

ВІКОВА ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглянуто питання вікової динаміки фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку в Сумській області. Досліджено рівень фізичної підготовленості дітей 5–6 років за блоком тестів, які охопили фізичні якості (швидкість, гнучкість, координація, витривалість, швидкісно-силові якості), а фізичний розвиток (довжина і маса тіла, обхват грудної клітини). За деякими результатами певні діти потребують своєчасної та наполегливої корекції з допомогою оздоровчих засобів фізичної культури. Приріст показників рухових якостей у дітей 5–6 років відбувається стрибкоподібно, у різному темпі. Найвищі темпи приросту спостерігалися відповідно у показниках швидкісно-силових якостей, координації, гнучкості, витривалості, швидкості.

Ключові слова: діти, дошкільний вік, фізична підготовленість, фізичні якості, приріст, фізичне виховання, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі розвитку України посилюється увага суспільства до вирішення проблеми формування і збереження здоров'я дітей, їх фізичного розвитку, рухової підготовленості, стимулювання творчої активності тощо. Особливе значення ця проблема набуває у системі навчання і виховання дітей дошкільного віку, що відзначено в основних державних документах. Так, цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" спрямувала спортивну науку і практику на розв'язування оздоровчих завдань фізичного виховання, але значних зрушень, пов'язаних із покращенням фізичного стану дітей дошкільного віку не відбувається. Ряд досліджень свідчить про стабільне погіршення стану здоров'я підростаючого покоління країни [1; 3; 4].

Як відомо, фізичне виховання сприяє зміцненню здоров'я дітей [2; 4]. Воно істотно впливає і на розвиток таких процесів, як увага, сприйняття, відчуття, мислення, пам'ять і на морфофункціональний стан дітей [5; 6; 9]. Вивчення фізичного розвитку та фізичної підготовленості дитини, починаючи з дошкільного періоду, є важливим для профілактичних заходів та зміцнення здоров'я, а, отже, актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено відповідно до плану науково-комплексної теми кафедри ТМФК Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка "Оптимізація процесу навчання і виховання різних груп населення засобами фізичної культури і спорту", яка затверджена відділом держреєстрації України Інституту науково-технічної та економічної інформації у м. Києві, (номер державної реєстрації 0107 U 002255). Робота затверджена Науково-координаційною радою у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді, спорту та відділення "Фізичної культури і спорту" Української академії наук від 02.02.2010 року.

Мета дослідження: дослідити вікову динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 5 – 6 років життя.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження: дослідження були проведені на базі дошкільних закладів освіти м. Суми № 8 "Космічний" і № 13 "Кулава" і м. Шостки Сумської області № 1 "Дзвіночок" та № 3 "Ведмежатко". У дослідженні взяло участь 276 дітей 5–6 років: діти 5-ти (104 дівчинки і 100 хлопчиків) і 6-ти років (42 дівчинки і 30 хлопчиків). Усі обстежені діти віднесені (за даними медичних карт) до основної групи з фізичного виховання.

Результати дослідження. Дошкільний вік – це період найбільш інтенсивного росту та розвитку організму. Саме у цьому віці закладаються основи майбутнього здоров'я, рівня фізичної підготовки, виховуються основні риси особистості. Здоров'я і працездатність дітей багато в чому залежать від розвитку моторики.

Формування зростаючого організму, що зумовлене значними змінами показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

У проведених дослідженнях, спрямованих на вивчення особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку [2] відзначаються періоди активного і пасивного становлення його компонентів, а також нерівномірний процес розвитку компонентів, що визначають фізичний стан старших дошкільників.

Так, довжина тіла (табл. 1) за період від 5-ти до 6-ти років збільшується у дівчат на 3,1 см, а у хлопців – на 3,2 см, оскільки приріст за цей період складає 2,8% – 2,9%. Проте мінімальний розкид даного показника у дівчат 5-ти років складає – 29 см, а у дівчат 6-ти років – 26 см, у хлопців у цих вікових групах: 21 см – 23 см. Отже, дані свідчать про різний фізичний розвиток дітей у цих вікових групах.

Показники динаміки маси тіла мають тенденцію до збільшення у 6-ти річних дітей, а темпи приросту у хлопців складають – 9,0 %, а у дівчат – 6,9%. Різниця мінімальних і максимальних значень маси тіла становлять у дівчат 5-ти – 12 кг і 6-ти років – 8 кг, а у хлопців – 15,7 кг – 14,0 кг.

Обхват грудної клітини в даний період не змінюється, проте й тут чітко виявляється індивідуальні розходження дітей даного віку. Так, у 5-ти річних дітей: дівчата – мінімальний показник – 51,0 см, хлопці – 53,0 см, а у 6-ти річних: 54,0 см, як у хлопців, так і в дівчат. Максимальний показник у 5-ти річних дівчат – 64,5 см і у хлопців – 63,0 см, а у 6-ти річних: 64,0 см – 65,0 см. Темпи приросту у хлопців складають 1,06 %, у дівчат – 1,04 %.

а у дівчат – 0,36 %. Як видно, що з віком спостерігається збільшення у показниках фізичного розвитку, аналогічні фактори отримані у дослідженнях інших молодих вчених [5; 9].

Таблиця 1

№ з/п		Стать	$\bar{X} \pm m$		min, значення		max, значення		min, розкид		Приріст, %
			5 р.	6 р.	5 р.	6 р.	5 р.	6 р.	5 р.	6 р.	
1	Зріст, см.	Д.	111,9	115,0	99,0	100,0	128,0	126,0	29	26	2,8
		Х.	112,2	115,4	104,0	104,0	125,0	127,0	21	23	2,9
2	Маса тіла, кг.	Д.	18,9	20,2	14,5	17,0	26,5	25,0	12	8	6,9
		Х.	18,9	20,6	14,3	16,0	30,0	30,0	15,7	14	9,0
3	Обхват грудної клітини, см	Д.	56,2	56,4	51,0	54,0	64,5	64,0	13,5	10	0,36
		Х.	56,4	57,0	53,0	54,0	63,0	65,0	10	11	1,06
4	Смуга перешкод, с.	Д.	12,65	12,21	12,00	11,50	13,70	13,10	1,7	1,6	3,6
		Х.	12,11	12,03	11,50	11,50	14,00	13,00	2,5	1,5	0,67
5	Згинання ступні, см	Д.	9,5	9,1	5,0	6,0	15,0	14,0	10	8	4,4
		Х.	10,3	10,5	6,0	6,0	16,0	16,0	10	10	1,9
6	Біг 10 м з ходу, с	Д.	3,41	3,34	2,20	2,30	5,10	4,60	2,9	2,3	2,1
		Х.	3,16	3,34	2,30	2,30	4,10	5,00	1,8	2,7	5,7
7	Стрибок у довжину з місця, см	Д.	65,5	82,1	39,0	58,0	92,0	100,0	53	42	25,3
		Х.	77,7	91,8	54,0	73,0	97,0	105,0	43	32	18,1
8	Біг 90 м, с	Д.	34,45	29,81	29,90	25,00	43,20	37,10	14,2	12,1	15,6
		Х.	31,33	29,35	26,40	26,70	39,50	37,00	13,1	10,3	6,7

Навчання дітей дошкільного віку основних рухів для розвитку фізичних якостей закладає фундамент загальної фізичної підготовленості, що сприяє гармонійному розвитку на важливому етапі – підготовки до навчання у школі.

Під час визначення готовності дитини до школи важливо брати до уваги не тільки досяжний їм рівень розвитку моторики, але і його потенційні рухові можливості. З метою визначення особливостей фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку (табл. 1) ми провели такі тести: на *швидкість* – біг 10 м з ходу (с); *гнучкість* – вимірювання активної рухливості у гомілковостопному суглобі під час згинання ступні (см) [7]; *витривалість* – біг 90 м (с); *швидкісно-силові якості* дитини – стрибок у довжину з місця (см); *координацію* – смуга перешкод (с), до якої входили такі завдання: біг по гімнастичній лаві (довжина 5 м), прокатування м'яча між предметами (6 шт.), розкладених на відстані 50 см один від одного, пролазання під бар'єром [7; 8].

Координаційні здібності дітей досліджувалися за тестом "Смуга перешкод", які показали, що з віком результати покращуються. Про це свідчать дані: у 5-ти річних дівчат мінімальний результат – 12,0 с, а у хлопців – 11,5 с; у 6-ти річних: 11,5 с як у хлопців, так і дівчат; максимальний результат у 5-ти річних дівчат – 13,7 с, у хлопців – 14,0 с; у 6-ти річних: 13,1 с – 13,0 с. Темпи приросту у дівчат 3,6 %, а у хлопців – 0,67 %. Це свідчить про те, що координація в даний віковий період розвивається інтенсивно, але є діти з недостатнім розвитком даної якості. Мінімальний розкид у 5-ти річних дівчат – 1,7 с, у хлопців – 2,5 с, а у 6-ти річних дітей: у дівчат – 1,6 с і у хлопців – 1,5 с.

Однією з необхідних рухових якостей людини є гнучкість. Вона характеризує ступінь рухливості у суглобах і стан м'язової системи. Недостатньо розвинена гнучкість ускладнює координацію рухів, лімітує можливість просторових переміщень тіла і його сегментів. Контроль рухливості у гомілковостопному суглобі вимірюється під час згинання і розгинання ступні у см. Темп приросту даного показника у цих вікових групах у дівчат 4,4 % і у хлопців – 1,9 %. Мінімальне значення у дівчат 5-ти років – 5,0 см і 6-ти років – 6,0 см, а у хлопців: 6,0 см у обох вікових групах. Максимальне значення у дівчат: 5-ти років – 15,0 см і 6-ти років – 14,0 см у хлопців – 16,0 см обох вікових групах. Отже, гармонійність фізичного розвитку людини багато в чому залежить від рухливості у суглобах та еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Оптимальний рівень гнучкості забезпечує необхідну свободу рухів дитини у повсякденному житті. З нею також пов'язана амплітуда, точність та швидкість рухів дошкільника.

Розвиток швидкості досліджувався за тестом "Біг 10 м з ходу (с)", який засвідчив, що з віком результати покращуються. Темп приросту цього показника у дівчат 2,1 %, а у хлопців – 5,7 %. Мінімальний розкид у 5-ти річних дітей: дівчат – 2,9 с, хлопців – 1,8 с, а у 6-ти річних дітей: 2,3 с – 2,7 с. Отже, приріст у вікових групах наявний, що підтверджує дані вчених (Е. Н. Вавілова, 1983; Е. С. Вільчковський, 1998; М. О. Рунова, 2007; І. В. Лущик, 2007) про те, що дошкільний вік, особливо 5–6-річний, є сенситивним періодом для розвитку швидкості.

Швидкісно-силова здібність, що в дослідженні визначалася за допомогою тесту "Стрибок у довжину з місця (см)", у даний віковий період має такі темпи приросту у дівчат 25,3 % і у хлопців – 18,1 %. Мінімальний розкид у 5-ти річних дітей: дівчат – 53 см, хлопців – 43 см, а у 6-ти річних дітей: 42 см – 32 см. Таким чином, для хлопчиків потрібно давати вправи на стрибки і більше використовувати ігри з елементами стрибків.

Не менш важливою руховою здібністю, яка потребує вдосконалення у дітей дошкільного віку, є витривалість, яку ми досліджували за тестом "Біг 90 м (с)". Так з віком результати показників покращуються у 5-ти річних дітей: дівчат мінімальний результат – 29,9 с, хлопців – 26,4 с; у 6-ти річних дітей: дівчат – 25,0

с, у хлопців – 26,7 с; максимальний результат у 5-ти річних дівчат – 43,2 с, хлопців – 39,5 с; у 6-ти річних: 37,1 с – 37,0 с. Темпи приросту у дівчат 15,6 %, а у хлопців – 6,7 %. Мінімальний розкид у 5-ти річних дітей: у дівчат – 14,2 с, у хлопців – 13,1 с, а у 6-ти річних дошкільників: 12,1 с – у дівчат і 10,3 с – у хлопців. На наш погляд, потрібно використовувати для розвитку цієї якості циклічні рухи (ходьба, біг, пересування на лижах та ін.), рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, що сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищують фізичну працездатність та забезпечують розвиток загальної витривалості дитини. Виходячи з анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму, потрібно справляти вплив на ті м'язові групи, розвиток яких найменше стимулюється у повсякденному житті. До цих груп відносяться: кістки м'язів, тулуба, живота, верхніх кінцівок, задньої поверхні стегна. Для розвитку групи м'язів дошкільника потрібно використовувати різноманітні вправи, які викликають у дітей певний інтерес, прагнуту до більш частішої їх зміни, ураховуючи психіку дитини.

Висновки. Дослідження фізичної підготовленості дітей дошкільного віку показали можливість тестування фізичних якостей у дітей 5–6 років з використанням таких рухів, якими діти добре володіють. Виявлено особливості фізичної підготовленості дітей дошкільного віку у процесі тестування, виконання певного набору фізичних вправ, доступних для умов дошкільного навчального закладу. За деякими тестами певні діти потребують своєчасної та наполегливої корекції з допомогою оздоровчих засобів фізичної культури. Таким чином, найбільші темпи щорічного приросту у фізичному розвитку відзначено за показниками маси тіла (у дівчат – 6,9 %, а у хлопців – 9,0 %), а з фізичної підготовки з тесту "Стрибок у довжину з місця (см)" (у дівчат – 25,3 %, а у хлопців – 18,1 %).

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці інноваційної методики використання елементів легкої атлетики у фізичному вихованні дошкільників та дослідженні рівня фізичного стану дітей 5–6-ти років.

Використані джерела

1. Бабюк С. М. Формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку / С. М. Бабюк, Т. Т. Ротерс // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорт та здоров'я людини: зб. наукових праць. – Каменець-Подільського національного університету імені Івана Франка. – Каменець-Подільськ, 2011. – № 1. – С. 123–128.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2004. – 428 с.
3. Ковальчук Н. Інтегрований вплив фізичних вправ і загартування на організм дошкільників 5 – 6 років / Надія Ковальчук, Галина Балахнічева, Людмила Зореба // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 3 (19). – С. 153–156.
4. Когут І. Вплив умов навчання на показники здоров'я шестирічних першокласників / І. Когут // Теорія і методика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 48–52.
5. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дошкільників в умовах природного середовища / А. А. Пивовар // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди : наук.-теорет. зб. – Переяслав-Хмельницький, 2004. – С. 154–161.
6. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: – Переяслав-Хмельницький, 2008. – 266 с.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
8. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М.: Сфера, 2006. – 176 с.
9. Яхно Є. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей на 5-6-му році життя / Євгеній Яхно // Спортивний Вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал, 2009. – № 2-3. – С. 41-43.

Kulik N.

AGE-RELATED DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL ABILITY OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

The questions of the age-related dynamics of physical development and physical preparedness of children of preschool age are considered in the Sumy area in the article. The level of physical preparedness of children is investigational 5-6 on the block of tests which overcame physical culture. On some results certain children need timely and persistent correction by means of health facilities of physical culture. The increase of indexes of motive culture for children 5-6 takes place saltatory, in a different rate.

Key words: children, preschool age, physical preparedness, physical culture, increase, physical education, physical exercises.

Стаття надійшла до редакції 15.09.2014 р.