

УДК 159.922.7

## РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

М. И. ЖУК

(Представлено: Т. Н. РУСАК)

*Статья посвящена изучению влияния подвижных игр на развитие психофизических качеств детей среднего дошкольного возраста. Проведена исследовательская работа с целью установления влияния подвижных игр на развитие психофизических качеств.*

*Сделан вывод об эффективности использования подвижных игр в развитии психофизических качеств.*

**Введение:** Дошкольный возраст - наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту. Важнейшим средством в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста является воспитание психофизических качеств.

Психофизические качества – это проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических и психологических особенностей. Помимо генетической необходимо учитывать и социальную обусловленность процесса развития этих качеств.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью детей дошкольного возраста.

Проблемой может служить неравномерное развитие, нарушения здоровья и образа жизни, трудности в обучении и социализации, обусловленные генетикой, окружающей средой, воспитанием и образованием, ведущие к проблемам в будущем.

**Цель исследования:** рассмотреть степень влияния подвижных игр на психофизическое развитие детей среднего дошкольного возраста.

### **Задачи исследования:**

- 1) Раскрыть понятие и сущность психофизического развития;
- 2) Рассмотреть особенности развития психофизических качеств у детей среднего дошкольного возраста;
- 3) Выявить влияние подвижных игр на развитие психофизических качеств.

### **Методы исследования:**

1. Метод анализа психолого-педагогической, методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение и эксперимент;
3. Метод контрольных упражнений;
4. Анализ и обобщение специальных исследований по данной теме.

Результаты исследования. Понятие «психофизическое развитие» в дошкольной педагогике и психологии занимает центральное место, поскольку отражает целостный подход к развитию ребенка. В отличие от узкого рассмотрения отдельных аспектов — физического или психического — психофизическое развитие подчеркивает неразрывную связь и взаимовлияние физиологических и психических процессов в формировании личности ребенка.

Существует несколько подходов к определению данного понятия. Так, ряд исследователей (Выготский Л.С., Запорожец А.В., Эльконин Д.Б.) рассматривают психофизическое развитие как *процесс качественных изменений, происходящих в организме и психике ребенка под влиянием биологических и социальных факторов, приводящих к формированию новых форм деятельности и поведения* [1].

Психофизическое развитие – это не просто сумма физических и психических изменений, происходящих в организме ребенка, а интегративный процесс, в котором физические изменения (рост, созревание органов и систем, развитие моторики) оказывают непосредственное влияние на формирование психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, речь, эмоции, воля) и наоборот.

Правильное психофизическое развитие обеспечивает ребенку: физическое здоровье и выносливость, что необходимо для полноценной жизни и активной деятельности.

Нарушения в психофизическом развитии, напротив, могут приводить к серьезным проблемам в будущем, таким как:

- Хронические заболевания и ограниченная трудоспособность.
- Трудности в обучении и низкая успеваемость.
- Проблемы в социализации и адаптации в обществе.
- Психологические проблемы (тревожность, депрессия, низкая самооценка).
- Девиантное поведение и правонарушения.

Следует подчеркнуть, что понимание психофизического развития как интегративного и динамичного процесса, учитывающего взаимосвязь физического и психического, является ключевым для разработки эффективных стратегий обучения, воспитания и коррекции. Игнорирование этой взаимосвязи может привести к одностороннему подходу, не учитывающему целостную природу человека и препятствующему его гармоничному развитию [2].

В многочисленных исследованиях, которые проведены по изучению данной проблемы, сделаны выводы о необходимости комплексного развития психофизических качеств детей. Авторы утверждают, что в процессе физической подготовки детей применение упражнений, выполнение которых требует проявления быстроты, силы и ловкости, более эффективно, по сравнению со средствами, которые направлены только на развитие одного из вышеперечисленных психофизических качеств [3].

Уровень развития психофизических качеств у детей среднего дошкольного возраста находится в тесной взаимосвязи с их физическим развитием, которое является одним из важнейших объективных критериев здоровья подрастающего поколения [4].

Средний дошкольный возраст (4-5 лет) – период, в котором дети активно осваивают новые формы деятельности, у них расширяется социальный опыт, и формируются основы личности.

Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, "гормонов счастья", которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и тревожности. Активные игры и занятия спортом помогают детям выражать свои эмоции, снимать напряжение, развивать эмоциональную регуляцию [5].

Однако в силу возрастных особенностей развитие психофизических качеств у детей 4-5 лет имеет свои специфические черты, которые необходимо учитывать при организации педагогического процесса.

Подвижные игры представляют собой один из наиболее эффективных и естественных методов развития психофизических качеств у детей дошкольного возраста. Они сочетают в себе элементы физической активности, познавательной деятельности и социального взаимодействия, что делает их особенно ценными для всестороннего развития ребенка. Влияние подвижных игр на развитие психофизических качеств осуществляется комплексно, охватывая различные аспекты физического и психического здоровья.

Передовые русские ученые П.Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, В. В. Гориневский, учитывая важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребенка, в приобретении им определенных навыков, уделяли много внимания сбору и изучению таких игр. Они разъясняли их значение для физического развития детей и пропагандировали практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения. В дальнейшем эти прогрессивные идеи нашли свое отражение в трудах ученых, разрабатывавших вопросы теории и методики подвижных игр в разных звеньях системы физического воспитания [5].

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации.

Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы.

Вторая группа — спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют с упрощенными правилами.

Подвижные игры оказывают многостороннее воздействие на организм ребенка, способствуя:

- Укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей: регулярные занятия подвижными играми тренируют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервно-мышечную системы, повышают общий тонус организма, улучшают обмен веществ и укрепляют иммунитет.
- Развитию двигательных навыков и умений: в процессе игры дети осваивают основные виды движений совершенствуют координацию, ловкость и точность.
- Формированию психофизических качеств: подвижные игры способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.
- Развитию познавательных процессов: игры требуют от детей внимания, памяти, мышления, воображения и ориентации в пространстве.
- Формированию морально-волевых качеств.
- Созданию положительного эмоционального фона: подвижные игры вызывают у детей положительные эмоции [6].

В ходе исследования были подобраны и проведены методики, направленные на выявление уровня развития психофизических качеств у детей среднего дошкольного возраста посредством подвижных игр.

Практическая часть данной работы проводилась на базе учреждения дошкольного образования ГУО «Дошкольный центр развития ребенка г. Новополюска». В исследовании приняли участие 38 детей среднего дошкольного возраста: средняя группа №1 - 19 детей, средняя группа №2 - 19 детей.

Результаты тестирования. По результатам проведенного тестирования в группе №1 низкий уровень имеют 5 детей, что составляет 22%; средний уровень имеют 11 детей, что составляет 61%; высокий уровень имеют 3 ребенка, что составляет 17%.

В группе №2 низкий уровень имеют 8 детей, что составляет 44%; средний уровень имеют 9 детей, что составляет 45%; высокий уровень имеют 2 ребенка, что составляет 11%.

В качестве экспериментальной группы была выбрана группа детей среднего дошкольного возраста №2. Как видно по результатам проведенного диагностического исследования в данной группе наибольшее количество низкого уровня – 44%. Тогда как в группе детей среднего дошкольного возраста №1 – 22%. Средняя группа №1 была выбрана в качестве контрольной.

На формирующем этапе эксперимента с целью развития психофизических качеств у детей среднего дошкольного возраста посредством подвижных игр, было определено содержание работы по данному направлению.

Экспериментальная работа проводилась таким образом: в первой и второй половине дня, в свободное от занятий время с детьми экспериментальной группы педагоги проводили различные подвижные игры, по специально подобранному комплексу.

С контрольной группой педагоги занимались по учебной программе дошкольного образования [7].

Организация подвижных игр, проводилась в 3 основных этапа, которыми руководствовались педагоги:

1. Подготовительный этап.
2. Проведение подвижных игр.
3. Анализ проведенной работы.

Подвижные игры реализовывались в первую и вторую половину дня, на прогулке, в группе, а также в спортивном зале. Некоторые подвижные игры повторялись неоднократно, по несколько раз в месяц, некоторые реже. Все зависело от уровня сложности подвижной игры и подготовленности детей. Дети благодаря этому, успешно запоминали правила игры, а после и самостоятельно играли в них. Срок реализации – 3 месяца [8].

Таким образом, подобранные подвижные игры способствовали развитию психофизических качеств детей среднего дошкольного возраста.

С целью оценки эффективности экспериментальной работы по развитию психофизических качеств детей среднего дошкольного возраста после формирующего этапа был проведен контрольный эксперимент. Методика контрольного эксперимента соответствовала методике констатирующего этапа эксперимента [9].

На момент проведения контрольной диагностики в контрольной группе высокий уровень имели 5 детей – 26%; средний уровень имели 11 детей – 58%; низкий уровень имеет 3 ребенка – 16%. Тем временем в экспериментальной группе высокий уровень имели 6 детей – 32%; средний уровень имели 13 детей – 68%; низкого уровня нет ни у одного ребенка.

Итоговая диагностика в ходе контрольного эксперимента показала сформированность психофизических качеств у детей среднего дошкольного возраста экспериментальной группы на высоком уровне у 6 детей (32%), на среднем – у 13 детей (68%). Низкий уровень сформированности психофизических качеств на данном этапе контрольного эксперимента у детей выявлен не был.

У детей среднего дошкольного возраста контрольной группы на контрольном этапе эксперимента высокий уровень был у 5 детей (26%), средний – 11 детей (58%), низкий уровень – у 3 детей (16%).

Таким образом, сравнивая результаты констатирующего и контрольного эксперимента, в экспериментальной группе, мы выяснили, что уровень психофизической подготовки детей возрос по сравнению с результатами констатирующего эксперимента.

Мы видим, что показатели значительно улучшились, низкий уровень 44% уменьшился до 0%, средний уровень физической подготовки детей поднялся с 45% до 68%, высокий уровень физической подготовки детей возрос с 11 до 32%.

**Заключение.** В ходе исследования темы «Развитие психофизических качеств посредством подвижных игр у детей среднего дошкольного возраста» было установлено, что подвижные игры играют ключевую роль в формировании и развитии как физических, так и психических качеств у детей. Дошкольный возраст является критически важным периодом для развития ребенка, когда закладываются основы его физического здоровья, эмоционального состояния и социальных навыков.

Анализ литературы показал, что подвижные игры способствуют развитию таких психофизических качеств, как координация движений, ловкость, сила, выносливость и гибкость.

Кроме того, результаты проведенного исследования подтвердили необходимость интеграции подвижных игр в образовательный процесс дошкольных учреждений. Педагоги и родители должны осознавать важность активного участия детей в играх для их всестороннего развития. Рекомендуется разрабатывать специальные программы и методические рекомендации по организации подвижных игр с учетом возрастных особенностей детей.

Таким образом, подводя итог проведенному исследованию, можно утверждать о необходимости дальнейшего изучения данной темы с целью разработки эффективных методик использования подвижных игр для оптимизации процесса воспитания и обучения детей дошкольного возраста.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский, Л. С. Психология / Л.С. Выготский. - М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000. - 1008 с.
2. Маханева, М. Д. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе : Методическое пособие / М. Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 2017 – 264 с.
3. Зимняя, И. А. Педагогическая психология : учеб. пособие / И. А. Зимняя. — Ростов н/Д : Феникс, 1997. — 480 с.
4. Литвинова, О. М. Система физического воспитания в ДОУ / О. М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2016 – 238 с.
5. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 374 с. — электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562640> (дата обращения: 07.05.2025).
6. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. - М.: Сфера, 2005. - 120с.
7. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь. – Минск : Национальный институт образования, 2022. – 480 с.
8. Рунова, М. А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду».: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2004г. – 256 с.
9. Шебеко, В. Н. Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко, В. Ю. Наточева. – Минск, 2005. – 4 с.