

2. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I-III рівня акредитації. – К.: ІЗМН, 1998. – 232с.
3. Высоцкая Н.Е. Проявление свойства "подвижность – инертность" процессов возбуждения и торможения в различные возрастные периоды. Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. – Ленинград, 1972. – С. 112.
4. Троценко В.В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості в дітей 6-ї 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою. Дисертація канд. пед. наук. К. Інститут проблем виховання А.П.Н. України. 2001.-161с.

PECULIARITIES OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL READINESS OF 6TH-7TH YEAR-OLD CHILDREN

Valerii TROTSENKO

Pereyaslav-Khmelnytskyi Hrihori Skovoroda State University.

This article reveals the problem of physical development moving forces and physical readiness of 6th-7th year-old children. It determines the main peculiarities of stabilization and temps of children's (6th-7th year-old) physical abilities growing relatively to moving forces of their growth

ПОРІВНЯЛЬНА ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ПСИХО-СОМАТИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ-ДОШКІЛЬНЯТ І ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Лідія ЗАЄЦЬ

Прикарпатський університет імені Василя Стефаника

Вступ. За останні два десятиріччя дослідження психолого-фізіологічного спрямування суттєво збагатили сучасну уяву і науково обґрунтували основні положення теорії про адаптацію дитячого організму до фізичного тренування, навчання початкових класів, факторів соціального та екологічного середовища, які постійно змінюються [8].

Відомо, що на момент поступлення в школу і суттєвого збільшення розумового фізичного та емоційного навантаження на організм дітей більша кількість (близько 80%) хлопчиків і дівчаток, 2 групи здоров'я (діти, які мають різні морфофункціональні відхилення) одночасно мають від 3 до 6 різноманітних морфофункціональних відхилень [1]. Крім дітей з явним відхиленням у стані соматичного здоров'я (3-тя група здоров'я до 30% першокласників-шестиліток не мають достатнього рівня "шкільної зрілості", що суттєво утруднює адаптацію до навчання і особливо негативно відображається у стані соматичного здоров'я [2]. Такий стан справ висуває на перший план необхідні

з одного боку, раннього проведення оздоровчих заходів із застосуванням, в першу чергу, засобів фізичної культури, з іншого – ефективної системи гігієнічної оцінки соматичного здоров'я дитини.

Дослідження показують [10], що не всі діти успішно пристосовуються до режиму дня школи. Особливо важко процес адаптації перебігає у тих дітей, які не досягли достатньої фізичної готовності, які позначають терміном “шкільна зрілість”, що обумовлене тимчасовим відставанням у них ключових рухових функцій при нормальному рівні розумового розвитку.

В останні роки збільшується кількість публікацій в яких вказується недоцільність вступу 6-ти літніх дітей до 1-го класу, особливо таких, які не досягли стану “шкільної зрілості” [6]. На стан “шкільної зрілості” впливають всі три складові, які характеризують цілий індивід як соціальну одиницю: психо-фізіологічні особливості організму, стан соматичного здоров'я і його фізичний розвиток [3]. З огляду літератури видно, що дослідження з цього напрямку, як правило, проводяться тільки по одному із цих аспектів, або максимум по двох [4]. Комплексний аналіз “шкільної зрілості” з позиції всіх трьох факторів проводиться рідко, а його результати мають великі розбіжності і носять несистематизований характер. На нашу думку, саме такий підхід у гігієнічній оцінці не дає змогу встановити нові дані про стан фізичного розвитку, соматичного і психічного здоров'я дітей та їх взаємозв'язок.

Метою нашої роботи є проведення комплексного аналізу стану фізичного, психологічного та соматичного здоров'я 6-ти літніх дітей, які відвідують дитячий садок у порівнянні з їх однолітками – школярами 1-го класу загальноосвітніх шкіл.

Методи дослідження. Для оцінки показників фізичної підготовленості було обстежено 195 дошкільнят і 130 учнів перших класів в кінці навчального року за допомогою тестів: бігу на 30м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в упорі лежачи в сід за 1 хв, стрибка у довжину з місця, човникового бігу 10х5, стрибка тулуба вперед з положення сидячи, максимального часу у висі на зігнутих руках. Стан соматичного здоров'я досліджували за методикою А.Апанасенко. Психологічну зрілість дітей 6-ти літнього віку визначали по методиці Керна-Йрасека та тесту “Готовність до школи” [7,9]. Паспортний вік дітей склав від 6,8 до 6,11 місяців.

Результати дослідження та їх обговорення. Щодо фізичного розвитку, то середні результати та їх співставлення хлопчиків і дівчаток як першокласників так і дошкільнят, показали, що хлопчики переважають дівчаток за всіма абсолютними показниками фізичної підготовленості: витривалості, висі на зігнутих руках, стрибках у довжину з місця, спритності відповідно на 6%, 18%, 27%, 15% і 8%. Водночас дівчатка переважають хлопчиків за абсолютними проб у підніманні тулуба із положення лежачи в сід за 1 хвилину і нахилів тулуба вперед з положення сидячи відповідно на 22% і 21%. Ці результати вказують на наявність статевого диференціювання ступеня фізичного навантаження ще в дошкільному віці.

При порівняльному аналізі фактичних і порівняльних показників було встановлено, що за абсолютними показниками результати фізичної підготовленості хлопчиків є вищими, ніж дівчаток, а за нормативними оцінками результати фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків є майже однаковими. Проведені нами контрольні дослідження дозволили всебічно охарактеризувати фізичну підготовленість дітей за абсолютними показниками витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності та витривалості. Було встановлено, що рівень фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток-першокласників є нижчим за середній. Згідно загальної суми балів якісна оцінка рівня

фізичної підготовленості визначається як незадовільна. В групі дошкільнят рівень фізичної підготовленості хлопчиків та дівчаток був дещо вищим і оцінювався як середній. Згідно загальної суми балів якісна оцінка рівня фізичної підготовленості визначається як "задовільно".

Аналіз "профілів" фізичної підготовленості хлопчиків дослідних груп показав, що їх показники є практично однаковими. Лише за результатами випробувань піднімання в сід за 1 хв, стрибка у довжину з місця та нахилів тулуба вперед з положення сидячи, показники хлопчиків-дошкільнят відрізняються від аналогічних показників хлопчиків-першокласників. "Профілі" фізичної підготовленості дівчаток дослідних груп відрізняються ще менше, ніж у хлопчиків. Лише за результатами стрибка у довжину з місця та човникового бігу, показники дівчаток-дошкільнят відрізняються від аналогічних показників дівчат-першокласниць. Отже, результати досліджень вказують на низьку фізичну підготовку першокласників, що свідчить про необхідність організації спеціальних занять з чітко вираженою тренувальною і оздоровчою спрямованістю.

В результаті дослідження стану соматичного здоров'я, нами не було виявлено першокласників з високим і вище середнього рівнями соматичного здоров'я. Найвищим був середній рівень у 19,2% першокласників, з нижче середнім рівнем 11,5% хлопчиків а 69,3% першокласників мали низький рівень соматичного здоров'я. Середній індекс здоров'я був встановлений у більшості хлопчиків-дошкільнят (64,78%) і у 63, 62% дівчаток. В інших дітей-дошкільнят був діагностований низький рівень соматичного здоров'я.

Вивчення орієнтування дітей в оточуючому середовищі, запасу знань та ставлення до школи показало, що показники у 6-літніх школярів вищі від дітей-дошкільнят.

Аналіз показників мислення та мовного розвитку виявив, що мислення покращується із зростанням віку дітей, при цьому треба вказати, що дошкільнята мають дефекти мовлення, які виражалися у бідності словникового запасу, який складався лише із слів, що часто вживаються.

Вивчення образного уявлення, аналізу зразка та одночасне сприймання кількості показало, що ці показники не залежать від віку. У дошкільнят і 6-літніх школярів виявлено майже однакові значення цих показників.

Висновки. Оцінка фізичного стану організму першокласників не виявила значних відхилень від загально-визнаних вікових норм, як у хлопчиків, так і дівчаток. Водночас функціональний стан дихальної і серцево-судинної системи є досить низький, що ймовірно зумовлює вкрай незадовільний рівень відновних процесів організму першокласників в кінці навчального року. Все це вказує на необхідність розширення уроках фізичної культури, комплексу оздоровчих заходів, перегляду змісту уроків гігієнічного нормування і фізичних навантажень першокласників. Крім того, при навчанні шестилітніх дітей у школі їх розумова працездатність протягом року активізується у більшій мірі, ніж в дитячому садку, але вони швидше втомлюються, що особливо яскраво проявляється в останні місяці навчального року.

Література

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Кузнецова Л.М. Физиолого-гигиенические показатели обучения шестилетних детей //Педагогика.-1997.-№1.-С.28-33.
2. Антропова М.В., Бородкина. Физиолого-гигиеническая оценка развивающегося обучения в начальных классах //Педагогика.-1999.-№8.-С.35-41.

3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека.-С.-Пб.: Петролис, 1992.-123с.
4. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария.- 1985.-№6.-С.55-58.
5. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте // (спецвыпуск).-1999.-С.56-60.
6. Воропаев А.М. Особенности методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста имеющих недостаточный уровень школьной зрелости: Автореферат дис. канд. пед. наук.-М.,1990.-25с.
7. Диагностика психологічного розвитку дітей 6-7 років. Івано-Франківськ: 1993.-С.27-32.
8. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа школьников младших классов. Автореферат дис. док. пед. наук.-К., 1991.-38с.
9. Психологічний практикум в дитячому садку/ Упорядкування – І.М. Гоян, А.А. Палій.- Івано-Франківськ: Плай, 2001.-С.86-96.
10. Юрко Г. П. Дифференцированная оценка состояния здоровья дошкольников группы риска // Гигиена и санитария.-1991, №9.-С.17-19.

THE COMPARATIVE HYGIENIC EVALUATION OF THE PSYHO-SOMATICAL DEVELOPMENT OF THE PRE-SCHOOL CHILDREN AND THE FIRST FORM

Lidija ZAETS

Precarpathian University named after Vasyl Stefanyk

This article is devoted to researches the results concerning the evaluation of Physical state of pre-school children and the pupils of the first form.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОПЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Юрій ЧУЙКО

Український державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Ефективність. Більшість дослідників, які вивчали вплив різних засобів фізичного виховання на організм дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку звернули значну увагу на поліпшення їхньої фізичної підготовленості, підвищенню активності, однак вирішуються всі ці заняття у різних закладах недостатньо

спортивні заняття розглядаються спеціалістами як підготовчий етап до школи до систематичних занять спортом [4]. Зазначається, що спрямоване застосування фізичних засобів розвитку фізичних якостей та збільшення рухової активності посідає визначне