

Наталья ШАРИКАЛО,
аспирант кафедры физической культуры и спорта
Полесского государственного университета,

Лариса ГЛАЗЫРИНА,
доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры общей и дошкольной педагогики
Белорусского государственного педагогического
университета имени Максима Танка

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ОДНО ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье актуализировано одно из приоритетных направлений деятельности учреждения дошкольного образования — развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Рассматриваются вопросы влияния информационного общества на развитие физических качеств, существенной необходимости развития физических качеств в условиях реализации дифференцированного подхода. Для обоснования выдвинутого предположения была отобрана и проанализирована научно-методическая литература, обоснован интерес к данному вопросу, сформулирован вывод.

Ключевые слова: физические качества, физическое воспитание, дети старшего дошкольного возраста, информационное общество, подвижные игры, дифференцированный подход.

Summary. The article actualizes one of the priority areas in the institution of preschool education, the development of the physical qualities of children of senior preschool age. The author considers the influence of the information society on the development of physical qualities, the essential need for development in the context of the implementation of a

differentiated approach. To substantiate the proposed assumption, scientific and methodological literature was selected and analyzed, interest in this issue was substantiated, and a conclusion was formulated.

Keywords: physical qualities, physical education, children of senior preschool age, information society, outdoor games, differentiated approach.

Представление о физических качествах первоначально рассматривалось в методической литературе по физическому воспитанию и спорту авторами (В.В. Ухов, Ф. Лагранж, Ж. Демени, Ф. Шмидт, А.Д. Новиков и др.). Затем физические качества заявили о себе в физиологии спорта и ряде других научных дисциплин: история физической культуры, теория и методика физического воспитания и др. С появлением понятий «двигательные умения» и «навыки» появилось понятие «физические качества». Это было вызвано запросами практики, и использовалось данное понятие с целью различия в методике преподавания физического воспитания [2].

На протяжении нескольких десятилетий и по настоящее время для обозначения отдельных сторон двигательных возможностей человека использовались и используются понятия «физические» либо «двигательные качества». Одновременно существовал и термин «способности», который зачастую использовался как вспомогательный при определении понятия

«физические качества». В одном из первых обоснований физических качеств говорится, что они выделены с учётом «качественного своеобразия различных физических способностей человека». Это же прослеживается и в определении отдельных физических качеств, например, «сила — способность преодолевать внешнее сопротивление...», «выносливость — способность противостоять утомлению...» и т.д. В последние годы понятия «физические качества» и «двигательные способности» в одних случаях стали применяться как тождественные [3], в других — термин «способности» использовался взамен термина «качество». Соотношение понятий «физические качества» и «двигательные способности» становилось не раз предметом обсуждения. Однако материалы дискуссий главным образом обнажали сложившиеся терминологические противоречия, но не устраняли их.

Первая известная в специальной литературе попытка систематизировать физические (двигательные) качества была предпринята профессором Г.А. Дюперроном в 1930 году. Он выделил пять физических качеств человека: силу, скорость, выдержку, ловкость, мужественность (женственность). По мнению большинства авторов, наиболее полная и качественная классификация была предложена Л.П. Матвеевым в 1990 году. Он выделял четыре качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость. В.П. Артемьев в 1996 году физические качества классифицировал следующим образом: сила, быстрота, выносливость, гибкость, частные двигательные способности (способность поддерживать равновесие, глазомер, чувство пространства, способность дифференцировать мышечные усилия).

Процесс развития всех физических качеств происходит гетерохронно. На данную особенность в начале XX века обратили внимание многие учёные. Были выявлены некоторые периоды развития физических качеств, в которых происходят благоприятные возможности направленного воздействия на их биологические основы. Одним из таких периодов является дошкольный возраст. В данном возрасте имеются определённые сенситивные периоды онтогенеза для развития каждого физического качества,

когда наблюдается активное неравномерное получение наибольшего развития, что предопределяется естественным ростом и соответствующим развитием систем и функций организма ребёнка.

Область предмета «физическая культура» имеет широкое использование многоаспектных средств, оказывающих влияние на улучшение физического развития — процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребёнка и основанных на них психофизических качеств. В более широком смысле физическое развитие предполагает развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости. Во избежание терминологической путаницы Л.П. Матвеев предлагает говорить о физическом состоянии организма, подразумевая под этим совокупность его телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному возрастному периоду индивидуального физического развития [5].

Сенситивные (позднелат. *sensitivis*) — периоды в жизни человека, чувствительные к развитию каких-либо способностей. В сенситивные возрастные периоды идёт интенсивное формирование и созревание центров коры головного мозга, ответственных за нервно-психические, интеллектуальные и двигательные качества. В сенситивные периоды центры коры головного мозга очень чувствительны к тренирующим воздействиям, которые способствуют их «созреванию», отсутствие достаточных тренирующих воздействий может привести к тому, что чувствительный период закончится и центр останется недоразвитым, несовершенным будут и физические качества данного человека [6].

Невозможно представить себе только отдельное развитие какого-либо одного физического качества, развитие представляет собой разные стороны целостного процесса всестороннего физического развития ребёнка, т.к. впоследствии совершается общий подъём функциональных возможностей организма. Слово «развитие» по словарю Д.Н. Ушакова обозначает процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное [10].

Для рассмотрения развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на современном этапе потребовалось обратиться к теоретико-методологическим аспектам в области физического воспитания детей дошкольного возраста. В учебной программе дошкольного образования Республики Беларусь определены цель и задачи изучения образовательной области «Физическая культура». Целью являются: укрепление здоровья детей, обогащение и накопление двигательного опыта, формирование основ здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности [11]. Данная цель полностью соотносится с необходимостью развития физических качеств детей дошкольного возраста, т.к. именно физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость) могут обеспечивать указанные в цели компоненты. На основании данной цели в учебной программе представлены следующие задачи: оздоровительные, образовательные и воспитательные. В содержании образовательных задач речь идёт о: целенаправленном формировании физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости); содействии постепенному освоению техники движений; совершенствовании умения переносить накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную и игровую деятельность. Необходимо отметить, что оздоровительные и воспитательные задачи учебной программы в равной мере имеют определённую направленность, указывающую на развитие физических качеств.

По утверждению В.К. Бальсевича, двигательная деятельность детей на занятиях по физической культуре в учреждениях дошкольного образования в силу того, что она носит систематический характер и ставит воспитанников в условия обязательности выполнения требуемых заданий, содержит в себе достаточные возможности для формирования у них физических и личностных качеств [1]. В основу регулярных занятий по физической культуре автор рекомендует такие средства, которые способствуют развитию следующих физических качеств: *силы* (способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений); *быстроты* (способность ребёнка выполнять

движения и двигательные действия с возможно большей скоростью); *выносливости* (способность организма противостоять утомлению при определённых видах деятельности); *ловкости* (способность координировать движения, овладевать новыми, уметь быстро переключаться с одних движений на другие в зависимости от требований изменяющейся обстановки).

При этом автор утверждает, что занятия физической культурой влияют не только на развитие физических качеств, но одновременно и личностных, которые проявляются в настойчивости, выдержке, а часто и смелости, находчивости при выполнении различных физических упражнений и двигательных действий, что весьма характерно для решения воспитательных задач в физическом воспитании детей. Всё вышесказанное является ценностью для ребёнка и оказывает влияние на содержательный ход всей его дальнейшей жизни. Необходимо отметить, что понимание этой ценности содержится в самом субъекте, появляется и развивается благодаря его усилиям в двигательной деятельности, посредством интенсивной работы, в которой особое предпочтение отдано осознанию. Для осознания степени важности интенсивной работы и её ценности у ребёнка следует формировать представления о том, что значит двигательная деятельность и её ценность для жизни в ряду других общечеловеческих ценностей. Ценностно-ориентационная система физической культуры содержит элементы, которые непосредственно влияют на жизнь общества и общие ценности [8]. В этой связи весьма важно уже в старшем дошкольном возрасте обратить внимание на развитие у ребёнка умений определять и осознавать ценности физической культуры, суметь принять их соответствующим образом в своей жизни, в различных видах деятельности, подготовить себя к труду, развивая умственные и духовные силы, укрепляя здоровье и закалявая организм [1].

Информационное общество, в котором в настоящее время происходит развитие физических качеств, — это современный тип общества, где ведущую роль приобретают информационные технологии и средства массовой коммуникации.

В процессе становления информационного общества дети старшего дошкольного возраста «столкнулись» с мощным давлением новых и быстро развивающихся наукоёмких технологий в области электроники, переработки информации, коммуникаций и т.д. Эти технологии, с одной стороны, обеспечивают приспособление ребёнка к высокому уровню качества жизни, а с другой — могут способствовать развитию у него болезней и преобладанию низкого уровня развития физических качеств, снижению уровня физической подготовленности и ухудшению состояния здоровья. Это приводит к дезорганизации здорового образа жизни, возрастает количество детей уже в начальных классах со специальной медицинской группой. Следует подчеркнуть, что за время обучения в школе здоровье не улучшается, а ухудшается. И это происходит на фоне увеличения числа первоклассников с отклонениями в состоянии здоровья, заболеваниями хронического характера, различного рода физическими и психическими перенапряжениями, травмами и др.

В этом случае можно констатировать, что развитие физических качеств у детей дошкольного возраста может послужить снижению уровня негативных явлений, а активная двигательная деятельность, которая является естественной биологической потребностью ребёнка в процессе развития физических качеств, — успешному осуществлению оздоровительных задач в процессе физического воспитания. К сожалению, следует отметить, что в условиях информационного общества у современных детей сокращаются затраты времени на самостоятельную организацию двигательной деятельности, что впоследствии ведёт к развитию гиподинамии. По определению Т.Ф. Ефремовой, «гиподинамия» — это нарушение функций организма при малой двигательной активности [4].

Жизнь современных детей уже не обходится без таких вещей, как планшет, мобильный телефон, компьютер, негативно влияющих на их двигательную активность. Это связано с тем, что дети старшего дошкольного возраста ведут малоподвижный образ жизни. В результате у них возникают разнообразные функциональные и морфо-

логические нарушения в организме и, как следствие, заболевания, которые преследуют человека зачастую всю его жизнь. В этой связи одной из задач, стоящих перед обществом, является сохранение и укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие личности ребёнка, формирование у него основ здорового образа жизни, подготовка к жизнедеятельности, в том числе к учебной деятельности, на основе развития физических качеств в процессе физического воспитания.

В научных работах Л.В. Волкова, Ж.К. Холодова, В.К. Бальсевича, В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, В.П. Зинченко, Е.И. Геллера, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландина и ряда других учёных можно отметить акцентирование на проблеме развития физических качеств, являющихся основой физической подготовленности у детей дошкольного возраста. Так, отечественные и зарубежные учёные Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, Н.А. Ноткина, В.Н. Занефский, М.Х. Спаева и др. подчёркивали необходимость развития физических качеств для последующей успешной учебной и трудовой деятельности детей. Были проведены исследования по проблемам особенностей детей старшего дошкольного возраста учёными З.И. Икуниной, Н.Н. Поддьяковым, А.Л. Венгером и А.Н. Леонтьевым, где рассматривались психологические основы развития физических и личностных качеств ребёнка. Научные работы Т.В. Артамоновой, Е.Н. Вавиловой, В.А. Гуляйкина, Н.А. Ноткиной, А.А. Ругиной, А.В. Батаршева, Е.Н. Гогунова, Е.П. Ильина, А.Л. Попова, Г.Г. Попова, Г.В. Тугулевой посвящены воспитанию психофизических качеств у детей дошкольного возраста.

В 1970–1980-е годы были проведены многочисленные научные исследования по проблеме формирования двигательных умений, развития физических качеств у детей дошкольного возраста специалистами НИИ дошкольного воспитания АПН СССР (М.Ю. Кистяковская, Т.И. Осокина, Е.Н. Вавилова, А.Д. Удалая), исследователями Украины (Э.С. Вильчковский, Г.В. Шалыгина), Армении (О.Г. Аракелян), Белоруссии (З.И. Ермакова, Л.В. Карманова, В.А. Шишкина), Латвии (С.Я. Лайзане),

Литвы (Ю.Ю. Рауцкис). Показатели физической подготовленности детей оказались более высокими, чем полученные Е.Г. Леви-Гориневской в 1950-е годы. В результате были уточнены задачи в области физического воспитания детей, предложены новые обучающие методики, созданы учебно-методические пособия по физической культуре, в которых особое внимание отводилось развитию физических (двигательных) качеств [7].

Однако до сих пор нет единого мнения среди учёных о методике развития физических качеств. Одни из них рекомендуют развивать физические качества, которые считаются у большинства детей отстающими, другие предлагают ориентироваться на ведущие качества с целью повышения уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста (М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова, Н.А. Ноткина, Т.М. Параничева). Педагогические наблюдения Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова и проведённый ими анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время проблема развития физических качеств, а также повышения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста весьма актуальна и значительна, требует дальнейшего её совершенствования в связи с недостаточным уровнем их развития.

Старший дошкольный возраст — это сложный многогранный процесс психофизического развития ребёнка. В этот период детский организм готов к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Отмечаются бурное развитие и перестройка в работе всех её физиологических систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной.

У ребёнка старшего дошкольного возраста продолжается заметный рост тела в длину. Происходит процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга детей, совершенствованием его нервной деятельности, и обнаруживается в растущей

возможности ребёнка управлять своими движениями.

Главным достижением в этом возрасте является постепенное овладение детьми своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца.

К концу дошкольного возраста скелет ребёнка становится более крепким. Поэтому ребёнок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Тело приобретает заметную устойчивость благодаря усиленному росту ног. В результате центр тяжести у ребёнка старшего дошкольного возраста расположен ниже, чем у детей младшего дошкольного возраста. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

Следует отметить, что во время психофизического развития детей старшего дошкольного возраста необходимо особое внимание обращать на: укрепление опорно-двигательного аппарата; разностороннее развитие мышечной системы; формирование правильной осанки; двигательной активности, где роль развития физических качеств имеет первостепенное значение. Это в свою очередь влияет на развитие центральной нервной системы, одновременно происходит наиболее успешное развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств.

Для данного возраста свойственно осознание ребёнком своих физических возможностей, умений, нравственных качеств, некоторых психических процессов. Психологи Л.С. Выготский и А.В. Запорожец неоднократно подчёркивали, что в старшем дошкольном возрасте ребёнок переходит от ситуативного поведения к деятельности, подчинённой социальным нормам и требованиям, и очень эмоционально относится к последним. Это положение для нас значимо с точки зрения определения средств для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в условиях дифференцированного подхода.

В методической литературе по физическому воспитанию детей дошкольного возраста Э.Я. Степаненкова рассматривает

развитие физических качеств как одну из важных сторон физического воспитания. Автор отмечает, что процесс физического воспитания состоит в целесообразном воздействии на физические качества, влияющие на формирование двигательных умений и навыков, психофизических качеств, а также на достижения физического совершенства, обеспечивающего направленное развитие двигательных способностей. При достаточном развитии физических качеств у детей дошкольного возраста быстрее усваиваются двигательные действия, выполнение их становится более качественным и точным, движения — выразительными и координированными, а при недостаточном обучении физическим упражнениям происходит нелегко, а в некоторых случаях и совсем невозможно [9].

В.А. Шишкина, В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак считают, что развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков подчинены следующей закономерности: уровень развития физических качеств обуславливает способность ребёнка осваивать новые упражнения, умения, навыки, и наоборот, двигательный опыт ребёнка, уровень усвоения двигательных умений и навыков обеспечивают развитие физических качеств [3]. Определённым образом с этим можно согласиться. Однако требуется проведение научных исследований, которые смогут подтвердить указанные авторами закономерности.

При рассмотрении проблемы развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в условиях дифференцированного подхода следует обратить внимание на влияние следующих факторов в их развитии: средовые (социально-бытовые условия жизни, климатические, географические условия, материальное обеспечение мест занятий, эффективность методики развития физических качеств и т.п.); наследственные (анатомические, физиологические, психические особенности организма человека). Следовательно, в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста при развитии физических качеств необходимо учитывать указанные факторы. Также в процессе физического воспитания осуществляется

целенаправленное воздействие физических упражнений на комплекс естественных свойств организма, обеспечивающих активную двигательную деятельность. Данная активная двигательная деятельность в свою очередь связана с развитием основных физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Авторами И.А. Аршавским, Е.Н. Вавиловой, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой и другими отмечается, что потребность в движении, двигательной активности в среде сверстников — одна из необходимых в дошкольном детстве. Позиция этих авторов позволяет нам в решении проблемы реализации дифференцированного подхода учитывать положительные эмоции, закреплять чувства радости, переживания, удовольствия в развитии физических качеств ребёнка, используя подвижные игры, в которых успешно решаются на основе двигательной активности детей образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Современные психофизиологические исследования подтверждают, что физиологическое и психофизическое являются функцией одной и той же рефлекторной отражательной деятельности, многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц (Н.И. Касаткин, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, Н.М. Щелованов и др.). Чередование движений с участием различных групп мышц стимулирует развитие физических качеств, так необходимых детям, а большое разнообразие движений и их вариативность создают условия для их закрепления и совершенствования. Таким образом, при развитии физических качеств детей нужно рассматривать не только физическую составляющую, но и эмоциональное состояние ребёнка, которое, на наш взгляд, очень ярко проявляется в подвижных играх.

Двигательная активность человека благодаря физическим качествам получает своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Сдерживание двигательной активности ребёнка вызывает изменения в его эмоциональном самочувствии, приводит иногда к «взрывным» эмоциональным реакциям. По мнению физиологов, гигиенистов, врачей, в этот

период она является необходимым условием формирования всех систем и функций организма. Если же спокойная деятельность чередуется с разнообразными играми, прогулками, физическими упражнениями, это приводит к улучшению эмоционального состояния, а следовательно, способствует развитию физических качеств детей. Сказанное выше говорит о существенной необходимости развития физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость) в условиях реализации дифференцированного подхода.

И.М. Осмоловская указывает на важнейшие условия дифференцированного подхода — знание и учёт индивидуальных особенностей на основе определения учебных возможностей каждого ребёнка старшего дошкольного возраста. На основании этих условий автор считает, что при учёте указанных условий правомерным является определение «дифференцированного подхода» как подхода к процессу обучения, в русле которого предполагается дифференциация в различных видах и формах, что потребует предъявления различных требований к различным группам детей к овладению содержанием образования.

Таким образом, обеспечение оптимального развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в информационном обществе позволит добиться положительных результатов во всестороннем и гармоничном развитии детей, в повышении эмоционально положительного состояния психики, адаптивных свойств детского организма, в достижении высокой устойчивости организма к экологическим условиям, в ускорении освоения новых видов движений.

На основании выявленных закономерностей развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в физическом воспитании считаем возможным совершенствовать процесс их развития в условиях реализации дифференцированного подхода, представленного в научной литературе с целью определения уровня возможностей максимального развития личности на основе формы организации занятий, при которой занимающихся делят на подгруппы в соответствии с уровнем подготовленно-

сти, полом и др. Каждая подгруппа получает и выполняет свои задания под общим руководством руководителя физического воспитания.

*Статья поступила
в редакцию 13.04.2022 г.*

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В. К. Технология спортивного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ / В. К. Бальсевич // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения. — СПб.: НИИФК, 2006.
2. Глазырина, Л. Д. Методика преподавания физической культуры: 1–4 кл.: метод. пособие и программа / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. — М.: ВЛАДОС, 2002. — 208 с.
3. Дворкина, Н. И. Физическое воспитание детей 5–6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств: метод. пособие / Н. И. Дворкина, Л. И. Лубышева. — М.: Советский спорт, 2007. — 80 с.
4. Ефремова, Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный / Т. Ф. Ефремова: в 2 т. — М.: Русский язык, 2001. — Т. 1. А–П — 1209 с.
5. Захаренко, Т. Ю. Становление и развитие дифференцированного обучения в педагогической теории и практике России (конец XIX — первая треть XX в.): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Т. Ю. Захаренко. — Волгоград, 2008. — 180 с.
6. Зимняя, И. А. Педагогическая психология: учеб. пособие / И. А. Зимняя. — Ростов н/Д: Феникс, 1997. — 480 с.
7. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова; под ред. С. А. Козловой. — М.: Академия, 2008. — 350 с.
8. Лопатик, Т. А. Теоретико-методические основы формирования умений самостоятельного овладения младшими школьниками ценностями физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т. А. Лопатик. — Минск, 1998. — 47 с.
9. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Академия, 2006. — 368 с.
10. Толковый словарь русского языка: в 4 т.; под ред. Д. Н. Ушакова. — М.: Гос. ин-т «Сов. энцикл.»; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов, 1935–1940.
11. Учебная программа дошкольного образования. — Минск: Нац. ин-т образования, 2019. — 479 с.