних вправ, оскільки пропріоцептивна чутливість до цього вікового періоду сягає необхідного рівня. У процесі індивідуального розвитку в дітей спостерігаються етапи підвищеної чутливості до фізичного навантаження різної спрямованості (критичні періоди).

Відзначено, що характерною особливістю процесу зростання дитячого організму є нерівномірність і хвилеподібність [1, с. 151]. Вітчизняні й зарубіжні дослідники в галузі фізичного виховання та спорту констатують, що у віковому розвитку рухових здібностей спостерігається гетерохронність: наявність активного темпу розвитку, пасивного та стабілізації. У працях Е. Вільчковського, І. Вовченко, Л. Волкова відзначено, що дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку більшості рухових здібностей. Багато хто з них вважає, що в цьому віці найінтенсивніше розвиваються швидкість, гнучкість і координаційні здібності, а менш інтенсивно – сила й витривалість.

Однією з найважливіших рухових якостей дошкільників є швидкість. Низка дослідників, а саме: Е. Вільчковський, О. Запорожець, Н. Сакуліна, О. Усова основними передумовами високого прояву швидкості визначають: структуру м'язів, внутрішньом'язову та міжм'язову координацію, рухливість нервових процесів, що виявляється в досконалому протіканні процесів збудження та гальмування в різних відділах нервової системи, і рівень нервово-м'язової координації, потужність і місткість креатинфосфатного джерела енергії та буферних систем організму, рівень розвитку швидко-силового джерела енергії та гнучкості [3, с. 58].

Встановлено, що підвищення швидкості в дошкільників пов'язано, переважно, зі здібністю до високого темпу рухів під час бігу. Дослідженнями визначено оптимальні вікові періоди розвитку різних проявів швидкісних здібностей: швидкості в простих і складних рухових реакціях, швидкості руху й частоти рухів [3, с. 108].

Сила, як і інші рухові якості людини, є наслідком прояву функціональних властивостей нервово-м'язового апарату у відповідь на вплив зовнішнього середовища. Сила – це здатність людини подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Оптимальний рівень розвитку сили сприяє гармонійності зростаючого організму дитини. На думку вчених (В. Заціорський, Ф. Казарян, В. Філін та ін.), силова підготовка стимулює дієздатність тканин, функціональних систем та організму в цілому, сприяє більш повному прояву інших рухових якостей під час виконання різноманітних вправ.

Під гнучкістю розуміють морфофункціональні можливості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок. Віковим змінам розвитку гнучкості присвячено праці Е. Вільчковського, М. Козленко, С. Цвек.

За даними вчених, гнучкість природно збільшується до 14–15 років. Особливо сприятливі можливості для виховання гнучкості спостерігаються в дітей молодшого шкільного віку, що пояснюється гнучкістю та пластичністю опорно-рухового апарату, високим ступенем еластичності тканин, відсутністю могутньої мускулатури, великою кількістю в суглобах синовіальної рідини, а також інтенсивним приростом рухливості в суглобах [6, с. 9].

Координаційні здібності людини різноманітні та специфічні. Виділяють: точність управління часовими, просторовими й силовими парамет-

рами рухів; здібність до збереження рівноваги; відчуття ритму; здібність до орієнтування в просторі; здібність до довільного розслаблення м'язів і координованість рухів (спритність). Координаційні здібності забезпечує складна взаємодія центральних і периферичних ланок моторики на основі зворотної інформації, вони мають виражені вікові особливості. За даними дослідників, у віковому періоді від 7–8 до 11–12 років спостерігаються найвищі темпи розвитку координаційних здібностей [4, с. 22].

У дітей 7–8 років швидко удосконалюється здібність до різних видів точних рухів. У працях А. Гужаловського, Ю. Павлова, В. Палиги вказано на збільшення просторової точності рухів (на прикладі метання малого м'яча в ціль) від 4 до 6 років, а від 7 до 9–10 років спостерігається помітне її зниження. В окремих суглобах точність просторових переміщень прогресивно збільшується від 7 до 12 років. Здатність відтворювати амплітуду рухів до 40–50° максимально збільшується в 7–10 років.

Дослідження свідчать про те, що в дошкільників недостатній рівень розвитку рівноваги, який підвищується під впливом спеціальних вправ. У хлопчиків показники рівноваги гірші, ніж у дівчаток, з віком ці показники поліпшуються.

Вікова динаміка відносної сили має дещо інший характер. У період з 6–7 до 9–11 років спостерігається її швидке збільшення. У дівчаток темпи наростання значно вищі, ніж у хлопчиків [8, с. 111].

Витривалість, як і інші фізичні якості, має нерівномірний характер природного розвитку. Діти дошкільного віку не відзначаються високим рівнем розвитку витривалості [8, с. 153].

Виходячи з вищевикладеного, слід зазначити, що дослідники мають різні погляди на розвиток витривалості в дошкільників. Одні зазначають, що витривалість у цьому віці розвивається слабо, інші – достатньо інтенсивно. Педагогічні спостереження показують, що дошкільники легко пристосовуються до тривалого бігу, тому роботі на витривалість та її розвитку слід приділяти достатньо уваги на заняттях з фізичної культури, проте, враховуючи особливості організму, що бурхливо росте, не допускати великих за обсягом фізичних навантажень.

Дослідники вказують на підвищення фізичної підготовленості дітей за рахунок включення в заняття з фізичної культури дошкільників різних фізичних вправ. Так, пропонують використовувати: дозовану ходьбу, засоби української народної фізичної культури, вправи спортивно-ігрового характеру, легкоатлетичні та циклічні вправи, комплекси рухливих ігор і ігрових вправ, вправи, спрямовані на виховання швидкісних і основних фізичних якостей, цілеспрямовані короткочасні вправи методом колового тренування.

Дослідження багатьох фахівців свідчать про те, що фізична підготовленість і фізичний розвиток дітей залежать від функціонального стану аналізаторів, на який можна позитивно впливати спеціальними фізичними вправами. Розвитку й функціональному вдосконаленню сенсорних систем

у процесі навчання і виховання сприяє раціональне тренування за допомогою спеціальних вправ і ігор. При цьому слід зазначити, що питання про комплексний вплив зорового, слухового, вестибулярного й тактильного аналізаторів на фізичну підготовленість дошкільників вивчені недостатньо. Тому вважаємо за необхідне досліджувати цю проблему шляхом експериментального включення у зміст занять з фізичної культури та інших форм фізичного виховання в дошкільних закладах спеціально підібраних вправ з метою поліпшення функціонального стану сенсорних систем і відповідно рівня фізичної підготовленості дошкільників.

Констатувальний експеримент надав дані, які свідчать про те, що показники фізичних якостей у респондентів перебувають на середньому та низькому рівні: високий рівень швидкості у дівчат 23%, а у хлопчиків 36%; середні показники у дівчат 19%, а у хлопчиків 23%; низький рівень у дівчат 9%, а у хлопчиків 5%. Високі показники фізичних якостей сили у дівчат і у хлопчиків 27%, середні показники у дівчат і у хлопчиків також однакові – 23%.

Для виконання завдань дослідження впроваджено експериментальну програму, структура якої складалася з дидактичних ігор і вправ: “Чарівний мішечок”, “Попелюшка”, “Мозаїка з пробок”, “Малюємо на крупі”, “Збери картинку” тощо. В експерименті з формування фізичної підготовленості та сенсорних здібностей у дітей використовували різноманітні форми, методи й засоби. Спеціально підібрано відповідний зміст навчального матеріалу, здійснено певну організацію процесу навчання, умисний вплив на емоційну сферу дітей.

На контрольному етапі дослідження повторно проведено діагностику розвитку рухової активності дошкільників. У той час, коли в контрольній групі рівень рухової активності дітей залишився майже незмінним, рівень рухової активності дітей експериментальної групи змінився в кращій бік: збільшилася кількість дітей з високим і достатнім рівнем рухової активності – швидкості та сили, значно зменшилася кількість дітей з низьким рівнем рухової активності. Так, в експериментальній групі кількість дітей з високим рівнем зросла до 5, тоді як на початку експерименту було 2 дитини з відмінним рівнем фізичних якостей. У контрольній групі так і залишилася 1 дитина. Рівень дітей з достатнім рівнем фізичних якостей в експериментальній групі також збільшився: від 10 до 14 дітей. А от кількість дітей із середнім та низьким рівнем якостей значно зменшилася, дітей із середнім рівнем рухової активності стало лише 5, а дітей з низьким рівнем залишилось лише 2. У контрольній групі рівень фізичних якостей у дітей залишився практично незмінним.

Таким чином, впровадження експериментальної програми дало змогу досягти вищого рівня фізичних якостей у відсотковому співвідношенні дітей з високим і середнім рівнем рухової активності в експериментальній групі.

**Висновки.** Якісне поліпшення методики фізичного виховання дітей шляхом впливу на сенсорні системи з метою підвищення рівня їх функціо-

нальної активності за допомогою спеціальних фізичних вправ сприяє поліпшенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості підростаючого покоління.

#### Список використаної літератури

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития: Основы негэнтропийной теории онтогенеза / И. А. Аршавский. – Москва : Наука, 1982. – 270 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2008. – 428 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Лях В. И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей дошкольников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1990. – № 9. – С. 20–23.
5. Монтессори М. Помоги мне сделать это самому [Электронный ресурс] / М. Монтессори ; сост., вступ. статья М. В. Богуславский, Г. Б. Корнетов. – Москва : Карпуз, 2000. – 272 с. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/12/23/kniga-m-montessori-pomogi-mne-sdelat-eto-samomu>.
6. Назаренко Л. Д. Место и значение точности как двигательного-координационного качества / Л. Д. Назаренко // Физическая культура. – 2001. – № 2. – С. 4–9.
7. Усова А. П. Роль игры в воспитании детей / под ред. А. В. Запорожца ; А. П. Усова. – Москва : Просвещение, 1976. – 96 с.
8. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль : ЗБРУЧ, 2000. – 183 с.

*Стаття надійшла до редакції 10.02.2016.*

Жейнова С. С., Печеньчик Е. В. Развитие физической подготовленности детей дошкольного возраста

*В статье рассмотрены аспекты комплексного воздействия зрительного, слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов на физическую подготовленность детей. Теоретически обосновано, что дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития большинства двигательных способностей. Физическое воспитание дошкольников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. У детей дошкольного возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. В этом возрасте наблюдается быстрый рост показателей структуры естественных видов движений и способности овладеть общей структурой технически сложных упражнений, наиболее интенсивно развиваются скорость, гибкость и координационные способности детей. Охарактеризованы особенности возрастной динамики развития основных движений ребенка. Отмечены зависимость уровня физической подготовки детей старшего дошкольного возраста от сенсорного развития.*

**Ключевые слова:** сенсорное развитие, физическая подготовленность, двигательная активность, быстрота, ловкость, сила, гибкость.

Zheynova S., Pechenchik E. Development of Physical Readiness of Preschool Children

*The article discusses aspects of the complex impact of the visual, auditory, vestibular and tactile analyzers on the physical fitness of children. It theorized that preschool age is the most favorable for the development of the majority of motor abilities. Physical education of preschool children has its own specifics, due to their anatomical and physiological and psychological characteristics. Children of preschool age intensively developed and improved the whole body. At this age, there has been rapid growth rates the structure of natural forms*

*of movement and the ability to master the general structure is technically difficult exercises, the most intensively developing speed, flexibility and coordination abilities of children. It characterized by particular age dynamics of the major movements of the child's development. It noted the dependence of the level of physical training of children of preschool age sensory development. The level of sensory development of preschool children is enhanced by changing the way the impact on the individual motor abilities. The physical qualities of preschool children develop uneven and depends on the functional state of the analyzers to which can be influenced by special physical exercises. Development and improvement of functional sensory systems in the process of training and education contributes to a rational training with special games and exercises. Indicate increasing physical readiness of children to include physical training of different exercises: dosed walking, funds of Ukrainian folk physical culture, sport and exercise game character legkoaticheskіe exercises complexes mobile games and game exercises, exercises on the training of basic physical qualities.*

**Key words:** *sensory development, physical fitness, physical activity, speed, agility, strength, flexibility.*