

УДК 796.323-053.67

МОДЕЛЬ ПРОЦЕСУАЛЬНОГО ТА ЗМІСТОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ДОШКІЛЬНЯТ

Антоніна ПОЛЯКОВА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У статті висвітлено особливості розвитку рухової активності молодших дошкільнят. Доведено, що існує об'єктивна потреба в розробці її процесуального і змістового забезпечення з урахуванням психофізіологічних особливостей цього віку. Для молодших дошкільнят властивим є також висока потреба в руховій діяльності, у самостійних діях, що є невід'ємною умовою їхнього особистісного розвитку. Планування змісту й методичного супроводу рухової активності молодших дошкільнят доцільно здійснювати на основі структурно-функціонального підходу. Важливим аспектом модулювання є визначення вихідних елементів та їхніх властивостей.

Ключові слова: модель, рухова активність, молодші дошкільнята.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність педагогічного процесу у дошкільних навчальних закладах спрямовано на підвищення рівня фізичного стану вихованців, вона залежить від урахування біологічних закономірностей їх організму, пов'язаних із значною потребою дитини в різноманітних рухах.

Ступінь задоволення цієї біологічної потреби визначає подальший структурний і функціональний розвиток організму дошкільників [1, 9]. У дослідженнях І.А. Аршавського [2] обґрунтовано «енергетичне правило скелетних м'язів», згідно з яким особливості розвитку та діяльності фізіологічних систем організму, що росте, залежать від функціонування м'язів. Будь-який вид м'язової активності стимулює розвиток центральних регуляторних механізмів внутрішніх органів у такій мірі, що його можна вважати найбільш відповідальним за перехід організму дитини з одного ступеня вікового розвитку до іншого.

Рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Постійний приплив пропріорецептивної імпульсації, яка виникає під час м'язової діяльності всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямках [3, 4, 9].

Дослідження О. Бар-Ор і Т. Роуланд [3] свідчать про те, що рухову активність можна розглядати з погляду біомеханіки, фізіології та біхевіоризму (вивчення поведінки). У біомеханіці рухова активність характеризується такими показниками – сила, швидкість, прискорення, кути, інерція, механічна сила або механічна робота. Фізіологія аналізує рухову активність у показниках метаболізму за допомогою таких параметрів як споживання кисню, метаболічна енергія (у кілокалоріях або кілоджоулях), метаболічна потужність ($\text{ккал}\cdot\text{хв}^{-1}$ або $\text{кДж}\cdot\text{хв}^{-1}$) або метаболічний еквівалент (МЕТ). З погляду біхевіоризму рухову активність розглядають за : біговими, гімнастичними, ігровими умовами, в яких займається дитина (ігровий майданчик, природне середовище); використання іграшок, обладнання, пристосувань; взаємодією з іншими людьми (друзями, членами родини, педагогами); ініціативністю у руховій активності (сама дитина, батьки, друзі, вихователі).

У зв'язку з цим, особливого значення набувають критерії вимірювання рухової активності. Найбільш точною є величина енерговитрат або споживання енергії.

Рухова активність дітей раннього і дошкільного віку визначається і за такими критеріями: кількість умовних кроків, тривалість, інтенсивність [5, 6, 7, 8].

Для вимірювання умовних кроків використовують спеціальний прилад-крокомір. На основі багатьох досліджень встановлено нормативну кількість кроків під час перебування в дошкільному закладі дітей 3–4 років – 15,1–17,8 тис. кроків за день [6, 9].

Щодо тривалості рухової активності малят, то вони мають рухатися не менше ніж 50–60% усього часу перебування в дитячому садку, не враховуючи часу, відведеного для сну [7, 8].

Нормативна інтенсивність рухової активності, тобто середня кількість рухів за хвилину, становить приблизно 46–52 – у трирічних дітей, 53–59 – у чотирирічних [6].

У цьому віці немає істотних відмінностей у руховій активності хлопчиків і дівчаток. Щодо сезонних змін рухової активності малюків, то варто зазначити, що навесні та влітку вони рухаються більше, ніж восени та взимку.

Отже, питання значення рухової активності для розвитку дитини, критерії її оцінювання, розподіл дітей за рівнем рухової активності досліджені досить докладно. Але, нагально залишається проблема оптимізації рухового режиму дітей молодшого дошкільного віку, що і визначило напрям нашого дослідження.

Мета – обґрунтувати й розробити модель процесуального та змістовного забезпечення рухової активності молодших дошкільнят.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел, програмно-нормативних документів; структурний аналіз; методи моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичне моделювання змістового і процесуального забезпечення рухової активності молодших дошкільників здійснено на основі структурно-функціонального підходу. Важливим аспектом створення моделі є визначення її вихідних елементів та їх властивостей.

Найважливішими складовими запропонованої нами моделі є супровід рухової активності (РА), організація процесу РА і зміст РА дітей молодшого дошкільного віку.

Супровід ми розуміємо як сукупність послідовних дій, спрямованих на створення умов для стимуляції РА молодших дошкільнят, – умов, які реалізують один фахівець (вихователем) або група фахівців (вихователь, інструктор фізичної культури, музичний керівник, медичний працівник). Ми пропонуємо розглядати супровід як складову моделі оптимізації рухової діяльності дитини. Педагогічний супровід передбачає застосування діагностичних, консультативних, аналітичних і корекційних заходів, які також є обов'язковими компонентами запропонованої моделі.

Будь-яку педагогічну діяльність, її напрям визначає *діагностика й моніторинг актуального стану* досліджуваного явища (у даному випадку – рухової активності). Як методи діагностики ми застосовували крокометрію, пульсометрію, хронометрію та інші стандартизовані методики, а також – педагогічні спостереження, які дозволяють визначити не тільки кількісні, але і якісні характеристики рухової активності (наприклад – ступінь її свідомості, емоційної забарвленості та ін.).

Консультативний компонент передбачає систему заходів, спрямованих на підвищення компетентності вихователів і батьків у сфері рухового розвитку дитини. Це можуть бути як індивідуальні, так і групові консультації, а також семінари, тренінги, зібрання.

Аналітичний компонент – це аналіз і прогнозування рухового розвитку дітей у конкретних умовах. Може реалізовуватись як окремим фахівцем, так і на сумісних консиліумах, педагогічних радах, зібраннях.

Корекційний компонент передбачає корекцію умов і факторів, які негативно впливають на розвиток рухової активності дітей, реалізується за участю всіх суб'єктів освітнього процесу.

Основою моделі розвитку рухової активності є **організація цього процесу** за участю педагогів, батьків і дітей.

Головна ланка процесуального забезпечення моделі рухової активності дітей є *міжвікова ігрова взаємодія і співпраця*. На наш погляд, це найбільш ефективний шлях для стимуляції рухової активності й збагачення рухового досвіду молодших дошкільнят (за умови врахування закономірностей розвитку дітей цього віку та їх потреб). Міжвікова ігрова взаємодія може відбуватися між дітьми молодшого і старшого дошкільного віку, а також – із дорослими. Навчати такої взаємодії можна на спеціально організованих фізкультурних заняттях.

Другим обов'язковим компонентом процесуального забезпечення є *самостійна рухова активність* дітей, яка сприяє розвитку соціально значущих рис особистості і забезпечує дитині можливість рухатись з такою інтенсивністю, яка відповідає її індивідуальним потребам.

Третім компонентом процесу розвитку рухової активності дитини є *різноманітність рухів* (повзання, лазіння, ходьба, стрибки, вправи у різних вихідних положеннях) на фізкуль-

турних заняттях, в процесі фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних свят і розваг. Така різноманітність обов'язкова в умовах підходу, в основу якого покладена ступінь рухливості дітей (висока, оптимальна, низька). Крім того, різноманітність рухів відповідає анатомо-фізіологічним особливостям і потребам дітей молодшого дошкільного віку.

Засадами **змістовного забезпечення** запропонованої моделі є відповідність рухових завдань індивідуальним особливостям та цінності і мотиви фізичної культури, які одними із складових нашої моделі, специфічним змістом фізичного виховання (при цьому їх урахування у роботі педагога сприяє досягненню поставлених завдань), так і передбачуваним результатом реалізації моделі.

На початковому етапі навчання мотивом до рухової активності є *первинні базові потреби дитини* (потреба у русі є однією з вітальних потреб; від руху діти отримують задоволення). У процесі фізичного виховання й розвитку дитини ці первинні потреби трансформуються в соціальні мотиви – задоволення від участі в колективній грі, потреба співчувати в процесі ігор і змагань, а також самостверджуватися в процесі змагальної діяльності, що і є одним із основних завдань рухового розвитку дитини.

Елементи змагань у фізичному вихованні молодших дошкільнят дозволяють стимулювати в них виявлення такої якості як цілеспрямованість, тобто бажання досягти позитивного результату. Тому використання такого прийому надає педагогові можливість досягти бажаного результату у формуванні мотивації дітей до занять фізичними вправами. Цінності фізичної культури засвоюються у процесі спілкування і взаємодії з об'єктами любові, прихильності, симпатії: батьками, старшими родичами, вихователями, партнерами в ігровій діяльності. Важливою умовою цього процесу є створення позитивного досвіду і нейтралізація негативного.

Наступний компонент змістового забезпечення – *ступінь рухливості дитини, руховий досвід*. Рухливість дитини певним чином обумовлена руховим досвідом і визначається темпераментом і є генетично обумовленою, а отже, індивідуальною. Тому обмеження дуже рухливих дітей у русі, так само, як і надмірна інтенсифікація рухів інертних малюків, неприпустима. Вихователям і батькам необхідно враховувати таке положення, що корисною є не рухова активність взагалі, а її рівень, який є *оптимальним* для кожної дитини і груп дітей.

Дуже важливим є компонент *адекватності змісту програм засобам і методам їх реалізації*. Діти молодшого дошкільного віку мають специфічні особливості, серед яких – нерозвиненість волі й довільності, що обумовлює ситуативність поведінки. Тому зазвичай педагогові складно реалізувати зміст традиційними засобами, не маючи багатого практичного досвіду. Актуальні завдання програм з фізичного розвитку дошкільнят відповідають сучасним тенденціям вітчизняної освіти. Однак досягти оптимального рівня рухового розвитку дітей 3–4 років із використанням лише традиційних засобів і методів дуже важко, тому особливу увагу викликає зараз застосування інноваційних технологій фізичного виховання.

Підґрунтям моделі та основою її реалізації є *умови оптимізації рухової активності*, які визначають ступінь ефективності цієї роботи. Перша умова – організація відповідного *предметно-розвивального середовища*, яка ґрунтується на специфічному механізмі РА молодших дошкільнят. Їхні рухи обумовлені сприйняттям об'єктів, які або привертають увагу, або викликають негативне ставлення до них. Відомо, що ті або інші предмети, явища мають певний емоційний імпульс, який впливає на дитину або позитивно, або негативно. Доцільно організоване просторове середовище здатне стимулювати дитину до руху та оптимізувати самостійну РА. Крім того, середовищем є і соціальне оточення дитини. Наступною умовою є *опора на дидактичні та специфічні принципи навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей дитини*, без чого неможливо досягти розвивального ефекту навчання у фізичному вихованні. Третьою умовою рухового розвитку дитини, є *професійна компетентність педагога*, його володіння методикою змістового і процесуального забезпечення рухової активності дошкільнят.

Висновок. Отже, розвиток і формування рухової активності дітей молодшого дошкільного віку залежить від біологічних і соціальних чинників, зокрема від процесів виховання й навчання. Оптимальна побудова педагогічного процесу в дошкільних навчальних закладах різного типу вимагає врахування основних закономірностей розвитку рухової активності ді-

тей, які мають різний стан здоров'я. Запропонована модель дозволяє визначити зміст, організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчої роботи, параметри рухової активності для побудови раціонального рухового режиму у дошкільних закладах різного типу.

Список літератури

1. Аркин Е. А. Ребёнок в дошкольные годы / Е. А. Аркин ; [под. ред. А. В. Запорожца, В. В. Давыдова]. – М. : Просвещение, 1968. – 475 с.
2. Аршавский И. А. Энергетическое правило скелетных мышц и особенности осуществления восстановительных процессов в различные возрастные периоды / И. А. Аршавский // Проблемы физиологии спорта. – М., 1972. – Вып. 1. – С. 161–181.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
4. Безруких М. М. Возрастная физиология: физиология развития ребенка / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2008. – 416 с.
5. Пангелова Н. Є. Організована рухова активність як провідний вид діяльності у формуванні моральних якостей особистості дошкільників 5–6 років / Н. Є. Пангелова, І. В. Дорошенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 19–23.
6. Постна І. Рух для здоров'я малюків / І. Постна // Дошкільне виховання. – 2011. – № 9. – С. 22–23.
7. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду : [пособие для педагогов ДОУ] / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2011. – 256 с.
8. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания ребёнка : [учеб. пособие] / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
9. Wilczkowski E. Wychowanie fizyczne dzieci w wieku przedszkolnym / E. Wilczkowski. – Piotrkow Trybuna lski, 2012. – 286 p.

МОДЕЛЬ ПРОЦЕССУАЛЬНОГО И СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Антонина ПОЛЯКОВА

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье освещены особенности развития двигательной активности младших дошкольников. Существует объективная потребность в разработке ее процессуального и содержательного обеспечения с учетом психофизиологических особенностей этого возраста. Для младших дошкольников присущая высокая потребность в двигательной деятельности, в самостоятельных действиях, является неотъемлемым условием их личностного развития. Планирование содержания и методического сопровождения двигательной активности младших дошкольников целесообразно осуществлять на основе структурно-функционального подхода. Важным аспектом моделирования является определение исходных элементов и их свойств.

Ключевые слова: модель, двигательная активность, младшие дошкольники.

MODEL PROCEDURAL AND SEMANTIC SOFTWARE MOTOR ACTIVITY YOUNGER PRESCHOOLERS

Antonina POLYAKOVA

Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

Abstract. The article highlights the features of the motor activity of younger preschoolers. By-slave, that there is an objective need for the development of procedural and substantive provision taking into yum-physiological characteristics of this age. For younger preschoolers characteristic is the high demand for motor activity, independent actions that are essential for their personal devel-opment. Planning content and methodological support motor activity of younger preschoolers advisable to take away mine-snyuvaty based on structural-functional approach. An important aspect is the modulation of baseline elements and their properties.

Keywords: model, motor activity, younger preschoolers.