

шовану ціль та ловіння його над головою сприяє правильній поставі у дитини.

В іграх з м'ячем колективного характеру створюються сприятливі умови для виховання позитивних моральних і вольових якостей у дітей. Такі ігри використовуються для подолання егоїстичних проявів, виховують витримку. Ознайомлюючись з умовами гри, дитина за- своєює, що не вона одна бажає діяти з м'ячем, кидати його до кошика, що її дії повинні сприяти успіху всієї команди. Заради інтересів ко- манди дитині часто потрібно передавати м'яч партнеру, коли той має більш сприятливі умови для ведення успішної гри. Необхідність приймати швидкі і раціональні рішення, правильно їх реалізовувати в грі - сприяє вихованню впевненості. У грі дитина завжди має мож- ливість випробувати свої сили і впевненість в успішності дій.

Проведена нами експериментальна робота свідчить про те, що для навчання дітей 5-6 років доцільні ті рухові дії, які складають основу техніки гри у баскетбол, а саме: передачі м'яча (однією та дво- ма руками, з відскоком від підлоги), ловіння м'яча, ведення правою та лівою рукою без зорового контролю, та кидки м'яча до кошика різноманітними способами та пересування по майданчику.

Основними методичними особливостями навчання дітей 5-6 років руховим діям з м'ячем - є застосування ігрових форм організації нав- чального процесу з перевагою на цілісний метод навчання рухам.

Вивчення елементів гри у баскетбол та проведення її за спрощени ми правилами рекомендується під час занять з фізичної культури та прогулянок дітей на свіжому повітрі.

ВПЛИВ НОВИХ ЗАСОБІВ ТА ФОРМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА РУХОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 5 - 7 РОКІВ

МАЛАШЕНКО МАРИНА

Харківський державний інститут фізичної культури

У фізичному вихованні дітей дошкільного віку залишається акту- альним застосування нетрадиційних засобів та форм занять фізич- нимивправами.

Метою експериментального дослідження стала розробка оригінальної методики, яка б сприяла значному підвищенню рухової активності, кращому формуванню рухових навичок, а також поліп- шенню стану здоров'я дітей 5-7 років.

В завдання дослідження входило:

1. Вивчення стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей 5-5,5 років.

2. Визначення змін у показниках рухових здібностей та стану здоров'я дітей після застосування розробленої методики.

3. Надати практичні рекомендації вихователям та методистам щодо застосування спеціальних вправ та методики їх виконання в практиці роботи дитячих садків.

Протягом 2-х років спостегали за 24 дітьми старшої групи дитячого садку N 123 м. Харкова.

Для рідення завдань використовувались як педагогічні методи (контрольні тести для оцінки фізичних якостей), так і фізіологічні (спірометрія, динамометрія).

Експеримент передоачав використання оригінальний методики в програмі з фізичного виховання для дошкільних закладів. Запропонована нами методика порях з основними загальновідомими засобами фізичної культури включала і нові нетрадиційні: імітаційні та образні вправи, ритмопластику, елементи йоги, психогімнастику, пальцеві ігри. Виконуючи вправи цієї оздоровчої гімнастики, діти входили в образи різних предметів, рослин, людей.

Закопдюючи заняття у формі цікавої гри надали дітям можливість виконувати велику кількість різноманітних і досить складних за координацією рухів, що сприяло розвитку сили, спритності, гнучкості. Виразні образні вправи покращили у дошкільнят відчуття ритму, пластичність, граціозність. Вміння та навички, що вони придбали на заняттях образною гімнастикою, були закріплені у вільній ігровій діяльності та використовувались в різноманітних спортивних заходах: змаганнях, дитячих ранках, театральних виставах, Днях здоров'я.

Після дворічних занять за нашою методикою були проведені повторні дослідження, які продемонстрували підвищення рівня фізичної підготовленості дошкільнят. Так, суттєві зрушення відзначено в стрибках у довжину з місця і швидкісному бігу на 20 м ($116,4 \pm 15,1$ см і $4,340,3$ с в порівнянні з первісними показниками $78,8 \pm 9,2$ см і $5,5 \pm 0,3$ с). Покращилась функція дихання (ЖЄЛ склала 1321 ± 239 мл проти 928 ± 312 мл), зросла сила кистей рук ($9,8 \pm 0,4$ кг - правої, $9,2 \pm 0,3$ кг - лівої, раніше відповідно - $5,8 \pm 0,7$ кг та $5,1 \pm 0,8$ кг). Експеримент позитивно вплинув на здоров'я дошкільнят. Кількість пропущених по хворобі днів однією дитиною за рік становила 3,7, раніше - 13, тобто захворюваність дітей дослідженої групи знизилась в 3,5 рази.

Разом з медичними працівниками, вихователями та батьками ми відмітили зростання зацікавленості дітей як до занять оздоровчою образною гімнастикою, так і до фізичної культури в цілому. Ми дізналися, що 5 випускників підготовчої групи стали відвідувати спортивні секції, 4 продовжували займатися загальною фізичною підготовкою. З дівчинки виявили бажання ходити на ритмічну гімнастику, 2-х дітей на конкурсній основі було відібрано до гуртку бальних танців, 1 дівчинка прийнята до хореографічної школи.

Образна гімнастика допомогла хлопчикам та дівчаткам розкрити свої індивідуальні творчі здібності не тільки в галузі фізичної культури, а також в різноманітних формах словесно-художньої, музичної, образотворчої, театральної-ігрової та акторській діяльності.

Таким чином, запропонована нами методика може бути рекомендована впровадження в практику фізичного виховання дошкільних закладів.

ОСОБЛИВОСТІ ВИРШЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАДАЧ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

КОСТИКОВА СВІТЛАНА

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Дані про стан здоров'я дітей та підлітків за три останніх роки на Україні свідчать про збільшення захворювань, пов'язаних зі стійким стресовим станом, пониженими імунологічними властивостями організму, а також радіаційними та психогенними причинами (Куц А.С., Данчук П.С., Леонова В.А., 1993).

Несприятливий екологічний стан на Україні призводить до того, що в структурі захворювань дітей та підлітків 7-17 років (за даними досліджень, проведених на території зони підвищеного радіоекологічного контролю Житомирської та Вінницької областей) переважає респіраторний синдром. Понад 55% усіх захворювань становлять захворювання органів дихання. На другому місці стоять захворювання нервової системи 21%, потім захворювання органів травлення-10,7%, захворювання крові і органів кровоутворення-2,3%. У 21,6% обстежених дітей та підлітків виявлена гіперплезія щитовидної залози першого і другого ступеня.

Спеціально проведені дослідження свідчать (Вавілов Ю.Н., 1990), що 30% випускників шкіл мають погіршення стану здоров'я, до 50% учнів - різного ступеня порушення опорно-рухового апарату; порушення постави (сколіоз) за вісім років навчання учнів у школі збільшується у три рази; 60-65% учнів щорічно хворіють респіраторними захворюваннями; на термін закінчення школи у 45% учнів погіршується зір; великий відсоток випускників-прививників бракуються медичними комісіями військоматів.

Наслідки наукових досліджень Рогатіна Б.М., Дубогай О.Д., Бальсевича В.К. та інших свідчать про тривожний стан у шкільній фізичній культурі. Аналіз результатів практичної роботи вчителів фізичного виховання показав, що у фізичному вихованні недостатньо використовуються засоби профілактики захворювань і підтримування здоров'я, гігієни учнів, практично не використо-