
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Андрей ПИВОВАР

Переяслав-Хмельницький ГПУ імені Григорія Сковороди

Аннотация. В статье освещены результаты исследования физического и психофизиологического состояния детей 5-6 лет, выявлены изменения показателей физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и познавательных способностей.

Ключевые слова: темпы прироста, физическое состояние, познавательные способности, старшие дошкольники.

INTERCONNECTION OF PHYSICAL CONDITION AND MENTAL DEVELOPMENT OF SENIOR CHILDREN UNDER SCHOOL AGE

Andrei PYVOVAR

Pereyaslav-Khmelnytsky Hrygoriy Skovoroda State Pedagogical University

Abstract. The results of research of physical and psychophysical condition of 5-6 years children are considered in the article. The changes of indexes of physical development, physical preparedness, functional possibilities and cognitive capabilities are exposed.

Key words: growth rates, physical condition, cognitive capabilities, senior children under school age.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЯК ФАКТОР АДАПТАбельНОСТІ ДО НАВЧАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Олександр МАЛІЧЕНКО, Сергій БОНДАРЕНКО

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Постановка проблеми. В численних дослідженнях останнього періоду встановлено, що перехід до шкільного життя супроводжується різкою зміною рухового режиму дітей. Рухова активність зменшуючись на 50% (і більше) поступається місцем незвичним і втомливим для організму дітей тривалим напруженим навчальним навантаженням. Внаслідок цього збільшується захворюваність учнів.

Зростання загальної та специфічної (дидактогенної) захворюваності опорно-рухового апарату (ОРА) дітей молодшого шкільного віку спонукає продовжувати пошук нових резервів підвищення ефективності системи фізичного виховання. З появою шестирічних учнів питання забезпечення їх оптимальної адаптації до навчальних навантажень, а отже і збереження здоров'я, набуває великої ваги.

Початок шкільного навчання характеризується цілим комплексом пристосувань до нових умов і вимог життєдіяльності і є багато в чому визначальним для рівня здоров'я учня протягом всього періоду шкільного навчання.

Аналіз останніх досліджень. У науковій літературі обґрунтована фізіологічна і педагогічна доцільність спрямованого розвитку сили та статичної витривалості (СВ) різних вікових та професійних груп людей, а також дітей [1,4,5,7,8,9]. Але досліджень з вивчення вказаних фізичних якостей, як дієвих чинників, які можуть поліпшити адаптивність учнів до навчальних навантажень статичного характеру вкрай недостатньо [2,3,4].

Мета роботи полягала у вивченні впливу спрямованого розвитку статичної витривалості на етапі адаптації до навчальних навантажень на стан ОРА дітей 6-7 років.

Результати досліджень. Впродовж першого півріччя (вересень-грудень) для відібраних учнів 1-х класів ЗОШ № 18, ЗОШ №25 м. Кіровограда застосовувалась спеціально розроблена і попередньо апробована методика підвищення сили та статичної витривалості. Показники сили та статичної витривалості у "фоновому" та кінцевому тестах вимірювались електротензодинамографом та розраховувались за методикою О.О. Янчевського. Стан постави оцінювався за методикою В.А.Гамбурцева. При відборі у дослідні та контрольні групи враховувався паспортний і біологічний вік дітей, а також рівень фізичної підготовленості.

За період експерименту у досліджуваних відбувалися спрямовані зміни в показниках сили та статичної витривалості, а також гоніометричних показниках постави.

Оскільки статична витривалість вимірювалась кожного разу з урахуванням змін силового потенціалу досліджуваних, тлумачити отримані результати правомірно з позиції зміни рівня сили. Тому тільки підвищення чи збереження рівня сили при збільшенні показника СВ, дозволяло робити висновок про спрямований розвиток саме статичної витривалості [5].

Таблиця 1

Показники сили та статичної витривалості в ході експерименту у дітей 6-7 років ($M \pm m$)

Рік	Гру	Сила (кг)		Р	Показники статичної витривалості (кг с)		Р
		початок	кінець		початок	кінець	
		експерименту			експерименту		
ХЛОПЧИКИ							
	ДГ	12,24±0,48	13,28±0,63	<0,05	312,7±4,03	354,2±3,61	<0,01
	КТ	11,84±0,51	12,57±0,50	>0,05	330,6±4,68	219,5±2,66	<0,05

Таблиця 1 (закінчення)

роки	Гру пи	Сила (кг)		P	Показники статичної витривалості (кг с)		P
		початок	кінець		початок	кінець	
		експерименту			експерименту		
Х Л О П Ч И К И							
	ДГ	13,42±0,56	15,35±0,56	<0,01	463,8±3,72	608,6±3,73	<0,05
	КГ	13,1±0,76	14,5±0,53	<0,01	440,9±4,19	387,4±5,30	<0,05
Д І В Ч А Т К А							
	ДГ	10,04±0,43	10,66±0,69	<0,05	238,4±3,85	282,4±2,95	<0,01
	КГ	10,52±0,72	10,78±0,79	<0,05	242,6±4,12	167,2±2,85	<0,05
	ДГ	11,85±0,64	12,85±0,60	<0,05	315,7±4,87	510,3±3,54	<0,01
	КД	10,95±0,83	11,56±0,76	<0,05	331,1±4,79	349,1±4,16	>0,05

*ДГ – дослідна група, КГ – контрольна група,
P – вірогідність відмінностей по W- критерію Вілкоксона.*

Порівняльний аналіз приростів сили і статичної витривалості свідчить, що на відміну від показників сили показник СВ у дітей 6-7 років вірогідно окреслений ($p < 0,01$) віковими і статевими межами.

У хлопчиків дослідної групи 6 років показники сили зросли на 8,5% ($p < 0,05$), а СВ на 13,3 % ($p < 0,01$). В контрольній групі зростання сили на 6,2% ($p > 0,05$), супроводжувалось зниженням показника СВ на 33,6 % ($p < 0,05$).

У хлопчиків 7 років зафіксована схожа, але більш виразна тенденція: показники сили зросли в дослідній групі на 14,4 % ($p < 0,01$), а показник СВ на 31,2% ($p < 0,05$). В контрольній групі зростання сили на 10,7% ($p < 0,01$) відбувалось на фоні зниження рівня СВ на 12,1 % ($p < 0,01$).

У дівчаток 6 років незначне, але вірогідне зростання сили у всіх досліджуваних групах призвело до збільшення показника СВ у дослідній групі на 18,5% ($p < 0,01$) і зменшення СВ у контрольній групі на 31,1% ($p < 0,05$). Подібні зміни відбулися в групах дівчат 7 років. При зростанні сили в обох групах в межах 8-10% ($p < 0,05$) в дослідній групі зафіксовано підвищення показника СВ на 61,6% ($p < 0,01$), а в контрольній групі спостерігалася незначна тенденція до його збільшення на 5,4% ($p > 0,05$).

Характерною особливістю всіх досліджуваних дітей були невеликі прирости сили. Для учнів 6 років вони склали 2-8,5%, а для 7 років – 3-14%. Аналогічні темпи приростів сили спостерігали інші дослідники [5,7]. Це цілком співвідноситься з природнім онтогенетичним ходом розвитку сили, який характеризується зниженням темпів приросту сили в період від 6 до 7 років по відношенню до періоду від 3 до 5 років [9].

Порівняння результатів, отриманих в групах хлопчиків і дівчаток вказує, на більші прирости сили, які спостерігаються у хлопчиків, що, можливо, пов'язується зі статевим диморфізмом, який вже має місце в різних проявах моторної функції дітей.

Беручи до уваги те, що рівні сили і статичної витривалості виступають як своєрідні "антагоністи", стає цілком зрозумілою більша ефективність темпів розвитку статичної витривалості у дівчаток 6-7 років, де прирости силових показників були меншими. Так середні значущі прирости показника СВ у хлопчиків 7 років склали 33,5% ($p < 0,05$), а у дівчаток – 52,3% ($p < 0,05$).

У дітей 6 років ця закономірність простежується, але на більш низькому рівні. Показник СВ зростає у хлопчиків на 13,3% ($p < 0,01$), а у дівчаток на 18,5% ($p < 0,01$), що можна пояснити більш низьким адаптаційним потенціалом провідних функціональних систем організму, а також більшою реактивністю організму дітей 6 років на вплив факторів початкового періоду шкільного навчання.

Зміни, які відбулись у показниках СВ і сили є потужним коригуючим чинником, який за даними гоніометричних обстежень на початку і кінці експерименту дозволяє усунути відхилення в поставі, а також запобігти морфофункціональному погіршенню стану хребетного стовпа внаслідок деформуючого впливу статичного компонента навчальних навантажень.

Висновки

1. Віковий період 6-7 років можна вважати сензитивним для виховання статичної витривалості з огляду на мінімальні темпи приросту сили, а також для негативного впливу на поставу навчальних навантажень.
2. Показники сили та статичної витривалості у дітей 6-7 років суттєво відрізняються за віковою і статевою приналежністю, що зумовлює певні відмінності у розробку методики виховання витривалості до статичних навантажень.
3. Показник статичної витривалості може слугувати досить чутливим індикатором адаптабельності дітей 6-7 років до навчальних навантажень в перший рік шкільного навчання.

Література

1. *Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.*
2. *Аланасенко Г.Л. Валеология: первые этапы и ближайшие перспективы. – Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 6. – С. 2-7.*
3. *Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: ТиПФК, 2000. – 176 с.*
4. *Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.*
5. *Городниченко Э.А. Развитие выносливости к статическим мышечным усилиям у детей школьного возраста в процессе физического воспитания. – Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1965. – 28 с.*
6. *Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека, М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000, - 192с.*
7. *Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста // Под ред. М.В. Антроповой, М.М.Кольцовой. – М.: Педагогика, 1983. – 160 с.*
8. *Сидис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.*

9. Физическая культура шестилеток // Под ред. Н.Т. Лебедевой, Минск: Народная асвета, 1986. – 136 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЯК ФАКТОР АДАПТАбельНОСТІ ДО НАВЧАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Олександр МАЛІЧЕНКО, Сергій, БОНДАРЕНКО

Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка

Анотація. Тренування рухових якостей позитивно позначається на морфофункціональних кондиціях ОРА, які можуть бути показниками адаптабельності на початковому етапі навчання дітей 6-7 років.

Ключові слова: тренування, молодші школярі.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ КАК ФАКТОР АДАПТАбельНОСТИ К УЧЕБНЫМ НАГРУЗКАМ

Кировоградский государственный университет имени В. Винниченко

Олександр МАЛИНИЧЕНКО, Сергей БОНДАРЕНКО

Аннотация. Тренировка двигательных качеств положительно сказывается на морфофункциональных кондициях ОДА, которые могут быть показателями адаптабельности на начальном этапе обучения детей 6-7 лет.

Ключевые слова: тренировка, младшие школьники.

THE IMPACT OF THE PHYSICAL TRAINING AND SCHOOL LOADING ON THE HEALTH CONDITION AND PHYSICAL GROUNDING OF THE JUNIOR SCHOOL PUPILS DURING THEIR ADAPTATION TO SCHOOLING

Alexander MALINICHENKO, Sergey BONDARENKO

Kirovograd State Teacher's University named after Vinichenko

Abstract. This article investigates the impact of physical training and school loading on the health condition and physical grounding of junior school pupils. It was found out that the present day system of physical training is of low efficiency during the period of organism adaptation to schooling.

Key words: physical training, junior school pupils.