

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 влияниям 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 | 1,4 | 0,6 | – | 5 |
| | Выносливость | 0,7 | 1,3 | – | 6 |
| | Статическая сила | 1,2 | 0,8 | – | 5 |
| | Быстрота | 1,4 | 0,6 | – | 5 |
| | Скоростная сила | 0,8 | 1,1 | – | 6 |
| | Динамическая сила | 1,1 | 0,9 | – | 5 |
| | Гибкость | 0,9 | 1,1 | – | 6 |
| <i>Умеренный рост</i> | | 4 | 3 | – | 5–6 |
| Функционально-двигательный | Дифференцировка силовых напряжений | 1,3 | 1,4 | 0,3 | 5–7 |
| | Дифференцировка пространственных параметров | 1,2 | 0,8 | 1,0 | 5, 7 |
| | Ориентационные способности | 1,3 | 0,7 | 1,0 | 5, 7 |
| | Координационные способности | 1,2 | 1,0 | 0,8 | 5–6 |
| | Задержка дыхания на вдохе | – | – | – | – |
| | Задержка дыхания на выдохе | – | – | – | – |
| | <i>Умеренный рост</i> | | 4 | 2 | 2 |

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 | 1,8 | 0,6 | 6 | 0,2 | 2,2 | 0,6 | 6 |
| | Движения ногами | 0,8 | 1,6 | 0,6 | 6 | 0,8 | 1,6 | 0,6 | 6 |
| | Ходьба | 0,7 | 2,1 | 0,2 | 6 | 1,1 | 1,6 | 0,3 | 5–6 |
| | Бег | 1,2 | 1,1 | 0,7 | 5–6 | 1,4 | 1,0 | 0,7 | 5–6 |
| | Равновесие | 1,8 | 0,4 | 0,8 | 5 | 1,8 | 0,7 | 0,5 | 5 |
| | Лазание | 1,4 | 1,0 | 0,5 | 5–6 | 1,3 | 1,3 | 0,4 | 5–6 |
| | Прыжки | 1,8 | 0,5 | 0,7 | 5 | 1,5 | 0,8 | 0,7 | 5 |
| | Метание | 0,5 | 2,1 | 1,4 | 6–7 | 0,3 | 1,5 | 1,2 | 6–7 |
| | Ускоренный и умеренный рост | 4 | 6 | 1 | 5–6 | 5 | 6 | 1 | 5–6 |
| Физический | Ловкость | 1,1 | 1,6 | 0,3 | 5–6 | 0,9 | 1,1 | 1,0 | 6–7 |
| | Выносливость | 1,5 | 1,0 | 0,5 | 5–6 | 1,4 | 1,2 | 0,5 | 5–6 |
| | Статическая сила | 0,5 | 2,1 | 0,4 | 6 | 0,4 | 2,3 | 0,3 | 6 |
| | Быстрота | 1,9 | 0,9 | 0,2 | 5 | 1,7 | 0,8 | 0,5 | 5 |
| | Скоростная сила | 1,3 | 1,1 | 0,5 | 5–6 | 1,4 | 1,0 | 0,7 | 5–6 |
| | Динамическая сила | 0,9 | 1,4 | 0,7 | 6 | 1,1 | 1,2 | 0,7 | 5–6 |
| | Гибкость | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 7 | 0,6 | 0,6 | 1,8 | 6 |
| | Ускоренный и умеренный рост | 4 | 5 | 1 | 5–6 | 4 | 5 | 2 | 5–6 |
| Функционально-двигательный | Дифференцировка силовых напряжений | 1,6 | 1,0 | 0,4 | 5–6 | 0,2 | 1,4 | 1,8 | 6–7 |
| | Дифференцировка пространственных параметров | 1,2 | 0,6 | 1,1 | 5, 7 | 0,9 | 1,2 | 0,9 | 6 |
| | Ориентационные способности | 1,1 | 1,1 | 0,9 | 5–6 | 2,5 | 0,2 | 0,3 | 5 |
| | Координационные способности | 1,2 | 0,6 | 1,2 | 5, 7 | 0,9 | 0,5 | 1,5 | 7 |
| | Задержка дыхания на вдохе | 1,4 | 0,6 | 1,1 | 5, 7 | 1,4 | 0,7 | 0,9 | 5 |
| | Задержка дыхания на выдохе | 0,5 | 0,6 | 1,9 | 7 | 0,9 | 0,7 | 3,2 | 7 |
| | | Ускоренный и умеренный рост | 5 | 2 | 4 | 5, 7 | 2 | 2 | 3 |
| Моторный | Ускоренный и умеренный рост | 13 | 13 | 6 | 5–6 | 11 | 13 | 6 | 5–6 |

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 | 51 | 47 | 79 | 28 | 41 | 21 | 55 | 51 | 71 |
| | Движения ногами | 5 | 5 | 0 | 30 | 32 | 82 | 7 | 21 | 9 | 33 | 43 | 77 |
| | Ходьба | 14 | 21 | 16 | 54 | 50 | 62 | 21 | 40 | 12 | 48 | 60 | 77 |
| | Бег | 9 | 23 | 30 | 59 | 44 | 85 | 14 | 34 | 27 | 55 | 63 | 86 |
| | Равновесие | 36 | 9 | 24 | 35 | 26 | 59 | 38 | 14 | 24 | 33 | 34 | 69 |
| | Лазание | 5 | 32 | 0 | 32 | 26 | 56 | 7 | 34 | 6 | 42 | 43 | 63 |
| | Прыжки | 0 | 9 | 0 | 0 | 3 | 21 | 0 | 14 | 0 | 0 | 3 | 26 |
| | Метание | 50 | 41 | 16 | 57 | 6 | 53 | 45 | 52 | 27 | 64 | 29 | 63 |
| | Размах | 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 | 73 | 41 | 30 | 38 | 32 | 47 | 69 | 52 | 30 | 58 | 34 | 71 |
| | Выносливость | 5 | 50 | 46 | 49 | 56 | 85 | 10 | 55 | 45 | 58 | 57 | 89 |
| | Статическая сила | 0 | 14 | 11 | 14 | 9 | 18 | 0 | 21 | 18 | 21 | 26 | 34 |
| | Быстрота | 9 | 14 | 38 | 41 | 41 | 68 | 17 | 28 | 45 | 45 | 49 | 74 |
| | Скоростная сила | 45 | 32 | 27 | 51 | 53 | 62 | 41 | 48 | 24 | 55 | 51 | 71 |
| | Динамическая сила | 9 | 45 | 49 | 86 | 82 | 100 | 17 | 48 | 45 | 88 | 83 | 100 |
| | Гибкость | 32 | 27 | 38 | 32 | 29 | 41 | 48 | 34 | 42 | 45 | 29 | 51 |
| | Размах | 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 | 60 |
| | Координационные способности | 68 | 91 | 70 | 62 | 71 | 76 | 41 | 90 | 69 | 61 | 66 | 69 |
| | Задержка дыхания на вдохе | 0 | 9 | 0 | 5 | 47 | 47 | 0 | 10 | 0 | 42 | 43 | 60 |
| | Задержка дыхания на выдохе | 0 | 14 | 32 | 5 | 38 | 41 | 0 | 17 | 21 | 21 | 46 | 57 |
| | | Размах | 0–68 | 0–91 | 0–70 | 5–62 | 29–71 | 41–76 | 0–41 | 0–90 | 0–69 | 18–61 | 12–66 |
| Моторный | Размах | 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.