

Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку як педагогічна проблема

Шевченко Ю.М., Дубяга С.М.

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Представлено фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку в педагогічному аспекті. Розглядаються проблеми фізичного розвитку та фізичного виховання в сучасній педагогічній практиці. Визначається стрімкий морфофізіологічний розвиток старших дошкільників. Він обумовлюється складністю та багатогранністю рухової діяльності дошкільників. Визначено фактори впливу на фізичний розвиток дітей. Показниками фізичного розвитку є: будова тіла; рівень рухових якостей, сформованість постави, рухова підготовленість.

вправа, м'язи, постава, рух, рухова дія, рухова діяльність, фізична культура, фізичний розвиток.

Шевченко Ю.М., Дубяга С.М. Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема. Представлено физическое развитие детей старшего дошкольного возраста в педагогическом аспекте. Рассматриваются проблемы физического развития и физического воспитания в современной педагогической практике. Определяется стремительное морфофизиологическое развитие старших дошкольников. Оно обуславливается сложностью и многогранностью двигательной деятельности дошкольников. Определены факторы влияния на физическое развитие детей. Показателями физического развития являются: строение тела; уровень двигательных качеств, сформированность осанки, двигательная подготовленность.

упражнение, мышцы, осанка, движение, двигательное движение, двигательная деятельность, физическая культура, физическое воспитание.

Shevchenko Y.M., Dubyaga S.N. Physical development of upper preschool-age children as a pedagogical problem. Physical development of children of the senior preschool age in pedagogical aspect is presented. Problems of physical development and physical training in state-of-the-art student teaching are considered. Prompt morphological physiological development of the senior preschool children is defined. It is caused by complexity and many-sided nature of motive activity of preschool children. Factors of effect on physical development of children are defined. Parameters of physical development are: a structure of a body; a level of motive qualities and formations of bearing, motive readiness.

exercise, muscles, bearing, movement, motive movement, motive activity, physical training, physical training.

Вступ.

Глобалізація, зміна технологій, перехід до постіндустріального, інформаційного суспільства, утворення пріоритетів сталого розвитку, інші властивості сучасної цивілізації та риси зумовлюють розвиток людини як головну мету, ключовий показник і основний важіль сучасного прогресу.

Пріоритетним завданням українського суспільства є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, проведення та впровадження в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров'я. В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи, використання різноманітних форм рухової активності закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства [6, с.4].

У Національній доктрині розвитку освіти підкреслюється, що саме фізичне виховання, як невід'ємна складова освіти, забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої творчої активності [6, с.5].

Відповідно до статті 1 Закону України „Про фізичну культуру і спорт” фізична культура – це „складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особис-

© Шевченко Ю.М., Дубяга С.М., 2009

тості”.

Сучасні погляди на проблему фізичного розвитку дітей проаналізовано у ряді психолого-педагогічних досліджень у галузі дошкільної педагогіки (Г.Беленької, О.Богиніч, Е.Вільчовського, Л.Волкова, Н.Денисенко, О.Кононко, О.Кириченко, Т.Поніманської) та системи фізичного виховання підростаючого покоління (М.Зуболій, О.Курок, Г.Ляшенко, Л.Сущенко, Б.Шиян та ін.). Зокрема І.Бех, І.Зязюн, В.Кремень, В.Кузь, Л.Масол, О.Рудницька розглядають побудову єдиної організаційної системи інтенсивного розвитку дітей як забезпечення взаємовпливу різних складових навчально-виховного процесу на формування, зміцнення і відновлення здоров'я зростаючої особистості, гуманізацію виховного процесу, що реалізує право кожної дитини на повноцінне застосування власних сутнісних сил. Фізичне виховання дітей дошкільного віку в період перебудови освіти в Україні є одним із пріоритетних напрямів у роботі педагогів і батьків, тому проблема фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку потребує подальшого вивчення.

Робота виконана за планом НДР Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою роботи є розкриття особливостей фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку як частини загальної культури особистості так і в загальному розумінні цього поняття.

Результати дослідження.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини [7].

Термін „фізична культура” використовується і в інших, вузких значеннях, - наголошує Б.Шиян. „Фізична культура особистості є втілення в самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури” [7, с.23]. Отже, фізичну культуру особистості Б. Шиян визначає як сукупність якостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення особистої фізичної природи та ведення здорового способу життя [7].

У змісті фізичної культури українські та російські науковці (Б.Ашмарін, О.Безкопильний, М.Віленський, Л.Волков, К.Грантинь, В.Іващенко, Л.Матвєєв, А.Новіков, Б.Шиян та ін.) виділяють дві основні частини: функціонально-забезпечуючу та результативну.

Функціонально-забезпечуюча представлена у фізичній культурі всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, умови, форми, методи й їх прийоми застосування, які дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечувати певний рівень фізичної підготовленості дітей до повноцінного життя. Результативна частина фізичної культури представлена позитивними результатами у фізичному розвитку і руховій підготовленості, що стають наслідком їх використання. Названі частини фізичної культури єдині. Перша ніби переходить у другу завдяки практичній діяльності у процесі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої діяльності [7].

Саме фізичний розвиток, рухова підготовленість дитини та рівень здоров'я є головними показниками стану сформованості фізичної культури.

Навчання дошкільників рухів пов'язане з організацією системи фізичного виховання, стверджує науковець Е.Вільчковський, воно спрямоване на морфологічне і функціональне вдосконалення організму (фізичний розвиток), формування і поліпшення основних життєво важливих рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань дошкільників [2, с.4].

Фізичне виховання в дитячому садку здійснюється всією системою різноманітних організаційних форм (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри, фізкультурні хвилинки, динамічні паузи тощо) та ефективними засобами (фізичними рухами, загартуванням, харчуванням, режимом, гігієнічними процедурами) [2].

Вченими Л.Волковим, О.Дубогай, В.Ареф'євим, Б.Шияном та ін. доведено, що головним у фізичній культурі є позитивні результати у фізичному розвитку дітей, їх руховій підготовленості. У свою чергу, ці категорії стають наслідком використання засобів, умов, форм, методів, прийомів тощо, тобто наслідком функціонально-забезпечуючої частини фізичної культури.

Поняття „фізичний розвиток” тлумачиться у наукових джерелах по-різному. У самому загальному сенсі „фізичний розвиток” людини називають процес змін природних морфо-функціональних властивостей організму упродовж індивідуального життя [5, с.9]. Це також процес змін форм і функцій організму; сукупність ознак, що характеризують зовнішні показ-

ники фізичного стану організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружність грудної клітини, спірометрія легенів, динамометрія тощо) [7, с.29]; реалізація генотипу в певних умовах життєдіяльності людини.

Дослідник Е.Вільчковський підкреслює, що фізичний розвиток виявляється у становленні та зміні біологічних форм та функцій організму дитини в процесі життя та визначається рівнем антропометричних і біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітини, частота дихання та серцевих скорочень); рухових якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості); показників формування постави [2].

Науковці Б.Ашмарін, М.Віленський та К.Грантинь фізичний розвиток розглядають з двох позицій (у вузькому та широкому значенні). У вузькому значенні – це процес зміни зовнішніх розмірів тіла людини. Такими поняттями користується особливий розділ науки, який називається антропометрією, тобто замірами людини. У широкому, педагогічному сенсі фізичний розвиток розглядається як процес фізичного виховання, що спрямований на зміни не тільки форм, але й функцій організму. Аналогічну точку зору на фізичний розвиток дітей дошкільного віку висловлює Д.Хухлаєва – це процес змін форм і функцій організму дитини. Одним із проявів цих функцій є рухові якості – швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість [9, с.4].

Головними показниками, за якими оцінюють фізичний розвиток, на думку багатьох науковців і практиків (Б.Ашмарін, О.Безкопильний, М.Віленський, Е.Вільчковський, Л.Волков, К.Грантинь, В.Іващенко, Л.Матвєєв, Д.Хухлаєва, Б.Шиян), є кількісні показники розмірів тіла (маси тіла, зросту, окружності грудної клітки) та рівня функціональних можливостей людини, які визначаються, зокрема, рівнем розвитку рухових якостей (швидкістю, спритністю, гнучкістю, витривалістю, силою).

Під терміном „фізичний розвиток” зазвичай розуміють комплекс функціональних показників, які визначають запас фізичних сил організму. Стосовно дітей, уявлення про фізичний розвиток повинні бути розширені за рахунок оцінки процесів росту та розвитку організму, - стверджують С.Тихвінський, С.Хрушова, А.Урисон. Під фізичним розвитком дослідники розуміють комплекс морфо-функціональних ознак, що характеризують віковий рівень розвитку дитини.

У старших дошкільників найбільш інтенсивно в руховій активності розвиваються витривалість, спритність і гнучкість, сформованість правильної постави та ступні, що є вартісним показником фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

У ході аналізу наукових джерел і перспективного педагогічного досвіду щодо особливостей фізичного розвитку дошкільників встановлено, що в кожному віковому періоді фізичний розвиток дітей має свої особливості, їх врахування забезпечує ефективність фізичного виховання дошкільників та формування їх здоров'я.

Ученими Т.Дмитренко, О.Кенеман, Г.Ляшенко, Д.Хухлаєвою та іншими доведено, що організм дити-

ни розвивається безперервно та інтенсивно. Упродовж перших семи років життя у дітей не тільки збільшуються всі внутрішні органи, але й удосконалюються їх функції. Важливими показниками фізичного розвитку дошкільника є його зріст, маса тіла, окружність грудної клітини. Саме зовнішні показники свідчать про розвиток рухових якостей дітей, їх рухову підготовленість та сформованість постави.

У старшому дошкільному віці інтенсивно розвивається кісткова система. Характеризуючи особливості розвитку кісткової системи Г.Ляшенко вказує на те, що у дітей старшого дошкільного віку кісткова система продовжує інтенсивно розвиватись, відбувається зрощення окремих кісток скелету. Це підводить до того, що у 7–8 років зникає шов між половинами лобної кістки [4, с.135].

У зв'язку з цим, важливими умовами фізичного розвитку є виконання гігієнічних вимог щодо організації життя дітей (режиму дня, харчування, загартування, виховання гігієнічних навичок, самостійності, культури поведінки та фізичної культури) [4, с.141-148].

Особливості фізичного розвитку дітей досліджувалися також ученими А.Хрипко та А.Цейтліним, які підкреслюють, що у дітей старшого дошкільного віку значно збільшується маса м'язів (27% від маси всього тіла); водночас відбувається дозрівання скелетних м'язів, змінюються форма і кількість ядер [8, 10].

Продовжує змінюватись й біологія м'язової системи: збільшується кількість актоміозину і АТФ, креатин фосфорної кислоти і м'язового гемоглобіну, який є джерелом кисню, що сприяє удосконаленню скорочувальної функції м'язів, свідчить А.Хрипко [8, с.8]. З віком зростають м'язова сила та витривалість м'язів, хоча вона значно нижча ніж у дорослих. Статичне напруження м'язів дитина може утримувати лише не тривалий час, тому вона не може довгий час виконувати одноманітні рухи, йти спокійним та рівномірним кроком. Діти часто змінюють позу під час стояння та сидіння.

У процесі аналізу наукових джерел встановлено, що м'язова система дітей фізіологічно пов'язана з іншими внутрішніми органами, що забезпечують не тільки її розвиток, а й фізичний розвиток усього організму. Численні дослідження (О.Богініч, Е.Вільчковського, Н.Денисенко, М.Зуболя, Г.Ляшенко, А.Сухарева, А.Хрипко та ін.) доводять, що правильно організоване фізичне виховання дітей сприяє формуванню як кісткової, так і м'язової систем, і як результат – формують морфологію та рухові функції особистості дитини, що є змістом її фізичного розвитку.

У цей віковий період відбувається інтенсивне морфофункціональне дозрівання кори великих півкуль головного мозку, у зв'язку з чим значно зростають сили і рухливість нервових процесів. Продовжує зростати швидкість виникнення збудження. Увага дітей залишається ще нестійкою, але порівняно із середнім дошкільним віком стійкість і сила процесів збудження та гальмування підвищується. Г.Ляшенко, А.Сухарев, А.Хрипко підкреслюють, що саме це посилення явища взаємної індукції і пов'язана з цим концентрація

процесів збудження і гальмування створюють передумови для цілеспрямованої рухової діяльності.

Таким чином, можна узагальнити, що стрімкий морфофізіологічний розвиток старших дошкільників обумовлюється складністю та багатогранністю рухової діяльності, яка утворюється завдяки об'єднанню фізичних, музично-ритмічних і танцювальних рухів.

Важливою складовою фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку є сформованість правильної постави. Е.Вільчковський, Т.Галімізянова, В.Ікова, М.Норик, Н.Ситенко доводять, що постава формується у дітей поступово по мірі зростання організму і чим раніше про неї дбати, тим легше запобігти виникненню різних фізичних вад, що пов'язані з порушенням постави.

У дітей старшого дошкільного віку постава ще не сформована остаточно. Як вказують численні дослідження (Є.Аркін, Т.Галімізянова, В.Ікова, М.Норик та ін.), структура кісткової тканини хребтів ще не завершена, хребет – еластичний. На поставу впливає стан ступні. Зміна її форми, навіть незначна, може стати причиною деформації, порушення правильного положення тазу, хребта – патологічно змінить поставу. Правильна організація життя дітей дошкільного віку, дотримання основних гігієнічних вимог (режиму дня, харчування, сну, правильного підбору меблів тощо), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ сприяють формуванню правильної постави та профілактиці плоскостопості дошкільників

Т.Галімізянова, Ю.Короп, М.Норик під поставою розуміють звичне положення тіла під час стояння, сидіння, ходьби та іншої діяльності. Вони також наголошують, що правильна постава створює сприятливі умови для роботи рухового апарату: м'язи, що утримують тіло в стані рівноваги, перебувають у найменшому напруженні, їхній тонус рівномірний, вони готові до рухової діяльності. Характер постави залежить від вигинів хребта, який є сполучною ланкою між усіма частинами скелета.

Тлумачення „постави” за Е.Вільчковським і Н.Денисенко – це набуте людиною у процесі зростання та розвитку звичне, невимуслене положення тіла під час спокою та в русі [1]. Учені доводять, що між формуванням постави та центральною нервовою системою існує прямий і зворотний зв'язок. Дослідники також довели залежність постави від ступні, а саме: сплюснення ступні значною мірою впливає на положення таза та хребта, що в перспективі призводить до різних порушень постави. Аналогічний взаємозв'язок учені встановили між масою тіла та поставою. Вони засвідчують, що неправильна постава може виникати через нерівномірний розподіл маси тіла на обидві ноги. Звичка стояти, більш спираючись на одну ногу (перенесення на неї маси тіла), може призвести до викривлення хребта, тобто сколіозу [1].

Фізичний розвиток є природним процесом, передумовою якого є рухові задатки і рухові здібності, що передаються за спадковістю. Він підпорядкований об'єктивним законам природи, які закладаються в основу управління фізичним розвитком. Це закони:

взаємодії спадкових тенденцій розвитку і тенденцій, обумовлених умовами життя; взаємообумовленості функціональних і якісних змін; поступовості і зворотних змін періодів розвитку.

Факторами впливу на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку є: закони природи, інтелект дитини; вольові і моральні якості; природне середовище (клімато-географічні умови; умови для рухової активності); соціальне середовище (суспільство, вихователі, ровесники); вроджені індивідуальні особливості (будова тіла – соматотип, функціональні можливості); набуті індивідуумом особливості (руховий досвід, мотиви).

Оптимальна, правильно організована рухова активність дитини створює відповідні передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці, довготривалого творчого життя. Рухова активність дитини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності [7].

Рух – головний прояв життя. Своєю дією рухи можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху [2, с.53]. Рух, - за твердженням Б.Шияна, - це моторна функція організму особистості дитини, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. М'язові зусилля під час рухів, без яких немислиме формування фізичної культури особистості дитини, впливають на фізіологічну основу психіки – вищу нервову діяльність. Встановлено, що фізичні навантаження під час виконання рухів впливають на оперативність мислення і швидкість засвоєння інформації. Під впливом фізичних навантажень (доводять Є.Аркін та Ю. Змановський) змінюється на позитивне динаміка розумових процесів. Специфіка рухів, їх різноманітність поліпшує увагу.

У ході навчання рухів діти одержують фізкультурну освіту. Нею визначається рівень знань дошкільників з фізичного виховання. П.Лесгафт стверджує, що фізичне виховання має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, підвищення її працездатності, а й накопичення нею унікальних, специфічних знань про рухи, гімнастику, фізкультуру та спорт, його вагоме значення для здоров'я людей.

Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення. Поєднання декількох спеціальних рухових дій називають руховою діяльністю [7]. Рухові дії, що спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання та фізичного розвитку і підпорядковані його закономірностям визначаються як фізичні вправи [7]. А термін „вправа” означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні якості людини та вдосконалення якості її виконання.

Фізичні вправи це один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в галузі фізичного виховання, його наукових і практичних досягнень. Вони впливають не тільки на функціональний стан організму, але й на особистість, яка виконує фізичні вправи.

Отже, на думку вищезазначених дослідників, фізичні вправи закономірно розглядати як рухові дії, в яких відбивається вчення про єдність фізичного і психічного в діяльності людини. Серед усіх видів педагогічної діяльності тільки у фізичному вихованні предметом навчання є рухові дії, які спрямовані на фізичне удосконалення дітей і, які виконуються заради засвоєння самих рухових дій.

Науковці доводять, що фізичні вправи можуть задовольнити природну потребу дитини в рухах. Дефіцит у руховій діяльності дитини може бути з успіхом ліквідованим тільки за рахунок систем фізичних вправ. Вчення про „оптимум” рухової активності дозволяє науково обґрунтувати педагогічну проблему соціальної потреби в організованих і систематичних заняттях фізичними вправами.

Висновки.

Узагальнення даної наукової літератури та перспективного педагогічного досвіду дозволили дійти висновку: фізичний розвиток характеризується суттєвими змінами функціональних можливостей особистості дитини в певні періоди вікового розвитку, що виражається у зміні окремих рухових якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Показниками фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку є: будова тіла; розвиток рухових якостей, які характеризують зміни рухових функцій та фізичних якостей особистості дитини; здоров'я, що відображають морфологічні і функціональні зміни; рухова підготовленість та сформованість постави.

В подальшому дослідженні планується спрямування на вивчення стратегії розвитку виховання дітей старшого дошкільного віку в різних формах фізичного виховання.

Література.

1. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей 5-7 років у закладах освіти: навч.-метод. посібник / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Запоріжжя: Диво, 2006. – 228 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е.С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. / В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний – Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ. Ч.1. – 2005. – 236 с.
4. Ляшенко Г.І. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку / Г.І. Ляшенко. – К.: Рад. школа, 1982. – 149 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания /Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков. – изд. 2-е, испр. и допол. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 236 с.
6. Національна доктрина розвитку освіти // Дошкільне виховання. – 2002. - № 7. – С.4-9.
7. Хрипко А.Г. Возрастная физиология /А.Г. Хрипко. – М.: Просвещение, 1978. – 256 с.
8. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях /Д.В. Хухлаева. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 1984. – 207 с.
9. Цейглин А.Г. Физическое развитие детей и подростков /А.Г. Цейглин. – М.: Медгиз, 1963. – 204 с.
10. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.

Надійшла до редакції 31.08.2009 р.
Шевченко Юлія Михайлівна
Дубяга Світлана Миколаївна
kukla71@mail.ru