

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ НАПРАВЛЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Представлены результаты исследования формирования моторного потенциала дошкольников в условиях реализации в практике работы дошкольных образовательных учреждений направленного физического воспитания. Определены чувствительные периоды развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей дошкольников.

**Ключевые слова:** дошкольники; чувствительные периоды; физическое воспитание.

Развитие организма носит адаптивный характер к различным внешним воздействиям, в связи с чем прогрессивное развитие возможно при условии целенаправленного воздействия на функции, имеющие высокую подверженность влиянию факторов среды в определенные периоды жизни. Следовательно, эффективное управление учебным процессом возможно в условиях выявления и учета чувствительных периодов развития двигательных навыков,

физических качеств и функционально-двигательных способностей детей.

Чувствительные периоды развития физических качеств и функционально-двигательных способностей детей 1–6 лет были рассмотрены А.И. Кравчуком [1]. Благоприятным периодом развития физических качеств дошкольников являются 5–6-й годы жизни ребенка, функционально-двигательных способностей – 5-й год жизни (табл. 1).

Таблица 1

**Интенсивность годовых темпов роста физических качеств и функционально-двигательных способностей дошкольников в условиях направленного физического воспитания, у.е. (А.И. Кравчук, 1998)**

Потенциал	Показатели	Возраст детей			Чувствительный период, лет
		5	6	7	
Физический	Ловкость	<b>1,4</b>	0,6	–	5
	Выносливость	0,7	<b>1,3</b>	–	6
	Статическая сила	<b>1,2</b>	0,8	–	5
	Быстрота	<b>1,4</b>	0,6	–	5
	Скоростная сила	0,8	<b>1,1</b>	–	6
	Динамическая сила	<b>1,1</b>	0,9	–	5
	Гибкость	0,9	<b>1,1</b>	–	6
<i>Умеренный рост</i>		<b>4</b>	<b>3</b>	–	<b>5–6</b>
Функционально-двигательный	Дифференцировка силовых напряжений	<b>1,3</b>	<b>1,4</b>	0,3	5–7
	Дифференцировка пространственных параметров	<b>1,2</b>	0,8	<b>1,0</b>	5, 7
	Ориентационные способности	<b>1,3</b>	0,7	<b>1,0</b>	5, 7
	Координационные способности	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	0,8	5–6
	Задержка дыхания на вдохе	–	–	–	–
	Задержка дыхания на выдохе	–	–	–	–
	<i>Умеренный рост</i>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

*Примечание.* у.е. – условные единицы; интенсивность темпов роста развития:  $\geq 1,5$  – ускоренный рост;  $\geq 1,0$  – умеренный рост;  $< 1,0$  – замедленный рост.

На 5-м году жизни умеренно развиваются четыре физических качества (ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота) и четыре функционально-двигательные способности (дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности). Умеренным ростом в развитии трех качеств (выносливость, скоростная сила и гибкость) и двух способностей (дифференцировка пространственных параметров и ориентационные способности) характеризуется 6-й год жизни. На 7-м году жизни отмечается умеренный рост двух способностей (дифференцировка силовых напряжений и координационные способности).

Развитие двигательного потенциала детей дошкольного возраста характеризуется гетерохронностью и синхронностью (табл. 2) [2. С. 23–24]. На 5-м году жизни ускоренно развиваются (более 90% детей осваивают основное движение на уровне 2–3 баллов) три основных движения (движения руками и ногами, ходьба),

умеренно (осваивают 50–90% дошкольников) – четыре движения (бег, равновесие, лазание и метание) и замедленно (осваивают менее 50% детей) – одно движение (прыжки). На 6-м и 7-м годах жизни умеренно развиваются семь основных движений за исключением равновесия.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» [3], Постановлением Правительства Российской Федерации «Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении» [4] образовательное учреждение самостоятельно как в выборе образовательной программы и внесении в нее изменений, так и в разработке собственных программ. При этом обязательным условием является обеспечение соответствия реализуемой программы федеральным государственным требованиям к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиям ее реализации, установленным федеральным органом исполнительной власти.

Двигательный потенциал дошкольников при направленном физическом воспитании, %

Показатели	Возраст детей			Сенситивный период, год
	5	6	7	
Движения руками	100	89	89	5–7
Движения ногами	100	81	81	5–7
Ходьба	96	85	85	5–7
Бег	85	89	89	5–7
Равновесие	56	44	44	5
Лазание	85	89	89	5–7
Прыжки	44	70	70	6–7
Метание	67	85	85	5–7
<i>Ускоренный и умеренный рост</i>	7	7	7	5–7

*Примечание.* Освоение основного движения на уровне 2–3 баллов: более 90% детей – ускоренный рост развития основного движения; 50–90% дошкольников – умеренный рост; менее 50% детей – замедленный рост.

В настоящее время физическое воспитание детей в дошкольных учреждениях страны реализуется посредством более двадцати образовательных программ, прошедших экспертизу федерального уровня, и множеством авторских программ, разработанных педагогами образовательных учреждений.

С целью уточнения особенностей развития двигательных навыков, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста в период 2004/2005 и 2007/2008 учебных годов были рассмотрены показатели их развития на базе трех дошкольных образовательных учреждений г. Омска (ДОУ № 7, 214 и 344), реализующих образовательные программы: «Детство» [5], «Физическая культура – дошкольникам» [6], «Программа воспитания и обучения в детском саду» [7] и «Старт» [8]. Задачи физического воспитания решались посредством использования планов физкультурных занятий Л.И. Пензулаевой [9], Л.Д. Глазыриной [6] и В.Г. Фролова [10] и собственных разработок инструкторов физической культуры. В исследовании приняли участие 335 дошкольников среднего и старшего возраста [11]. Оценка моторного потенциала детей проводилась по методике А.И. Кравчука и включала анализ 21 показателя двигательной, физической и функционально-двигательной подготовленности [2. С. 74–82].

Анализ интенсивности темпов роста основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей дошкольников показал, что в условиях реализации современных типовых и авторских программ физического воспитания в дошкольных учреждениях сенситивным периодом развития моторного потенциала дошкольников является 5–6-й годы жизни (табл. 3). В развитии двигательного потенциала был отмечен неблагоприятный период на седьмом году жизни за исключением метания.

Согласно полученным данным (2004–2005 гг. и 2007–2008 гг.) на 5-м году жизни у дошкольников ускоренно развиваются два основных движения (равновесие и прыжки); ускоренно и умеренно – два физических качества (быстрота и выносливость); ускоренно – одна функционально-двигательная способность (2004–2005 гг. – дифференцировка силовых напряжений; 2007–2008 гг. – ориентационные способности).

На 6-м году жизни ускоренно развиваются четыре основных движения (движения руками и ногами, ходь-

ба и метание) и одно физическое качество (статическая сила) (см. табл. 3). На 7-м году жизни ускоренно развиваются одно физическое качество (гибкость) и одна функционально-двигательная способность (задержка дыхания на выдохе). В 2007/2008 учебном году был отмечен ускоренный рост еще одного физического качества (ловкость) и двух способностей (дифференцировка силовых напряжений и ориентационные способности).

Несмотря на выявленные сенситивные периоды развития двигательных навыков, физических качеств и функционально-двигательных способностей, сравнительный анализ моторного потенциала дошкольников выявил отсутствие на конец учебного года возрастных нормативов развития у преобладающего большинства из них (табл. 4). Низкий исходный уровень развития моторного потенциала отмечался во всех видах подготовленности и 2004 г., и в 2007 г.

С выполнением нормативов справлялось менее 50% детей:

- в средних группах – в семи-восьми движениях (за исключением метания); шести качествах (за исключением ловкости) и пяти функционально-двигательных способностях (за исключением координационной);
- в старших группах – во всех движениях; шести-семи качествах (за исключением выносливости) и пяти способностях (за исключением координационной);
- в подготовительных группах – в четырех–семи движениях (за исключением движений руками, ходьбы, бега и метания); в четырех качествах (за исключением выносливости, скоростной и динамической силы) и пяти способностях (за исключением координационной).

Следует отметить, что по окончании 2007/2008 учебного года у детей 7-го года жизни было выявлено соответствие возрастным нормативам в семи движениях и шести качествах, что связано с использованием на физкультурных занятиях в спортивном зале элементов гимнастики и акробатики из программы «Старт» и проведением одного физкультурного занятия на улице в соответствии с рекомендациями В.Г. Фролова.

Однако в средних и старших группах, несмотря на реализацию вышеуказанных программ, по-прежнему отмечался низкий уровень в двигательной (5–8 движений); физической (3–7 качеств) и функционально-двигательной подготовленности (5 качеств).

Таблица 3

**Интенсивность годовых темпов роста физических качеств и функционально-двигательных способностей дошкольников  
в условиях реализации авторских программ физического воспитания**

Потенциал	Показатели	2004–2005 гг., n = 238				2007–2008 гг., n = 97			
		Возраст детей, лет			Сенситивный период, год	Возраст детей, лет			Сенситивный период, год
		5	6	7		5	6	7	
Двигательный	Движения руками	0,6	<b>1,8</b>	0,6	6	0,2	<b>2,2</b>	0,6	6
	Движения ногами	0,8	<b>1,6</b>	0,6	6	0,8	<b>1,6</b>	0,6	6
	Ходьба	0,7	<b>2,1</b>	0,2	6	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	0,3	5–6
	Бег	<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	0,7	5–6	<b>1,4</b>	<b>1,0</b>	0,7	5–6
	Равновесие	<b>1,8</b>	0,4	0,8	5	<b>1,8</b>	0,7	0,5	5
	Лазание	<b>1,4</b>	<b>1,0</b>	0,5	5–6	<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	0,4	5–6
	Прыжки	<b>1,8</b>	0,5	0,7	5	<b>1,5</b>	0,8	0,7	5
	Метание	0,5	<b>2,1</b>	<b>1,4</b>	6–7	0,3	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	6–7
	<b>Ускоренный и умеренный рост</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5–6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5–6</b>
Физический	Ловкость	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	0,3	5–6	0,9	<b>1,1</b>	<b>1,0</b>	6–7
	Выносливость	<b>1,5</b>	<b>1,0</b>	0,5	5–6	<b>1,4</b>	<b>1,2</b>	0,5	5–6
	Статическая сила	0,5	<b>2,1</b>	0,4	6	0,4	<b>2,3</b>	0,3	6
	Быстрота	<b>1,9</b>	0,9	0,2	5	<b>1,7</b>	0,8	0,5	5
	Скоростная сила	<b>1,3</b>	<b>1,1</b>	0,5	5–6	<b>1,4</b>	<b>1,0</b>	0,7	5–6
	Динамическая сила	0,9	<b>1,4</b>	0,7	6	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	0,7	5–6
	Гибкость	0,7	0,5	<b>1,8</b>	7	0,6	0,6	<b>1,8</b>	6
	<b>Ускоренный и умеренный рост</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>5–6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5–6</b>
Функционально-двигательный	Дифференцировка силовых напряжений	<b>1,6</b>	<b>1,0</b>	0,4	5–6	0,2	<b>1,4</b>	<b>1,8</b>	6–7
	Дифференцировка пространственных параметров	<b>1,2</b>	0,6	<b>1,1</b>	5, 7	0,9	<b>1,2</b>	0,9	6
	Ориентационные способности	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	0,9	5–6	<b>2,5</b>	0,2	0,3	5
	Координационные способности	<b>1,2</b>	0,6	<b>1,2</b>	5, 7	0,9	0,5	<b>1,5</b>	7
	Задержка дыхания на вдохе	<b>1,4</b>	0,6	<b>1,1</b>	5, 7	<b>1,4</b>	0,7	0,9	5
	Задержка дыхания на выдохе	0,5	0,6	<b>1,9</b>	7	0,9	0,7	<b>3,2</b>	7
		<b>Ускоренный и умеренный рост</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5, 7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Моторный	<b>Ускоренный и умеренный рост</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>5–6</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>5–6</b>

Примечание. n – количество дошкольников.

Таблица 4

**Моторный потенциал дошкольников в условиях реализации авторских программ физического воспитания, %**

Потенциал	Показатели	2004/05 учебный год						2007/08 учебный год					
		Детская группа											
		Средняя		Старшая		Подготовительная		Средняя		Старшая		Подготовительная	
		И	К	И	К	И	К	И	К	И	К	И	К
Двигательный	Движения руками	23	32	14	<b>51</b>	47	<b>79</b>	28	41	21	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>71</b>
	Движения ногами	5	5	0	30	32	<b>82</b>	7	21	9	33	43	<b>77</b>
	Ходьба	14	21	16	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>62</b>	21	40	12	48	<b>60</b>	<b>77</b>
	Бег	9	23	30	<b>59</b>	44	<b>85</b>	14	34	27	<b>55</b>	<b>63</b>	<b>86</b>
	Равновесие	36	9	24	35	26	<b>59</b>	38	14	24	33	34	<b>69</b>
	Лазание	5	32	0	32	26	<b>56</b>	7	34	6	42	43	<b>63</b>
	Прыжки	0	9	0	0	3	21	0	14	0	0	3	26
	Метание	<b>50</b>	41	16	<b>57</b>	6	<b>53</b>	45	<b>52</b>	27	<b>64</b>	29	<b>63</b>
	<b>Размах</b>	0–50	0–41	0–30	0–59	3–50	21–85	0–45	14–52	0–27	0–64	3–63	26–86
Физический	Ловкость	<b>73</b>	41	30	38	32	47	69	<b>52</b>	30	<b>58</b>	34	<b>71</b>
	Выносливость	5	<b>50</b>	46	49	<b>56</b>	<b>85</b>	10	<b>55</b>	45	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>89</b>
	Статическая сила	0	14	11	14	9	18	0	21	18	21	26	34
	Быстрота	9	14	38	41	41	<b>68</b>	17	28	45	45	49	<b>74</b>
	Скоростная сила	45	32	27	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>62</b>	41	48	24	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>71</b>
	Динамическая сила	9	45	49	<b>86</b>	<b>82</b>	<b>100</b>	17	48	45	<b>88</b>	<b>83</b>	<b>100</b>
	Гибкость	32	27	38	32	29	41	48	34	42	45	29	<b>51</b>
	<b>Размах</b>	0–73	0–50	11–49	14–86	9–82	18–100	0–69	21–55	18–45	21–88	26–83	34–100
Функционально-двигательный	Дифференцировка силовых напряжений	0	0	16	43	6	41	0	0	3	42	12	46
	Дифференцировка пространственных параметров	0	0	0	14	9	47	0	0	9	18	14	49
	Ориентационные способности	9	18	24	31	29	44	14	34	27	36	26	<b>60</b>
	Координационные способности	<b>68</b>	<b>91</b>	<b>70</b>	<b>62</b>	<b>71</b>	<b>76</b>	41	<b>90</b>	<b>69</b>	<b>61</b>	<b>66</b>	<b>69</b>
	Задержка дыхания на вдохе	0	9	0	5	47	47	0	10	0	42	43	<b>60</b>
	Задержка дыхания на выдохе	0	14	32	5	38	41	0	17	21	21	46	<b>57</b>
		<b>Размах</b>	0–68	0–91	0–70	5–62	29–71	41–76	0–41	0–90	0–69	18–61	12–66
Моторный	<b>Размах</b>	0–73	0–91	0–70	0–86	3–82	18–100	0–69	0–90	0–69	0–88	3–83	26–100

Примечание. И и К – исходные и конечные данные.

Таким образом, реализация в дошкольных образовательных учреждениях широко используемых в практике программ физического воспитания не позволяет детям своевременно (к моменту поступления в школу) формировать моторный потенциал. Скачки роста, имевшие опоздание в проявлении, являются отрицательной тенденцией, так как развитие двигательных навыков, физических качеств и функционально-двигательных способностей происходит несвоевременно. Несмотря на наличие реакции детей на средовые воздействия, она носит разовый характер и не реализуется в должной мере в подготовке детей.

Проведенное исследование позволяет предположить, что организация средовых воздействий в процессе физического воспитания дошкольников должна:

– осуществляться накануне сенситивных периодов развития двигательных навыков, физических качеств и функционально-двигательных способностей с целью формирования базы для успешного освоения детьми основных движений, своевременного развития физических качеств и функционально-двигательных способностей;

– представлять собой управляемую педагогическую систему, содержащую структурные элементы, характеризующиеся как статичностью (алгоритмом действий), так и вариативностью (на основе учета закономерностей развития и индивидуальных особенностей детей) для достижения главной цели – развития моторного потенциала ребенка.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Кравчук А.И.* Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998. Ч. 1. С. 72–86.
2. *Кравчук А.И.* Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998. Ч. 2, 3. 238 с.
3. Закон РФ «Об образовании» (от 10.06.1992 г. № 3266-1 с изменениями от 27.12.2009 г. – п. 2 ст. 7 и п. 5 ст. 14).
4. *Постановление* Правительства Российской Федерации «Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении» (от 1.06.1995 г. № 677 с изменениями от 12.09.2008 г. № 666 – п. 21, 22).
5. *Логина В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. и др.* Программа развития и воспитания в детском саду / Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. 3-е изд., перераб. СПб.: Детство-Пресс, 2004. 244 с.
6. *Глазырина Л.Д.* Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования. М.: ВЛАДОС, 2004. 143 с.
7. *Программа* воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. 6-е изд., испр. и доп. М.: Мозаика-синтез, 2009. 208 с.
8. *Яковлева Л.В., Юдина Р.А.* Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. Ч. 1: Программа «Старт»: Метод. рекомендации. М.: ВЛАДОС, 2004. 315 с.
9. *Пензулаева Л.И.* Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа: Конспекты занятий. М.: Мозаика-синтез, 2009. 112 с.
10. *Фролов В.Г.* Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986. 157 с.
11. *Мухина М.П., Кравчук А.И.* Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях концентрированного обучения двигательным действиям // Омский научный вестник. 2006. № 5 (39). С. 244–249.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 26 декабря 2010 г.