

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

Івано-Франківський державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

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

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

місце в системі фізичного виховання у дошкільних закладах та загальноосвітніх школах.

На сучасному етапі за даними досліджень різних авторів [2,5], значна кількість дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку мають низький рівень рухової підготовленості та рухової активності.

Більшість дослідників, які вивчали зміст та організацію початкового етапу спортивної підготовки відводять саме йому місце для початку занять спортом. У сучасній спортивній науці проблеми спортивної орієнтації та відбору розроблені належним чином, але вони, переважно, реалізовані в умовах дитячих юнацьких спортивних шкіл. Діти які не досягли мінімального віку, що дозволяє займатись тим чи іншим видом спорту, залишаються поза увагою як практиків так і педагогів дослідників, оскільки набір дітей для занять у більшості видів спорту починаються з 9-10 років. На початковому етапі спортивної підготовки вирішується ряд завдань: формування стійкого інтересу до виду спорту, зміцнення здоров'я, поліпшенню фізичної підготовленості та ін. Проте завдання повинні вирішуватись ще на етапі попередньої підготовки дітей, на це потрібні не менше 1-2 років [6].

В теорії і практиці фізичного виховання дітей 6-8 років методика попередньої підготовки до систематичних занять спортом ще не обґрунтована. Проведений ним аналіз літературних джерел показав на відсутність чітких систем занять, що спрямована на вирішення навчальних, розвиваючих, оздоровчих та виховних завдань через комплексне застосування фізичного виховання. Сьогодні на практиці в роботах спортивних клубів при вдосконаленні різних сторін підготовленості використовують засоби, методи, форми занять без достатнього наукового обґрунтування.

У спортивних клубах найдоцільнішою є діяльність фізкультурно-оздоровчої спрямованості, оскільки цьому сприяють можливості матеріально-технічної бази наявність кваліфікованих кадрів, потреби ринку послуг, інтереси громадян.

Мета дослідження - поліпшення фізичного стану дітей, розширення кількості рухових вмінь та навичок, вдосконалення фізичного виховання дітей 6-8 років на основі застосування найефективніших варіантів розвиваючих програм в умовах спортивного клубу, використання яких забезпечує готовність дітей до систематичних занять різними видами спорту.

Методи та організації дослідження. У дослідженнях були використані педагогічні (педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування), медико-біологічні (хронометрування, антропометричні вимірювання, спірометрія, пульсометрія) та статистичні методи дослідження (визначення числових характеристик вибірок).

З метою вдосконалення організації та змісту попередньої підготовки дітей до занять спортом було проведено дослідження. На першому етапі попереднього педагогічного експерименту вивчались і узагальнювались дані літературних джерел, пов'язані з темою дослідження. Були відібрані, систематизовані та випробувані засоби фізичного виховання, також їх раціональне співвідношення, які сприяють гармонійному розвитку дітей 6-8 років.

Зміст попередньої підготовки включає проведення секційних і позасекційних занять. До 70% часу секційних занять відводилось на рухливі ігри, в загальнорозвиваючі та з елементами видів спорту (ігрових, складнокоординаційних, єдиноборств, циклічних видів) у рівному співвідношенні (по 25%). 30% часу занять відводилось на загально розвиваючі вправи в русі та місці, а також, на вивчення елементів техніки видів спорту. Тривалість кожного заняття 1 год. 15хв. Методи проведення занять попередньої підготовки дітей 6-8 років до систематичних занять спортом полягає у раціональному поєднанні та використанні форм, методів, засобів фізичного виховання з дітьми цього віку.

Проведено вимірювання фізичного розвитку та тестування фізичної підготовленості дітей 6 років. Дані фізичного розвитку та фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток порівнювались з регіональними даними Центральної зони України [3].

Результати досліджень. Встановлено, що значна кількість результатів, які характеризують довжину тіла, масу тіла, ОГК у паузі, що використовувались для оцінки фізичного розвитку дітей 6 років у 1999 р., була нижча, ніж у хлопчиків так і у дівчаток в порівнянні з модельними показниками отриманими Куцом О.С. з співавторами у 1985 р. Вищими були тільки показники ЖСЛ у хлопчиків і дівчаток.

В тестах, які використовувались для оцінки фізичної підготовленості дітей 6 років: біг 30м., стрибок у довжину з місця, біг 3x10м., нахил вперед з положення сидячи, динамометрія правої руки, всі середні значення результатів хлопчиків в наших дослідженнях були нижчі модельних показників. У дівчаток був нижчим показник стрибка у довжину з місця.

На другому етапі проводились педагогічні дослідження з метою визначення впливу на застосування розроблених нами варіантів планування організації, змісту занять та методики їх проведення.

Під час дослідження були створені чотири групи дітей 6 років: дві експериментальні (40 хлопчиків, 40 дівчаток), які займались за розробленою нами методикою комплексного впливу фізичних вправ, та дві контрольні групи (40 хлопчиків, 40 дівчаток), які займались за загальноприйнятною методикою на заняттях фізичної культури.

На початку і в кінці навчального року були проведені вимірювання фізичного розвитку, тестування фізичної підготовленості в ЕГ та КГ.

За результатами досліджень, зміни в показниках фізичної підготовленості відбулись у всіх дітей ЕГ та КГ. Низький коефіцієнт варіацій в середніх показниках бігу на 30 м, стрибках в довжину з місця (3,31% - 10,19%) в ЕГ і КГ хлопчиків і дівчаток свідчає про однорідність результатів. Найбільший коефіцієнт варіації спостерігається в ЕГ та КГ в нахилі вперед з положення сидячи (7,58% - 73,71%). Ці результати менш виражені.

Таблиця

Вплив фізичної підготовленості дітей 7 років в кінці педагогічного експерименту

№	Показники, Одиниці Виміру	Групи	n	$\bar{x} \pm m$	t	P	n	$\bar{x} \pm m$	t	P
1	Біг 30 м, с	Е	40	6,55±0,07	3,15	P<0,01	40	6,57±0,03	8	P<0,00
		К	40	6,91±0,09			40	6,97±0,04		
2	Стрибок в довжину з місця, см	Е	40	117,30±2,38	6,05	P<0,00 1	40	114,65±1,85	4,85	P<0,00
		К	40	100,35±1,56			40	103,48±		
3	Біг 3 x 10, с	Е	40	10,43±0,08	1,7	P>0,05	40	10,67±0,05	1,44	P>0,05
		К	40	10,6±0,06			40	10,80±0,08		
4	Нахил вперед з положення сидячи, см	Е	40	11,40±0,99	3,51	P<0,00 1	40	14,79±0,68	8,62	P<0,00
		К	40	3,82±0,45			40	7,03±0,53		
5	Динамометрія правої руки, кг	Е	40	12,22±0,37	4,76	P<0,00 1	40	12,11±0,25	1,22	P>0,05
		К	40	9,84±0,22			40	11,25±0,66		

Висновки:

1. Підтверджена ефективність попередньої підготовки дітей 6-8 років до систематичних занять спортом, про що свідчать високі середні показники фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток в ЕГ в порівнянні з нижчими показниками в КГ.

2. Під час дослідження в ЕГ вдалось поліпшити фізичний стан дітей, розширити обсяг рухових умінь.

3. Зміни в показниках фізичної підготовленості відбулись практично в усіх дітей ЕГ і КГ, що свідчить про те, що цей вік сприятливий для поліпшення їхньої рухової діяльності.

Література

1. Дубогай О. Д., Щербань Л. В. Пріоритетні напрямки організації виховного процесу формування здорового способу життя молодших школярів засобами фізичної культури в системі "школа-сім'я". // Збірник наукових праць "Фізична культура, спорт та здоров'я націй". Частина II. – Київ – Вінниця: 1998. – С. 245-251.
2. Завацький В. И., Куц А. С., Данчук П. С., Леонова В. А. Экология и двигательная активность школьников, проживающих в условиях повышенной радиоактивности. // Збірник наукових праць "Фізична культура, спорт та здоров'я націй". Частина II. – Київ – Вінниця: 1998. – С. 140-144.
3. Модельные показатели и оценочные таблицы физического развития и двигательной подготовленности школьников, проживающих в зоне повышенной радиоактивности. / А. С. Куц, К. Ф. Козлова, В. А. Леонова и др. – Житомир. 1991. – 89с.
4. Петренко І. Визначення надійності оцінки схильності дітей дошкільного віку до певного виду рухової діяльності. Частина I. – Київ – Вінниця: 1998. – С. 79-80.
5. Сумак Е. Г. Особенности физического развития мальчиков 8-10 лет, проживающих в разных экологических условиях. // Збірник наукових праць "Фізична культура, спорт та здоров'я націй". Частина II. – Київ – Вінниця: 1998. – С. 81-82.
6. Чуйко Ю. А., Мельник В. В. Актуальні питання попередньої підготовки дітей 6-8 років до систематичних занять спортом. // Збірник наукових праць Волинського державного університету імені Лесі Українки "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві". – Луцьк: Підприємство "Медія", 1999. – С. 548-553.

EFFICIENCY OF 6-8 YEAR OLD CHILDREN'S PRELIMINARY PREPARATION FOR SYSTEMATIC SPORT TRAINING.

Yuri CHUYKO

Vinnitsia State Pedagogical University named after M. Kotsiubynskiy

It is possible to prepare 6-8 year old children for systematic sport trainings by means of sport club specially organized work
