

УДК 796,011.3:373.21

Н.А. ШАРИКАЛО

аспирант кафедры физической культуры и спорта
Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь



Статья поступила 15 апреля 2018г.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье актуализирована взаимосвязь физического развития и физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Рассматривая данную взаимосвязь, автор обращается к понятиям «физические качества», «физическое развитие» и «здоровье». Для обоснования выдвинутого предположения была отобрана и проанализирована научно-методическая литература, обоснован интерес к данному вопросу, сформулированы выводы.

Ключевые слова: *физическое воспитание, физические качества, физическое развитие, дети старшего дошкольного возраста, взаимосвязь.*

Введение. Для современного общества одной из основных задач является воспитание здорового подрастающего поколения с высоким уровнем физических качеств. Это неоднократно подчеркивали в своих исследованиях В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Л.А. Захаров, М.В. Соколова и др. Необходимо обеспечить оптимальную реализацию двигательной деятельности, направленную на всестороннее гармоничное развитие в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Для рассмотрения взаимосвязи развития физических качеств с физическим развитием детей старшего дошкольного возраста на современном этапе потребовалось обратиться к теоретико-методологическим аспектам в области физического воспитания детей данного контингента. В учебной программе дошкольного образования Республики Беларусь, которая является нормативным правовым актом, определены цель и задачи изучения такой образовательной области, как физическая культура. Целью является

обеспечение высокого уровня здоровья детей; развитие навыков здорового образа жизни; воспитание физической культуры личности [9, с. 10]. Данная цель, на наш взгляд, полностью соотносится с необходимостью развития данных показателей детей старшего дошкольного возраста, так как именно физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) и физическое развитие (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки) могут обеспечивать указанные в цели компоненты.

На основании данной цели в учебной программе представлены оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В содержании образовательных задач говорится о целенаправленности развития физических качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости, общей выносливости), содействии постепенному освоению техники движений, совершенствованию умения переносить накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную и игровую

деятельность. Оздоровительные и воспитательные задачи учебной программы также имеют определенную направленность, указывающую на необходимость развития физических качеств и физического развития.

Содержание учебной программы дошкольного образования разработано в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 года, образовательными стандартами дошкольного образования [6, с. 310].

Такое существенное внимание к физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста, к развитию физических качеств и физическому развитию связано с произошедшими в обществе изменениями, касающимися следующих процессов: социальных (функциональные изменения в социальной системе современного общества), демографических (последовательность событий, влияющих на смену поколений: рождаемость, брачность; изменение численности населения в связи с миграцией), интеграционных (использование своих национальных традиций в образовании и воспитании подрастающего поколения на основе стремительного развития информационных технологий, при которых неизбежно формируется универсальная коммуникативная среда) и др.

Основная часть. В словаре-справочнике В.П. Дудьев дает следующее определение «*физические качества* – это качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных физических качеств» [4, с. 127]. В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов считают, что *физическими качествами* принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной активности [12, с. 68]. А.П. Матвеев, С. Б. Мельников под «*физическими качествами*» понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность [10, с. 208].

По утверждению В.К. Бальсевича, двигательная деятельность детей на занятиях по физической культуре в учреждениях дошкольного образования в силу того, что она носит систематический характер и ставит дошкольников в условия обязательности выполнения требуемых заданий, содержит в себе достаточные возможности для формирования у детей физических и личностных качеств [1, с. 25]. Автор имеет ввиду регулярные занятия по физической культуре, которые способствуют развитию физических качеств, таких как *быстрота*, способность ребенка выполнять движения и двигательные действия с возможно большей скоростью; *ловкость*, способность координировать движения, умению быстро переключаться с одних движений на другие, в зависимости от требования изменяющей обстановки; *сила*, способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений; *выносливость*, способность организма противостоять утомлению при определенных видах деятельности; *гибкость*, характеризующаяся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата ребенка. При этом он высказал мнение о том, что занятия физической культурой влияют не только на развитие физических качеств, но и личностных качеств, которые проявляются в настойчивости, выдержке, а часто и смелости, находчивости при выполнении различных физических упражнений и двигательных действий.

Уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста находится в тесной взаимосвязи с их физическим развитием, которое является одним из важнейших объективных критериев здоровья подрастающего поколения. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия» [5, с. 238]. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский также подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только

полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности [11, с. 170]. Для организации занятий необходимо учитывать морфофункциональные особенности, возраст и пол дошкольников, что существенно влияет на рост и развитие детей.

Понятие «*физическое развитие*» многие ученые интерпретируют по-разному. В.В. Бунак [3, с. 315] и П.Н. Башкиров [2, с. 293] говорят о «*физическом развитии*» как комплексе морфофункциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил. Так, В.В. Бунак [3, с. 315] дает следующее определение: «...физическое развитие есть некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил, суммарный рабочий эффект, обнаруживающий как в одномоментном испытании, так и в длительный срок». В.Г. Властовски [7, с. 207] под физическим развитием детей понимает комплекс морфофункциональных признаков, характеризующих возрастную уровень биологического развития. В более широком смысле данного понятия – физическое развитие предполагает развитие психофизических качествах: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т.д.

Одними из ведущих морфофункциональных показателей, характеризующих состояние физического развития детей старшего дошкольного возраста, являются антропометрические измерения, основанные на измерении размеров тела и его частей (соматометрические).

К соматометрическим измерениям относятся:

– длина тела, которая является признаком, характеризующим ростовые процессы детского организма. Она зависит как от конституционных особенностей ребенка, так и от социально-бытовых условий жизни, воспитания, физической и психической нагрузки. Из изученного вопроса Мелине о влиянии физической подготовки следует, что «...регулярные занятия мышечной деятельности не оказывают заметного влияния на интенсивность процессов роста человека» [12, с. 385].

– масса тела, которая свидетельствует о развитии костно-мышечного аппарата,

подкожно-жировой клетчатки, внутренних органов; величина ее зависит от многих переменных факторов (режим питания, время года, физическая активность ребенка). Выявлено, что на вес оказывает влияние мышечная деятельность, что, как правило, приводит к снижению общего содержания жира в организме; увеличению чистой и общей массы тела. Следует, однако, заметить, что увеличение чистой массы тела характерно преимущественно для мальчиков [12, с. 385].

– окружность грудной клетки (на вдохе и выдохе), которая характеризует функциональное состояние дыхательной системы, развитие мышц грудной клетки. Величина ее зависит от упитанности ребёнка, его физической подготовленности (развития мышечной и сердечно-сосудистой системы, функции дыхания). Происходит слаженная деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем в развитии физических качеств (выносливость).

В связи с этим уровень физического развития детей можно считать достоверным показателем их здоровья и служит объективным критерием индивидуальной оценки роста и развития и, как правило, высокий уровень физического развития взаимосвязан с высокими показателями физических качеств у дошкольников. Увеличение и развитие их костей, мышц, нервов и органов во многом определяют их физиологические и физические способности. С увеличением размеров тела ребенка повышаются почти все его функциональные возможности: двигательная способность, сила, аэробные и анаэробные возможности [12, с. 369].

На уровень физического развития и физических качеств детей старшего дошкольного возраста оказывает влияние активная двигательная деятельность, которая является его естественной биологической потребностью. Но на сегодняшнее время у современных дошкольников не находится времени на эту деятельность. Так как глобальная компьютеризация и интенсификация учебно-познавательной деятельности детей в условиях постоянно нарастающего дефицита двигательной активности повышают их умственные и нервно-психические нагрузки, которые негативно воздействуют на развитии физических качеств и физического развития

дошкольников. В связи с этим необходимо подготовить дошкольника к повышенным интеллектуальным нагрузкам и, при этом, не уменьшать объем их двигательной активности.

Заключение. Таким образом, можно прийти к выводу, что взаимосвязь физического развития и физических качеств детей старшего дошкольного возраста, во-первых, содействует всестороннему и гармоничному развитию; во-вторых, происходит одновременно развитие личностных качеств; в-третьих, осуществляется целенаправленное воздействие физическими упражнениями на комплекс естественных свойств организма, обеспечивающих активную двигательную деятельность.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Инновационные технологии модернизации физического воспитания школьников. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева – СПб НИИФК, 2006. – 72 с.
2. Башкиров, П.Н. Учение о физическом развитии человека / П.Н. Башкиров. – М.: Изд-во МГУ, 1962. – 339 с.
3. Бунак, В.В. Антропометрия / В.В. Бунак. – М.: Учпедгиз, 1941. – 367 с.
4. Дудьев, В.П. Психомоторика: словарь-справочник / В. П. Дудьев – М. : Владос, 2008. – 368 с.
5. Захарьева, Н.Н. Спортивная физиология курс лекций / Н.Н. Захарьева – М.: Физическая культура, 2012. – 284 с.
6. Кодекс Республики Беларусь об образовании: от 13 января 2011 г. № 242-З. – Минск : Амалфея, 2012. – 496 с.
7. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 368 с.
8. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности: учебник / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Спорт. Олимпийская литература, 1997. – 486 с.
9. Учебная программа дошкольного образования / Минск, Нац. ин-т образования, 2012. – 433 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010. – 480 с.
11. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие / В.Н. Шебеко – Минск : Выш. шк., 2010 – 288 с.
12. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – 3-е изд., стерсотиоп. – М.: Издательский центр "Академия", 1998. – 192 с.

Резюме. В статье представлен авторский взгляд на взаимосвязь физического развития и физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, обеспечивающие оптимальную реализацию двигательной деятельности, а также направленные на всестороннее гармоничное развитие в процессе физического воспитания детей.

Для рассмотрения взаимосвязи развития физических качеств с физическим развитием детей старшего дошкольного возраста на современном этапе потребовалось обратиться к теоретико-методологическим аспектам в области физического воспитания детей данного контингента. В учебной программе дошкольного образования Республики Беларусь, которая является нормативным правовым актом (разработано в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 года, образовательными стандартами дошкольного образования), определены цель и задачи изучения такой образовательной области, как физическая культура. Целью является обеспечение высокого уровня здоровья детей; развитие навыков здорового образа жизни; воспитание физической культуры личности. Данная цель, на наш взгляд, полностью соотносится с необходимостью развития данных показателей детей старшего дошкольного возраста, так как именно физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) и физическое развитие (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки) могут обеспечивать указанные в цели компоненты. На основании данной цели в учебной программе представлены задачи, указывающие на необходимость физического развития: о целенаправленности развитии

физических качеств; содействии постепенному освоению техники движений, совершенствованию умения переносить накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную и игровую деятельность.

Abstract. The article presents the author's view on the relationship between physical development and physical qualities in children of senior preschool age, which ensure the optimal realization of motor activity, as well as aimed at comprehensive harmonious development in the process of physical education of children.

To examine the relationship between the development of physical qualities and the physical development of preschool children, it was necessary at the present stage to turn to the theoretical and methodological aspects in the field of physical education of children of this contingent. In the curriculum of preschool education of the Republic of Belarus, which is a normative legal act (developed in accordance

with the Code of the Republic of Belarus on Education of January 13, 2011, the educational standards of preschool education), the goal and tasks of studying such an educational field as physical culture are defined. The goal is to ensure a high level of children's health; development of healthy lifestyle skills; upbringing of a person's physical culture. This goal, in our opinion, is fully correlated with the need to develop these indicators of preschool children, since it is physical qualities (strength, speed, endurance, flexibility, agility) and physical development (body length, body weight, chest circumference) that can provide the components specified in the goal. On the basis of this goal, the curriculum presents tasks: indicating the need for physical development, the goal-directed development of physical qualities, the facilitation of the gradual development of techniques of movements, the improvement of the ability to transfer accumulated motor experience to independent motor and gaming activity.

SHARIKALO Natalia A.

post-graduate student of the chair of physical culture and sports
Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus

THE INTERRELATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL QUALITY IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

The article the interrelation of physical development and physical qualities of children of the senior preschool age is actualized. Considering this relationship, the author turns to the concepts of "physical qualities", "physical development" and "health". To substantiate this hypothesis, scientific and methodical literature was selected and analyzed, the interest in this issue was grounded and conclusions were formulated.

Keywords: *physical education; physical qualities; physical development, physical development, children of pre-school age, relationship*

References

1. Balsevich V.K., Lubyshva L.I. *Innovatsionnyie tehnologii modernizatsii fizicheskogo vospitaniya shkolnikov. Sportivno orientirovannoe fizicheskoe vospitanie uchaschihsya obsheobrazovatelnyih shkol* [Innovative technologies for the modernization of physical education of schoolchildren. Sports-oriented physical education of pupils of secondary schools] Saint Petersburg, NIIFK, 2006, 72 p. (In Russian)
2. Bashkirov P.N. *Uchenie o fizicheskom razvittii cheloveka* [The doctrine of the physical development of man] Moscow, Publishing House of Moscow State University, 1962, 339 p. (In Russian)

3. Bunak V.V. *Antropometriya* [Anthropometry] Moscow, Uchpedgiz, 1941, 367 p. (In Russian)
4. Dudiev V.P. *Psihomotorika: slovar-spravochnik* [Psychomotorics] Moscow, Vldos, 2008, 368 p. (In Russian)
5. Zakharyeva, N.N. *Sportivnaya fiziologiya kurs lektsiy* [Sports physiology course of lectures] Moscow, Physical Culture, 2012, 284 p. (In Russian)
6. *Kodeks Respubliki Belarus ob obrazovanii* [The Code of the Republic of Belarus on Education] Minsk, Amalfea, 2012, 496 p. (In Russian)
7. Stepanenkova E.Ya. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka* [Theory and Methods of Physical Education and Child Development] Moscow, Publishing Center "Academy", 2006, 368 p. (In Russian)
8. Wilmore J.H., Costillus D.L. *Fiziologiya sporta i dvigatelnoy aktivnosti* [Physiology of sport and motor activity] Sports. The Olympic literature, 1997, 486 p. (In Russian)
9. *Uchebnaya programma doshkolnogo obrazovaniya* [Curriculum of pre-school education] Minsk, National Institute of Education, 2012, 433 p. (In Russian)
10. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and Methods of Physical Education and Sports] Moscow, Academy, 2010, 480 p. (In Russian)
11. Shebeko V.N. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya detey doshkolnogo vozrasta* [Theory and methods of physical education of preschool children] Minsk, High school, 2010, 288 p. (In Russian)
12. Shebeko V.N. *Fizicheskoe vospitanie doshkolnikov* [Physical education of preschool children] Moscow, Publishing Center "Academy", 1998, 192 p. (In Russian)

Received 15 April 2018