

# Особливості розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку

Під фізичними якостями та здібностями ми розуміємо такі якості й здібності, які характеризують фізичний стан дитини, це - перш за все стан її морфофункціонального розвитку ( конституція, фізіологічні функції). До ознак, що характеризують конституцію організму, відносяться такі показники статури як *зріст, вага, окружність тіла* і ін.

Серед різноманітних фізіологічних функцій людського організму особливо слід відзначити рухову функцію, яка характеризується здатністю людини виконувати певне коло рухів і рівнем розвитку рухових (фізичних) якостей.

Розвиток фізичних якостей тісно пов'язаний з періодизацією виховання фізичних якостей, супроводжується розгляданням і аналізом показового матеріалу (графіків, діаграм), що відображає особливості розвитку координаційних здібностей, уміння зберігати стійку позу (рівновагу), ступінь розвиненості загальної витривалості, швидкісно-силових якостей у дітей різного дошкільного віку.

Виявлено, що у проявах загальної витривалості, сили, в збереженні рівноваги і деяких інших здібностях *періоди найбільш інтенсивного розвитку у хлопчиків і дівчаток не збігається. Це свідчить про статеві відмінності в темпах розвитку фізичних якостей.*

Нервова система дітей дошкільного віку відрізняється великою пластичністю, на основі чого у дитини легко утворюються нові умовні зв'язки. Цю властивість необхідно використовувати для формування в ранньому віці різних рухових навичок, а також навичок самообслуговування. Однак організм дошкільника ще недостатньо адаптований до несприятливих умов середовища: у дітей легко виникає шлунково-кишкові, простудні та інші захворювання.

Теорія фізичного виховання враховує психофізіологічні особливості дітей дошкільного віку: можливості працездатності організму, що виникають, інтереси і потреби, форми наочно-дієвого, наочно-образного й логічного мислення, своєрідності переважаючого виду діяльності в зв'язку з розвитком якої відбуваються найголовніші зміни в психіці дитини й готується «перехід дитини до нового вищого ступеня його розвитку».

## Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей

Протягом дошкільного дитинства здійснюється безперервний розвиток фізичних якостей. Разом з тим вчені стверджують, що максимальні темпи приросту фізичних якостей по роках не збігаються.

**Найбільший приріст показників відзначається:**

- швидкості - у віці від 3 до 5 років
- спритності - від 3 до 4 років,
- силових здібностей - від 4 до 5 років.

**У віці від 5 до 6 років виявлені деякі уповільнення силових показників.**

Це необхідно враховувати це під час організації цілеспрямованої роботи з розвитку фізичних якостей дошкільнят.

На розвиток фізичних якостей дошкільника впливають різні засоби і методи фізичного виховання.

### **Розвиток швидкості**

Ефективним засобом розвитку швидкості є вправи спрямовані на розвиток здатності швидко виконувати рухи. Діти освоюють вправи найкраще в повільному темпі. Педагог повинен передбачити, щоб вправи не були тривалими, одноманітними. Бажано їх повторювати в різних умовах з різною інтенсивністю, з ускладненнями або навпаки, зі зниженням вимог.

#### **Уміння розвивати максимальний темп бігу**

Для виховання у дітей уміння розвивати максимальний темп бігу можуть бути використані наступні вправи: біг у швидкому й повільному темпі; біг з прискоренням по прямій, по діагоналі. Корисно виконувати вправи в різному темпі, що сприяє розвитку у дітей уміння прикладати різні м'язові зусилля співвідносно з темпом.

#### **Уміння підтримувати темп рухів протягом деякого часу**

Для розвитку вміння підтримувати темп рухів протягом деякого часу ефективним засобом є біг на короткі дистанції: 15, 20, 30 метрів. Під час навчання швидкому початку руху застосовується біг з прискоренням за сигналом; старт з різних вихідних положень. Ці

вправи включаються в ранкову гімнастику, фізкультурні заняття, вправи, рухливі ігри на прогулянці.

## Розвиток силових здібностей

Вправи для розвитку силових здібностей діляться на дві групи:

- **з опором**, яке викликається вагою предметів;
- **без опору**, виконання яких ускладнюється вагою власного тіла (стрибки, лазіння, присідання).

**Велике значення має кількість повторень:** невелика не сприяє розвитку сили, а надмірно велика може привести до стомлення.

Необхідно також **враховувати темп виконання вправ:** чим він вищий, тим менша кількість разів повинно виконуватися.

У силових вправах перевагу слід віддавати **горизонтальним і похилим положенням** тулуба. Вони розвантажують серцево-судинну систему і хребет, зменшують кров'яний тиск в момент виконання вправи. **Вправи з м'язовою напругою доцільно чергувати з вправами на розслаблення.**

## Розвиток витривалості

Для розвитку витривалості найбільше підходять вправи циклічного характеру (ходьба, біг, стрибки, плавання та ін.). У виконанні цих вправ бере участь велика кількість груп м'язів, добре чергуються моменти напруги й розслаблення м'язів, регулюється темп і тривалість виконання.

## Розвиток спритності

Для розвитку спритності необхідні складніші вправи по координації і умовам проведення: застосування незвичайних вихідних положень (біг і початкове положення стоячи на колінах, сидячи, лежачи); стрибки з вихідного положення стоячи спиною до напрямку руху; швидка зміна різних положень; зміни швидкості або темпу руху; виконання взаємоузгоджених дій декількома учасниками. Можуть бути використані вправи в яких діти докладають зусиль, щоб зберегти рівновагу: кружління на місці, хитання на гойдалках, ходьба на носках та ін.

У ранньому і дошкільному віці важливо вирішувати завдання розвитку практично всіх фізичних якостей.

## Розвиток координації рухів

*В першу чергу слід звертати увагу на виховання координаційних здібностей, зокрема на такі компоненти, як відчуття рівноваги, точність, ритмічність, узгодженість окремих рухів. Під час освоєння нових рухів перевага віддається методу цілісного розучування. При розчленуванні рухів дитина втрачає його сенс, а отже, і інтерес до нього. Дитина хоче відразу бачити результат своєї дії.*

**Координація** - вміння узгоджувати рухи різних частин тіла. Окремі елементи руху поєднуються в одну рухову дію, яка виконується економно, ненапружено, пластично, чітко. Рухи тулуба, голови, рук та ніг виконуються у трьох площинах по відношенню до тіла: лицьовій, бічній, горизонтальній.

**Рухи рук та ніг по відношенню один до одного у просторі можуть бути:**

- **одноіменними** - рухи збігаються з направленням (наприклад, вправо відводиться права рука і нога);
- **різноіменними** - виконуються в різних напрямках (наприклад, під час підскоків піднімається права рука і ліва нога, і навпаки).

**Рухи, які виконуються руками або ногами, можуть бути:**

- **односпрямованими** (наприклад, обидві руки підняті вгору);
- **різноспрямованими** (наприклад, одна рука піднята вгору, інша відведена в сторону).

**Рухи ніг та рук можуть бути:**

- **одночасними** (наприклад, лежачи на спині, піднімати і опускати обидві ноги);
- **послідовними** (наприклад, стоячи, руки на поясі, спочатку виставляється на носок одна нога, потім інша);
- **почерговими** - рухи рук або ніг йдуть одне за одним з відставанням на половину амплітуди (наприклад, стоячи, обертальні рухи прямих рук: в той час як права перебуває вгорі, ліва - внизу, вони ніби наздоганяють одна одну).

Найлегше погоджувати рухи, якщо вони *одночасні односпрямовані*; більш важкі дошкільнятам почергові рухи. Найскладніші, доступні лише дітям старшого дошкільного віку різноіменні різноспрямовані рухи.

Для розвитку координації в вправах для рук та ніг слід враховувати **збільшення складності**. Крім того, потрібно давати вправи, в яких ізольовано тренуються руки, або ноги, або тулуб, а потім поступово вводити вправи, які об'єднують рухи рук, ніг і тулуба. Спочатку дається поєднання з двох ланок (наприклад, підняти руки і піднятися на носки), потім з трьох і більше ланок (наприклад, з вихідного положення стоячи, руки вгору нахилити тулуб, відводячи руки в сторони і виставляючи вперед ногу) і, нарешті, корисні такі вправи, в яких відбувається зміна напрямків руху частин тіла (наприклад, права рука в сторону-вгору, в сторону-вниз; те ж виконує ліва рука; або; права - в сторону, ліва - в сторону, права - вгору, ліва-вгору і т.д.).

Поступовість в ускладненні завдань, розмаїтість рухів і прискорення темпу - необхідні умови для розвитку координації.

### **Розвиток вміння орієнтуватися у просторі**

Координація рухів неможлива без просторового орієнтування, вона є необхідним компонентом будь-якої рухової дії.

У загальнорозвиваючих вправах просторові орієнтування розвиваються швидко, тому що тут одночасно беруть участь зорові і шкірно-м'язові відчуття, в той же час вправи супроводжуються поясненнями, вказівками, командами інструктора або вихователя. Комплексна робота декількох аналізаторів першої сигнальної системи в поєднанні з другою дає найкращі результати.

**На першому етапі** оволодіння просторового орієнтування зміна положення окремих частин тіла повинна проходити під контролем зору. **На другому етапі** дітям доступно словесне позначення різних напрямків, але все це по відношенню до частин тіла самої дитини. **І тільки на третьому етапі** діти можуть визначати напрямок по відношенню до предметів, до інших людей. З'являються уявлення про направлення руху за словесним описом його виконання.

Таким чином, для розвитку просторових орієнтувань доцільно давати таку **послідовність загальнорозвиваючих вправ:**

1. Рухи руками (вони є найбільш керованими), які перебувають в максимальному полі зору дитини (різні варіанти вправ з витягуванням рук вперед, махами перед собою та ін.).
2. Рухи руками, що знаходяться частково у полі зору (піднімання вгору, в сторони, назад - зі згинанням, обертанням в суглобах - в якомусь одному напрямку).
3. Рухи тулубом в лицьової, бічний і потім горизонтальної площині.
4. Рухи ногами вперед, в сторони, назад.
5. Рухи різних частин тіла у напрямку до конкретних предметів, потім за словами в названому напрямку (наприклад, повороти в сторони до вікна, до дверей, потім вправо, вліво).
6. Рухи різними частинами тіла у напрямку до іншої дитини (наприклад, стоячи в колоні, підняти руки з м'ячем вгору, передати його гравцю який стоїть позаду).
7. Рухи будь-якими частинами тіла з поступовим підвищенням вимог до точності, напрямку, амплітуди й швидкості орієнтування (наприклад, розвести руки в сторони, трохи вище рівня плечей, виставити пряму ногу вперед з поворотом носка в сторону; те саме - в інший бік, потім виконати в прискореному темпі).

Просторове орієнтування дітям дається простіше, ніж орієнтування у часі. Більшість загальнорозвиваючих вправ активно впливають на розвиток орієнтування у часі, тому що вони проводяться в певному темпі і ритмі.

***З метою розвитку орієнтування у часі доцільно давати вправи в такому порядку:***

1. Вправи, які проводяться зі словесним супроводом вихователя. При цьому вказівки, команди і паузи витримуються в певному ритмі з акцентуванням («присіли вниз», «випрямились»; «в сторони»; «прямо» і т.д.).
2. Вправи з музичним супроводом.
3. Поряд з вправами під музику давати вправи під рахунок з чітким ритмічним малюнком («раз - руки в сторони», «два - вниз») або такі рухи, в яких частини ритмічно нерівномірні («раз, два, три - присіли», «чотири - випрямились»).
4. Добре відомі вправи виконувати самостійно, команда дається на початку вправи.

## Розвиток спритності

Розвиток спритності безпосередньо пов'язаний з удосконаленням координаційних здібностей, просторових і часових орієнтувань, визначається умінням швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до раптової зміни обставин. В таких вправах підвищуються вимоги до уваги, кмітливості, швидкості реакції, умови можуть змінюватися швидко і несподівано.

***Найбільший вплив на розвиток спритності мають такі загально-розвиваючі вправи:***

- вправи, в яких є швидка зміна пози (наприклад, з положення сидячи з витягнутими ногами лягти на живіт (спину), перевернутися навколо себе в один бік, в інший, знову сісти).
- вправи, які потребують погоджених дій двох або декількох дітей (наприклад, вправи в парах, сидячи один навпроти одного, вправи підгрупами з великими гімнастичними обручами, з гімнастичними палицями, в колоні – під час передачі м'яча і т. д.).
- вправи з предметами (м'ячі, скакалка та ін.).

Вправи на спритність залежать від наявності рухового досвіду, від рівня координації під час виконання простих, ізолюваних, а також складних комбінацій рухів. Тому в роботі з малюками використовуються лише деякі вправи (наприклад, вправи з м'ячами). Швидкі темпи розвитку моторики у дітей дозволяють застосовувати ці вправи в середньому і, особливо, в старшому дошкільному віці.

## Розвиток рівноваги

Координація та спритність рухів неможливі без розвитку функції рівноваги, яка визначається положенням центра ваги тіла над площею опори. Чим менше площа опори, чим вище центр ваги від площі опори, тим важче зберегати рівновагу. Вона залежить і від сили інерції попереднього руху, особливо, якщо далі йде статична поза. Наприклад, після кількох обертань важко зберегти рівновагу, ще важче після цього зупинитися в нерухомій позі.

***На функцію рівноваги найбільший вплив мають наступні загально-розвиваючі вправи:***

- Піднімання на носки з близько розташованими ступнями ніг; присідання на носках з прямою спиною.



- Відведення та приставлення вперед, в сторону, назад однієї ноги з опорою на іншу ногу (по черзі).
- Піднімання однієї ноги з опорою на іншу ногу; те ж - із закритими очима; те ж - із затриманням на одній нозі.
- Повороти (стрибнути в обруч, зробивши поворот, і вистрибнути з нього; стоячи повернутися навколо себе, зупинитися; те саме - в інший бік; те саме - повернутися два рази і т.д.).
- На зменшеною площі опори (стоячи на кубі, присісти і випрямитися; стоячи на бруску на одній нозі, витягнути іншу ногу вперед).

Для дітей кращим поєднанням є симетричні рухи руками та односпрямовані рухи руками й ногами. Ці координаційні співвідношення виконуються дітьми без спеціального навчання і більш точно й координовано. Навчання дітей довільному виконанню координованих дій підвищує можливість регулювати і співставляти власні дії, вдосконалює довільне напруження й розслаблення м'язів, вчить дитину регулювати і співставляти свої рухи, виконувати їх з найбільшою економією сил, є засобом пізнання можливостей свого рухового апарату.

Особливу цінність мають такі педагогічні дії, які ставлять за мету тільки прищеплення конкретних умінь, а й розвиток певних обов'язків, які мають генералізоване значення. До таких здібностей відносять витривалість, швидкість, відчуття часу, просторові відчуття, координованість.