

MUTUAL CONNECTION OF THE LEVEL GENERAL AND SPECIAL
PHYSICAL PREPARING IN THE SYSTEM OF PROFESSIONALLY-AP-
PLIED PHYSICAL TRAINING OF THE CADETS AND STUDENTS OF
THE HIGHER ESTABLISHMENT OF THE MINISTRY OF EXTRAORDI-
NARY SITUATIONS OF UKRAINE

Yuri ANTOSHKIV, Yuri PETRYSHYN

*Lviv fire safety institute
Lviv State Institute of Physical Culture*

Annotation. In this article we've been carrying out researchment of the problems mutual connection of general and special professionally-applied physical training of the cadets and students of the higher establishment of the Ministry of Extraordinary Situations of Ukraine.

Key words: special professionally-applied physical training, mutual connection, preparing.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ
ТА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ У ПІДГОТОВЦІ ДО НАВЧАННЯ

Сергій БАБЮК

Київський Інститут проблем виховання АПН України

Актуальність. Успішне вирішення завдань соціально-економічного розвитку України потребує від кожної людини не тільки високої професійної підготовки, але й належного рівня культури та, зокрема, фізичної. Важливо, щоб кожний член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, розумів їх значення, відчував і реалізовував внутрішню потребу у фізичній і духовній досконалості. Тому у Законах України "Про освіту" [8], "Про фізичну культуру і спорт" [9], Національній доктрині розвитку освіти, Державній національній програмі "Освіта" (Україна ХХІст.) [5], поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили особистості. Особливої уваги в цьому аспекті набуває проблема набуття фізкультурних знань, формування культури рухів, що повинно займати одне з провідних місць у системі найвищих ціннісних орієнтирів людей різного віку. Розв'язання цих завдань можливе лише за умови цілеспрямованого, комплексного вирішення завдань з фізичного виховання кожної особистості, починаючи з раннього віку і впродовж всього життя.

Постановка проблеми. Належний рівень фізичного та психічного розвитку дошкільнят особливо важливий для подальшого успішного навчання у школі. На жаль, сьогодні більшість дітей розпочинають навчання фізично не готовими до нього.

Такий дисбаланс у розвитку зумовлений сучасним технологізованим стилем життя, хоча ще нашим давнім предкам було добре відомо: гармонійна тілобудова – основа

майбутніх високих духовних та інтелектуальних здібностей людини. Адже якщо не змієш рухатися – не зможеш в усій повноті пізнати навколишній світ.

Готуючи дітей до школи, батьки недооцінюють фізичний аспект розвитку малюка. Більшість батьків вважають фізичні вправи та рухливі ігри непотрібними заняттями, пустощами. Вони абсолютно не надають значення фізичній підготовленості своєї дитини, розвитку її сили, витривалості, швидкості та координації рухів. Але усі життєво необхідні рухи та фізичні якості успішно розвиваються тільки тоді, коли дитина має можливість систематично вправлятися та вдосконалюватися у них. Не приділяється належна увага цій проблемі і в системі суспільного дошкільного виховання. Як наслідок, дитина йде до школи фізично ослабленою та психічно незрілою.

Як показали спеціальні дослідження, рухова активність учнів 1 – 3 класів нижчою, ніж у дошкільнят у 2-2,5 рази. В результаті затримується загальний фізичний і розумовий розвиток дитини, погіршується стан її здоров'я (погіршується постава, псується зір, накопичується зайва вага, ослаблюється серцево-судинна система, виникають психічні і нервові захворювання).

Таким чином, проблема дослідження полягає з одного боку в незадовільному стані здоров'я дітей 5-7 років та низьким рівнем їх фізичного розвитку, а з іншого – великими потенційними можливостями сім'ї щодо впливу на фізичний розвиток дошкільнят.

Мета та завдання дослідження полягали в аналізі педагогічної і наукової літератури щодо рухової активності та її впливу на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення педагогічної, методичної і наукової літератури з проблеми дослідження; педагогічні спостереження; анкетування.

Обговорення результатів дослідження. Усі батьки турбуються про успіхи своїх дітей у навчанні. Багатьох непокоїть, чи зуміє дитина впоратись зі шкільним навантаженням. Можуть бути спокійними ті, хто впевнений у міцному здоров'ї та загартованні дитини – це основне завдання батьків, вихователів, суспільства.

На жаль, результати анкетування, яке проводилося серед батьків учнів молодших класів міста Кам'янець-Подільського, свідчать, що ранкову гімнастику періодично виконують лише 16% дітей і лише 9-9,5% виконують її систематично. Батьки в цьому процесі не є прикладом, адже 72% не виконують ранкову гімнастику взагалі, при цьому основною причиною називають відсутність часу.

Як наслідок, у вільний час діти дивляться телевізор – 91,3%, грають з однолітками на вулиці, допомагають батькам вдома - 43-45%, слухають музику - 38%, читають – 23%, займаються у гуртку – 26%, нічого не роблять – 8,6%, хоча вдома мають досить спортивного інвентарю й устаткування для занять фізкультурою й активним відпочинком: скакалки для стрибків – 87%, м'яч – 90,2%, гантелі – 25,6%, велосипед – 40,9%, еспандер – 32%, обруч – 24%, поперечину – 16,2%, тренажер – 7,4%, а також роликові ковзани, скейтборди, ракетки для гри в теніс, бадмінтон, тощо.

Дошкільний вік був періодом гри. У школі провідною стає нова діяльність – навчальна. І це докорінно змінює життя дитини, спосіб її спілкування з навколишнім, характер взаємин з дорослими. Навчання в школі потребує, насамперед, перебудови свідомості дитини, спеціальної спрямованості на серйозну і відповідальну навчальну діяльність, сумлінне виконання учнівських обов'язків. Така перебудова не відбувається раптово, а здійснюється поступово і значною мірою ще у дошкільному дитинстві завдяки залученню малят до виконання доручень дорослих, простих домашніх

обов'язків, правил поведінки, фізичних вправ. Навчальна діяльність у школі з перших днів вимагає від учорашніх дошкільнят певної працездатності, розумової та фізичної активності, зосередженості, уваги, пам'яті, вольових зусиль. Всього цього діти набувають у процесі свого розвитку в дошкільному віці. На час вступу до школи вони відрізняються рівнем сформованості фізичних, моральних якостей та соціальних норм поведінки.

Загальновідомо, що фізичний розвиток дітей гальмується недостатньою руховою діяльністю. Режим малорухомості ослаблює організм та опірність різним захворюванням, створює негативні умови і для розумового розвитку дитини, знижує її здатність до якісного виконання фізичних вправ.

За даними спостережень за руховою активністю дітей дошкільного віку, зафіксованою за допомогою крокоміра, всіх обстежуваних можна розділити на три групи.

Першу групу складають дошкільнята з нормальною руховою активністю, яка відповідає біологічній потребі організму у русі. Їх рухова активність впродовж дня коливається від 7 до 10 тисяч кроків щоденно.

Другу групу складають діти малорухливі. Вони у вільний час більше стоять, сидять, грають у малорухливі, настільні ігри. У них спостерігається недостатній розвиток рухових функцій, знижена моторика, а це, в свою чергу, негативно впливає на психічний розвиток дитини. Таких дітей ровесники не залучають до гри, що змінює самооцінку дитини. Такі діти почуваються дещо неповноцінними. В дітей зі слабким типом нервової системи це призводить до розвитку таких небажаних рис характеру, як невпевненість, сором'язливість, замкнутість, а в дітей з сильним типом нервової системи розвивається завищена самооцінка. У деяких з них розвивається заздрість і недобррозичливе ставлення до спритних, сильних, сміливих і швидких дітей. Крім того, більше 70% малорухливих дітей страждають від зайвої ваги, що негативно впливає на функціонування їх серцево-судинної та дихальної систем.

До третьої групи були віднесені діти з підвищеною руховою активністю, так звані "моторні" діти. У них також спостерігається розвиток деяких небажаних рис характеру, які в майбутньому зможуть завадити навчальній діяльності у школі. Ці діти непосидючі, не вміють зосередити увагу на тривалий час, не доводять гру, справу до кінця. Окрім того вони фізично перевтомлюються, що негативно впливає на їх розумову працездатність і в цілому на стан здоров'я. Засвоєння навчального матеріалу у них проходить при зниженій розумовій працездатності, що веде до зменшення темпу та ритму роботи, якості запам'ятовування та до великих нервових втрат для зосередження уваги.

Дослідником Н.Т.Лебедевою, яка спостерігала за учнями початкових класів, виявлено, що діти з нормальною руховою активністю встигають в школі в силу своїх можливостей при умові їх психічної готовності до навчання. Діти з низькою та високою руховою активністю вчаться гірше своїх можливостей саме тому, що засвоєння матеріалу у них проходить на тлі недостатнього відновлення розумової працездатності. Тому так важливо при підготовці дітей до навчання в школі регулювати їхню рухову активність: малорухливим дітям – більше рухатися, моторних – дещо обмежувати в рухах.

Малорухливим дітям з метою збільшення їх рухової активності потрібно частіше доручати ведучі ролі в іграх, долучати до виконання різноманітних завдань. Гарні результати дає складання пар з малоактивних і моторних дітей у іграх. Позитивно впливає на рухову активність обох дружба малорухливих і рухливих дітей.

Нестримні діти, які не можуть керувати своїми реакціями, також страждають вже в період підготовки до школи. Вони неякісно засвоюють навчальний матеріал,

заважають іншим. В них раніше, ніж у інших дітей, настає втома, яка виражається в руховому неспокої.

В процесі дослідження виявлено, що у дітей, які раніше не відвідували дитячий садок, в перші два місяці занять в школі втома настає раніше, ніж у вихованців дитячого садка, що виражається в руховому неспокої і зниженні уваги вже на 11-12 хвилині уроку. В зв'язку з цим доцільним є проведення двох фізкультхвилинки впродовж уроку, тоді як у дитячому садку достатньо однієї. В другому півріччі необхідність у двох фізкультхвилинках відпадає.

Щоденні заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика на свіжому повітрі (в теплу пору року), комплексне використання природних факторів – повітря, сонця і води для загартування дітей, широке впровадження різних вправ та рухливих ігор з елементами спорту, змагання, урізноманітнення прогулянок, активне залучення батьків і медиків до здійснюваної роботи дає змогу досягти хороших результатів у фізичному розвитку та зміцненні здоров'я дошкільнят. Вони зростають дужими, фізично розвиненими, бадьорими й активними, здатними добре вчитися й працювати.

На основі сказаного вище можна узагальнити: продумана система виховних впливів на дитину сприяє успішній підготовці її до школи як розумово, так і фізично. Тому для того, щоб досягти оптимального рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стабільного стану здоров'я дітей, необхідно ще в дошкільному віці використовувати доступні чинники, які цьому сприятимуть. Насамперед, це природні фактори (сонце, повітря, вода) [1, 11], загартування організму, раціональне харчування та спокійний сон [1, 11]. Не менш важливим є використання фізичних вправ та рухливих ігор, зокрема на свіжому повітрі [3, 4, 7, 10].

Висновки. Вивчення досліджуваної проблеми переконує, що фізичне виховання підростаючого покоління було і залишається актуальним напрямком наукових досліджень, пошуків, узагальнень.

Фізична культура старших дошкільників є важливою частиною всієї системи фізичного виховання і фізичної культури.

Удосконалення фізичного виховання дітей в сім'ї, як і таких, що відвідують дитячі дошкільні заклади, в умовах сучасного критичного екологічного стану України є важливою соціально-педагогічною проблемою.

Аналіз психолого-педагогічної літератури переконливо свідчить, що теоретичні засади досліджуваного феномена обґрунтовані як народною, так і науковою педагогікою.

Нині очевидним стає положення: в умовах розбудови національної системи освіти та культури відродження духовного потенціалу нації неможливе без вирішення проблеми всебічного розвитку особистості взагалі і вдосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку зокрема.

Література

1. Апанасенко Г.Л. *Физическое развитие детей и подростков.* – К.: Здоровье, 1985. – 80с.
2. Арцибашева М.Г., Медведев В.Х. *Влияние дозированной физической нагрузки на организм учащихся младших классов // Физическое воспитание детей и молодежи.* – К., 1986. – С. 16-35.
3. Безруких М.М. *Двигательный режим школьника в семье // Физическая культура в школе.* – 1982. – №1.

4. Вильчковский Э С. Двигательная подготовленность детей 3-7 лет // Тезисы 2 Всесоюзной конференции по физическому воспитанию и школьной гигиене. – М., 1983. – С. 78-79.
5. Державна національна програма "Освіта (Україна XXI ст.)" // Освіта. – 1993. – №44-45.
6. Дубогай О.Д. Чи готова дитина до навчання? // Дошкільне виховання. – 2002. – №11. – С.7-9.
7. Жевага С. Руховий режим школяра // Рідна школа. – 1995. – №6. – С.57-58.
8. Закон України "Про освіту" // Рад.школа. – 1991. – №9. – С.5-19.
9. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" – К., 1993. – 21с.
10. Карманова Л.В. Физическая готовность старших дошкольников к обучению в школе при разных двигательных режимах. // Физическое воспитание дошкольников. – Минск, 1980. – С.38-46.
11. Кочетов О., Козетов І., Тупіца Ю. Фізична культура і здоров'я сім'ї // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №2. – С.52.
12. Юр'єва Л.О. Особливості фізичного розвитку дітей 6-8 років в умовах сімейно-суспільного виховання: Автореферат дис...канд.пед.наук. – Луцьк, 2001. – 20с.

MOTIVE ACTIVITY AND ITS INFLUENCE ON PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF JUNIOR CHILDREN

Sergiy BABYUK

Kyiv Institute of Bringing Up Problems APS of Ukraine

Annotation. The article describes the state of physical preparedness to school for under school aged children at the theoretical research level and at the level of pedagogical observation. The physical fitness level data and the factors that have both positive and negative influence on the physical health level of the under school aged children are given and analyzed. The research data is revealed. The ways of movement regimen process improvement during the day are applied.

KEY WORDS: PHYSICAL PREPAREDNESS, MOTIVE ACTIVITY, PHYSICAL FITNESS LEVEL.

ОРГАНІЗАЦІЙНА МОДЕЛЬ АКТИВІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

БАЗИЛЬЧУК Віра Богданівна

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Вивчення законодавчих і програмно-нормативних документів, а також фахової літератури, свідчить про те, що нестабільність у суспільстві, недоліки в організації навчально-виховного процесу у ВНЗ, недостатня рухова активність