

формами його рухів. На підставі цього ми висунули концептуальну ідею: продуктом взаємодії фізичного та естетичного виховання може бути ритмічний розвиток особистості. Саме ритм є природно духовною та тілесною сутністю людини. Він пов'язаний з музикою, яка впливає на емоції людини. Тому цілеспрямований розвиток ритму буде сприяти вихованню як естетичних, так і фізичних якостей особистості. Найбільш доцільно спостерігати цей розвиток через внутрішню сутність людини і її зовнішні прояви в русі. На жаль, ідея використання ритму як взаємозв'язуючого компонента залишилася поза увагою дослідників. Визначаючи важливість цього компонента у вихованні молодшої людини, ми вважаємо за необхідне виявити місце ритму у взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання та здійснити завдання розробки технології ритмічного розвитку особистості школяра.

---

## METHODOLOGICAL BASES OF INTERACTION OF PHYSICAL AND AESTHETIC DEVELOPMENT OF THE PERSON

Tetiyana ROTERS

*Lugansk Taras Shevchenko State Pedagogical University*

In clause the author gives the historical-philosophical, historical-pedagogical analysis of a problem of interaction of physical and aesthetic education and on this basis defines (determines) methodological positions of interrelation of two kinds of education. The basic idea of interrelation of physical and aesthetic education belongs to a rhythm and rhythmic development of the person.

---

## ВІКОВА ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 5-ГО – 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ

Андрій ПИВОВАР

*Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди*

Формування зростаючого організму зумовлене значними змінами показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Системи дитячого організму розвиваються гітерохронно. Ряд авторів [4, 5] вказують, що у таких змінах чітко виявляються сенситивні, чутливі періоди, на основі яких спрямовують педагогічний вплив.

Виходячи з цього розвиток антропометричних показників, які характеризують фізичний стан та фізичні здібності, що відображають фізичну підготовленість дитини, найбільш значимим при розробці вікової системи педагогічних впливів, які будуть спрямовані на поліпшення фізичного стану дітей 5-го та 6-го року життя.

У проведених дослідженнях, спрямованих на вивчення особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку [1, 2], відзначаються періоди активного і пасивного розвитку його компонентів, а також нерівномірний процес розвитку компонентів, який характеризує фізичний стан дітей 5- і 6-річного віку.

Так, довжина тіла (табл. 1) за період від 5-ти до 6-ти років збільшується на 7.9 см, а темп її приросту за цей період складає 7,3%.

Проте мінімальний розкид даного показника у дітей 5-го року життя складає 20 см, а у дітей 6-го року – 29см. Такі дані свідчать про різний фізичний розвиток дітей у групах.

Таблиця 1.

**Фізичний розвиток та фізична підготовленість дітей 5-го, 6-го року життя.**

№ п/п	Показник.	$\bar{X}$		Мінім. Значення		Макс. значення		Міні- мальний розкид		При- ріст, %
		5 рок.	6 рок.	5 рок.	6 рок.	5 рок.	6 рок.	5 рок.	6 рок.	
1	Зріст, см.	104,5	112,4	95	97	115	126	20	29	7,3
2	Вага, кг.	24,4	23,9	15,5	21	32	28	16,5	7	-2,1
3	Об'єм грудної клітини, см.	53,2	55,9	48,5	51	56,5	61	8	10	4,9
4	Стрибки в довж. з місця, см.	80,2	96	49	56	110	132	61	76	17,9
5	Кидки м'яча об стіну, разів.	12,1	16,5	6	5	26	40	20	35	30
6	Піднімання тулуба в сід, разів.	18,7	23,6	5	0	50	49	45	49	23,2
7	Згинання та розгинання рук в упорі леж., разів.	7,6	12,1	1	10	10	16	9	6	45,7
8	Стрибки зі скакалкою, разів.	0	4,5	0	2	0	8	0	6	200

У той час, коли довжина тіла в даному віковому періоді має тенденцію до збільшення, у показниках динаміки маси тіла спостерігається зменшення. У темпах приросту необхідно відзначити від'ємне значення, яке за цей період складає 2,1%, що становить 0,5 кг. Іде інтенсивне зменшення й у показниках мінімальних значень. Різниця мінімальних і максимальних значень ваги становить у дітей 5-го року життя 16,5 кг., а у дітей 6-го року життя - 7 кг.

Окружність грудної клітки в даний віковий період не змінюється, проте й тут чітко виявляються індивідуальні розходження дітей даного віку. Так, у дітей 5-ти років мінімальний показник дорівнює 48,5 см, а максимальний – 56,5 см. У дітей 6-ти років мінімальний показник становить 51 см, а максимальний 61 см. Темп приросту цього показника становить – 4,9%. Як бачимо, в мінімальних показниках із віком спостерігається збільшення, а в максимальних показниках відзначене збільшення тільки маси тіла та незначне збільшення об'єму грудної клітини. Дане положення може свідчити про те, що у віковому періоді від 5-ти до 6-ти років чітко виявляється збільшення м'язової маси тіла за рахунок підшкірного жирового прошарку. Аналогічні факти отримані в дослідженнях В.В. Троценко [6]. Таким чином, можна відзначити, що у фізичному розвитку дітей даного віку спостерігається гітерохронність у показниках довжини і маси тіла. У той час як темп приросту довжини тіла збільшується на 7,3 %, маса тіла зменшується на 2,1 %.

Фізична підготовленість є одним із показників, що характеризують працездатність стан як фізичного, так і психічного здоров'я [6].

Швидкісно-силова здібність, що в дослідженні визначалася за допомогою показників стрибка в довжину з місця, у даний віковий період має темп приросту  $-17,9\%$ .

У п'ятирічному віці мінімальний результат становить 49 см., а максимальний – 110 см. Діти шестирічного віку мають більш високі результати, відповідно 51 см. та 61 см. Мінімальний розкид у дітей 5-ти років становить 61 см., а у дітей 6-ти років – 76 см.

Координація рухів досліджувалася при виконанні кидків м'яча об стіну та його ловлі на відстані 1 м. за 30 сек. Темп приросту в даний віковий групі склав  $-30,1\%$ . Це стосується також максимальних значень. Так максимальне значення даного показника у дітей 5-ти років становить 26 разів, а у дітей 6-ти років – 40 разів. Мінімальний показник у дітей 5-ти років становить – 6 разів, а у дітей 6-ти років – 5 разів. Це свідчить про те, що координація в даний віковий період розвивається інтенсивно, але є діти з недостатнім розвитком даної якості. Мінімальний розкид у дітей 5-ти років становить 20 разів, а у дітей 6-ти років – 35 разів.

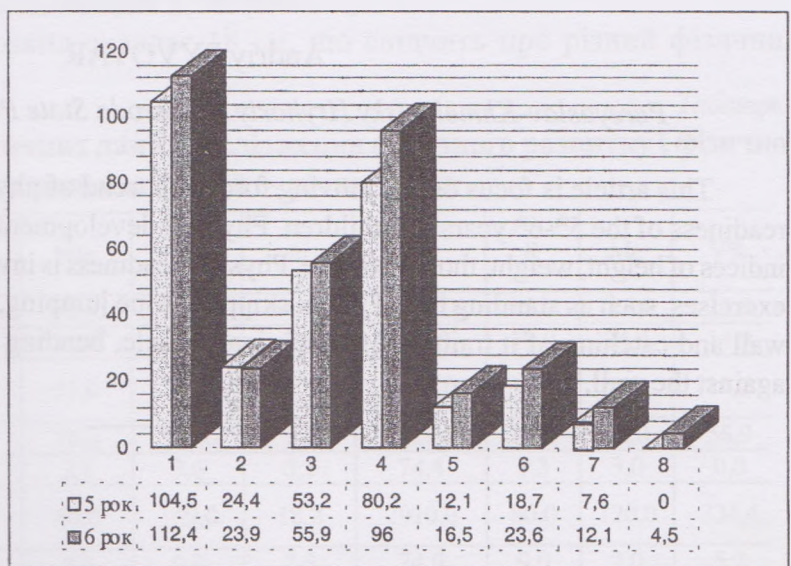
Силовитривалість досліджувалася на основі показників піднімання тулуба в сід з положення лежачи. Темп приросту цього показника в даний віковий групі становить  $-23,2\%$ . Показник мінімальних значень в даному віковому періоді з віком зменшується, що становить відповідно 5 та 0 разів. Проте показники максимальних значень майже однакові. Так максимальне значення в цій вправі в дітей 5-ти років становить – 50 разів, а в дітей 6-ти років – 49 разів. Це свідчить про те, що ця фізична якість в даний віковий період має тенденцію на значний розвиток, але трапляються діти, які показують такі самі результати як і в дітей, що старші за них на один рік. Ці діти значно випереджають свій паспортний вік і мають добру фізичну підготовленість.

Розвиток сили досліджувався при виконанні згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Темп приросту в даний віковий період склав  $-45,7\%$ . Також відзначається зростає і в мінімальних та максимальних показниках. Так мінімальне значення в дітей 5-ти років становить – 1 раз, а максимальне – 10 разів. У дітей шестирічного віку відповідно 10 та 16 разів. Мінімальний розкид у дітей 5-ти років становить 9 разів, а у дітей 6-ти років – 6 разів.

Витривалість досліджувалася на основі стрибків на скакалці до втоми. Діти шестирічного віку показали нульовий результат, що характерно для їхнього віку. Діти шестирічного віку показали результат 4,5 рази. Мінімальне значення цього показника становило 2 рази, а максимальне – 8 разів. Таким чином темп приросту в даний віковий період становить 200%. Мінімальний розкид у дітей 6-ти років становить 6 разів [3].

Рис. 1.

Вікова динаміка фізичного розвитку та фізичної витривалості дітей 5-го та 6-го року життя.



Таким чином, найбільший темп щорічного приросту у фізичному розвитку відзначено за показниками довжини тіла (7,3 %), а фізичної підготовленості – за показниками стрибків на скакалці до втоми, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та кидка м'яча об стіну та його ловлі на відстані 1м. за 30 сек. (відповідно 200% , 45,7 % та 30%). Для даного вікового періоду характерні і зменшення темпів щорічного приросту. Це відноситься, насамперед, до такого показника фізичного розвитку як маса тіла (-2,1 %).

### Література:

1. Вавилова Е.Н. Опыт изучения двигательных навыков у детей дошкольного возраста // Психологические вопросы физического воспитания в школе. Сборник работ институтов физической культуры. – М., 1996. – С.106-115.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів з спеціальності 2110 “Педагогіка і психологія (дошкільна)” та учнів педучилищ з спеціальності 2002 “Дошкільне виховання” і 2010 “Виховання в дошкільних закладах”. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336с.
3. Иванов В.С. Основы математической статистики. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С.23.
4. Кравчук А.И. Методика воспитания комплекса основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста. – Омск, 1986. – С. 74.
5. Новохатько В.Н. Диагностика физического состояния как основа эффективного педагогического руководства двигательным развитием детей 5-7 лет. – К., 1982. – С. 65.
6. Троценко В.В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості в дітей 6- і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою. Дис. канд. пед. наук. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – 161 с.

---

## THE AGE-SPECIFIC MOVING FORCE AND TREND OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL READINESS OF THE 5<sup>TH</sup> –6<sup>TH</sup> YEARS OLD CHILDREN

Andriy PYVOVAR

*Pereyaslav-Khmelnytsky Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University*

This article is focus on the moving force and trend of physical development and physical readiness of the 5<sup>th</sup>-6<sup>th</sup> years old children. Physical development is investigated according to the indices of height, weight, thorax volume. Physical readiness is investigated with the help of various exercises, such as standing broad jump, skipping-rope jumping, the throw of the ball against a wall and catching of it training of abdominal muscle, bending and unbending of hands set against the wall.

---