

II. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ДОШКІЛЬНЯТ ТА ШКОЛЯРІВ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РУХЛИВИМИ ІГРАМИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ

Анатолій Вольчинський, Надія Вольчинська

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м.Луцьк)

Постановка проблеми. Ранній вік є найкращим періодом для формування у дитини переконань щодо необхідності занять фізичними вправами. Діти, рухова активність яких відповідає нормі, значно менше хворіють. При цьому гігієнічною нормою необхідно вважати такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу в рухах, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їх гармонійному розвитку [1, 2, 4].

Основою виховання і навчання є турбота держави про здоров'я підростаючого покоління. Поліпшення фізичного стану дітей дошкільного віку є одним із головних напрямів навчально-виховної роботи в дошкільному закладі, який здійснюється в процесі ігрової діяльності. Слід відмітити, що у дітей 5-6 років уже є певний руховий досвід і це дає можливість ширше використовувати в іграх різноманітні та дещо ускладнені рухи, якими вони ще недостатньо оволоділи, перебуваючи у середній групі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На цю проблему звертали увагу Е.С.Вільчковський [1], А.Я.Вольчинський [2], І.В.Воробей [3]. Праці зазначених авторів присвячені науковому обґрунтуванню змісту та організації різних аспектів фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Вивчення та аналіз найважливіших здобутків педагогічної та психологічної науки свідчать про те, що дошкільний період є найсприятливішим для вивчення дітьми національних традицій, звичаїв та народних ігор, тому впровадження їх у практичну роботу

вихователів сприяє позитивному впливу на стан здоров'я та рухову підготовленість дітей.

Мета роботи – встановити вплив рухливих ігор на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей старшого дошкільного віку.

Результати дослідження. З метою виявлення впливу рухливих ігор на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей експериментальної групи результати їх обстеження порівнювались з аналогічними даними обстеження дітей контрольної групи до та після проведення експерименту. Це дало змогу виявити певні тенденції щодо покращення функціонального, морфологічного та рухового аспектів під впливом запропонованих засобів.

Відсоток дітей експериментальної групи, які жодного разу не хворіли, упродовж року зріс з 10,2 % до 48,4 %, у контрольній відповідно – з 16,5 % до 22,6 %. Математичний аналіз цих показників в експериментальній та контрольній групах виявив вірогідну їх різницю (рис. 1).

Дітей, які перехворіли від 1 до 5 разів на рік в експериментальній групі спостерігалось у 1,6 разів менше, ніж в контрольній, а тих, хто хворів 6 і більше разів на рік, взагалі не виявлено.

Отримані результати стану здоров'я дітей свідчать про те, що більш високий рівень опірності організму респіраторним та інфекційним захворюванням дошкільників експериментальної групи сформувався під впливом систематичного застосування рухливих ігор в системі фізичного виховання, які переважно проводились на свіжому повітрі, що поряд з тренуючим ефектом на організм дітей сприяло їхньому загартуванню.

Медичні обстеження дошкільнят протягом експериментального періоду дали змогу спостерігати за позитивною зміною в структурі опорно-рухового апарату у дітей експериментальної групи. Ці факти підтверджують, що широке застосування рухливих ігор під час занять фізичною культурою та прогулянок за умови використання розробленої нами методики їх проведення й оптимального дозування фізичних навантажень сприяє зміцненню м'язового корсету дітей.

Вплив рухливих ігор на стан здоров'я дітей 5-6 років



Рис. 1.

Експериментальні дані, які отримано при обстеженні опорно-рухового апарату, свідчать про його інтенсивний розвиток у дітей експериментальної групи. Нами виявлено такі позитивні зрушення: на 34 % зменшилась кількість дітей з лордичною поставою, на 27 % – кількість дітей зі сплюсненням стопи.

При обстеженні дітей з метою визначення рівня фізичного розвитку враховувалися морфологічні показники: довжина тіла (зріст), маса тіла, обсяг грудної клітки, а також деякі функціональні показники (частота дихання, частота пульсу). Дані антропометричних вимірювань, проведених до початку експерименту, свідчать, що рівень фізичного розвитку дітей експериментальної та контрольної груп суттєвої різниці не має.

Зміни показників фізичного розвитку дітей обох груп після експерименту відбувалися різними темпами. Збільшення всіх антропометричних даних у

дошкільників експериментальної групи дещо перевищували результати контрольної.

Маса тіла 5-річних дітей експериментальної групи збільшилась у хлопчиків на 2,2 кг, у дівчаток – на 1,9 кг; у хлопчиків контрольної групи на

1,8 кг, у дівчаток – на 1,7 кг.

У 6-річних дітей експериментальної групи маса тіла збільшилась: у хлопчиків на 2,3 кг, у дівчаток – на 2,1 кг; у

контрольній групі відповідно на 2 кг і на 1,4 кг. Тобто діти експериментальної групи мали зріст показників дещо більший, ніж контрольної (за рахунок збільшення маси м'язів).

В експериментальній групі хлопчики 5 років підросли на 5,5 см, а дівчатка – на 5,2 см, в контрольній групі ці показники нижчі: у хлопчиків – на 4,1 см, у дівчаток – на 2,5 см. 6-річні хлопчики в експериментальній групі підросли на 6,0 см, а дівчатка – на 5,0 см; у контрольній групі: хлопчики – на 3,2 см, дівчатка – на 2,4 см.

Показники обсягу грудної клітки 5-річних дітей свідчать, що його збільшення становлять 2,6 см у хлопчиків та 2,4 см у дівчаток експериментальної групи. В контрольній групі цей зріст складає 1,3 см у хлопчиків та 1,0 см у дівчаток. У 6-річних дітей експериментальної групи показники зростання обсягу грудної клітки становлять 2,5 см у хлопчиків та 2,3 см у дівчаток; у контрольній групі це збільшення складає 1,1 см у хлопчиків та 1,3 см у дівчаток. Отже, дані обстеження свідчать, що показники обсягу грудної клітки у дітей експериментальної групи більші, ніж аналогічні показники у дітей контрольної.

Частота дихання у 92 % дітей експериментальної групи після проведення експерименту відповідала нормі (26-28 раз/хв). За даними Е.С.Вільчовського [3], Л.І.Пензулаєвої [5], нормою вважається (28 раз/хв). Простежувалося відрегульоване глибоке носове дихання, яке сприяє покращенню кровообігу та постачання м'язових тканин поживними речовинами. За рахунок регулювання ритму дихання здійснюється природна вентиляція легенів.

Невідвідування дітьми дошкільних установ через хворобу за рік становило 3-5 днів на кожну дитину (за даними констатуючого експерименту 10-12 днів). Відповідно на 65 % зменшилась кількість дітей, які відносилися до підготовчої медичної групи.

Висновок. На основі проведеного аналізу зі всією очевидністю можна констатувати, що застосована нами система занять позитивно вплинула на покращання стану здоров'я дітей та їх фізичний розвиток. Дані педагогічного експерименту яскраво підтверджують висновки Ю.Ю.Рауцкіса [6], В.Г.Фролова [7], Е.С.Вільчовського [3], А.Я.Вольчинського [5] та ін. про те, що стан здоров'я дошкільників обумовлений рівнем їх фізичного розвитку та резистентністю організму до негативних факторів зовнішнього середовища.

Література:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Суми: Університетська книга, 2004. – 427 с.
2. Вольчинський А.Я. Українські рухливі ігри для дітей 5-6 років // Методичний посібник для вихователів дошкільних закладів. – К.: ІЗМН, 1996. – 96 с.
3. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю: Автореферат дис... канд. пед. наук. – К., 1997. – 16 с.
4. Пензулаева Л.И. Исследование физической подготовленности детей дошкольного возраста: Автореферат дис... канд. пед. наук. – М., 1973. – 20 с.
5. Фролов В.Г. Физкультурные занятия игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986. – 158 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПРИРОДНИХ УМОВАХ СІЛЬСЬКИХ ДІТЕЙ ВОЛИНИ У ДОВОЄННИЙ ПЕРІОД

Володимир Санюк

Волинський національний університет ім. Лесі Українки

Актуальність. У вирішенні проблеми покращення стану здоров'я підростаючого покоління України винятково важливу роль відіграє рівень розвитку фізичного виховання у закладах освіти. Фізичне виховання у навчально-виховній сфері має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення.

Вивчення проблем фізичного виховання та спортивного вдосконалення сучасної молоді, на нашу думку, не можливо без огляду у довоєнні, 30-ті роки, коли Західна Україна, зокрема Волинь, перебувала під владою Речі Посполитої. Із цією метою ми проаналізували архівні документи серед яких були матеріали Окружного осередку фізичного виховання в м. Луцьку, звіти дирекцій гімназій про стан здоров'я, фізичне та військове виховання учнів Кураторіуму Волинського шкільного округу в м. Рівному, різноманітні періодичні видання такі як газета «Українська нива»,