

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

Збройних Сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка: зб. наук. пр.* Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 5. С. 223–230.

4. Ролюк О. В., Романчук С. В., Петрук А. П. Особливості змісту фізичної підготовки військовослужбовців розвідувальних підрозділів. *Новітні технології – для захисту повітряного простору : зб. наук. конф.*, Харків, 2016.

5. Попович О. І., Федак С. С., Романчук С. В. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 11. С. 88–91.

UDC 796.011:373.2

KULTURA FIZYCZNA W KONTEKŚCIE WYCHOWANIA WCZESNOSZKOLNEGO

Dariusz Skalski¹, Damian Kowalski², Bogdan Kindzer²

*¹Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk, Poland*

*²Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej
im. Iwana Boberskiego, Lwow, Ukraine*

Wstęp. Rozwój dziecka jest bardzo ważny. Pierwszym etapem w rozwoju dziecka jest etap w domu rodzinnym. Dziecko od urodzenia zmienia się. Rozwija się psychicznie, emocjonalnie, ale przede wszystkim fizycznie. Dzieci rosną, kształtują im się mięśnie, wydłużają kończyny dolne i górne. Im dziecko staje się starsze tym staje się wyższe i bardziej rozwinięta, ale żeby tak się stało trzeba odpowiednio kierować tokiem rozwoju swoich pociech. Najpierw w domu rodzinnym pierwszą aktywnością fizyczną jest zabawa [6]. Dzieci bawią się przy wykorzystaniu różnych przedmiotów, ale z badań własnych, które przeprowadziłam na potrzeby

pracy licencyjckiej, na trzydziestu trzech ankietowanych rodziców dwudziestu wybrało, że najchętniej wybieranymi zabawami przez ich pociechy to zabawy ruchowe typu zabawy z piłką, berek czy zabawy na placach zabaw.

Problem badawczy. Edukacja dzieci we wczesnych latach ich życia jest niezwykle ważna, ale i wymagająca. W tym okresie dzieci szybko, dynamicznie rozwijają się i przyswajają duże porcje wiedzy. To w tym czasie również ich umysł jest najbardziej chłonny – „chłonie niczym gąbka” i należy to wykorzystać, ponieważ później około 10-12 roku życia potencjał dziecka spowalnia i uczeń nie uczy się tak szybko jak do tej pory [4], jego umysł staje się mniej plastyczny. Jak podaje program nauczania w klasach I-III szkoły podstawowej obszar edukacji zdrowotnej z wychowaniem fizycznym ma za zadanie kształtowanie postawy prozdrowotnej oraz dbałość o bezpieczeństwo własne i innych, jak również rozwijanie sprawności fizycznej. Celami szczegółowymi tego programu zwłaszcza tej drugiej części [3], czyli rozwijaniu sprawności fizycznej są: zachęcanie do wysiłku fizycznego i uprawiania sportu oraz tworzenie sytuacji edukacyjnych umożliwiających harmonijny rozwój fizyczny dziecka. Najczęstszą podejmowaną aktywnością w wieku wczesnoszkolnym jest zabawa. Dzięki zabawie dziecko bardzo się rozwija. Dlatego zadaniem nauczyciela jest to, aby w edukacji wczesnoszkolnej podczas zajęć wychowania fizycznego dla dziecka były czymś przyjemnym, dającym satysfakcję i wiele radości, a nie męczarnią i katowaniem. Dziecko mające 6 lat wchodzi w okres wczesnoszkolny. Rozwój fizyczny dziecka w wieku wczesnoszkolnym charakteryzuje się tym, że staje się ono silniejsze i odporniejsze. Wchodzi też w fazę dojrzewania płciowego. Dziecko jest niezwykle odporne na choroby, staje się bardziej aktywne ruchowo. W tym wieku ważne stają się dla niego zajęcia ruchowe, sport i lekcje wychowania fizycznego. Dzięki zabawom ruchowym dziecko wykształca ruchy mimowolne i dowolne. Jednak mogą być one mało precyzyjne i nieco zamaszyste [6]. Rozwój

dziecka 7-letniego wiąże się z większym rozwojem mięśni dużych niż małych. Nie należy się więc dziwić, gdy dziecko zacznie wykonywać dużo ruchów gwałtownych, szybkich i zbytecznych. Aktywność ruchowa nie tylko rozwija mięśnie. Wzmacnia ona działanie układu krwionośnego i oddechowego, poprawia trawienie, przyspiesza przemianę materii, a także rozwija odśrodkowy układ nerwowy. Jeżeli 8-letnie dziecko jest aktywne, zwiększa się precyzja jego ruchów. Dziecko jest bardziej dokładne ruchowo. Cały czas rozwija się jego siła, wzrasta też oszczędność ruchów. Przestają być one tak chaotyczne i nieprzemyślane [1]. Dokładność dziecka można zmierzyć przy pomocy testów celności. Między 6, a 8 rokiem życia dziecko szybko rośnie. W wieku 9 lat tempo wzrostu spada. Rozwój fizyczny dziecka w wieku wczesnoszkolnym nie różni się zanadto u dziewczynki i chłopca [6]. Różnice płciowe silniej zaznaczają się w okresie przedpokwitaniowym. Organizm dziecka w latach od 6 do 8 lat cechuje się dużą aktywnością układu sercowo-naczyniowego, która zwiększa się pod wpływem wysiłku fizycznego. Dzieci w tym wieku nie są jeszcze odporne na zmęczenie, dlatego nie są zdolne do długotrwałego wysiłku, więc potocznie mówiąc W-F powinien być dostosowany do możliwości dziecka i powinien sprawiać przyjemność. Z kolei E. Łazowski i H. Tomaszewska uważają, że wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym występuje duże zróżnicowanie pod względem rozwoju i sprawności fizycznej.

Material i metody. Można wyróżnić dwa rodzaje aspektów rozwoju fizycznego są to aspekty jakościowe oraz ilościowe [2]. Do aspektów jakościowych zalicza się: wzrastanie, czyli powiększanie się wysokości i masy ciała, a więc zwiększanie się rozmiarów organizmu; różnicowanie, czyli doskonalenie się struktury tkanek. To dostrajanie się poszczególnych układów względem siebie i kształtowanie się proporcji organizmu; dojrzewanie, czyli doskonalenie czynności poszczególnych układów o ściślejsze wzajemne uzależnienie ich funkcji; postęp, procesy różnicowania i dojrzewania,

które zazwyczaj zachodzące na tle procesów wzrastania, prowadzą do zapewnienia homeostazy systemu, jakim jest organizm jako całość. Ten proces doskonalenia strukturalno-funkcjonalnego organizmu może być rozumiany jako postęp we wzajemnych stosunkach ustrój – środowisko.

Z kolei do aspektów ilościowych zalicza się: kinetykę, rozmach, dynamikę, rytm rozwoju.

Prawidłowy rozwój fizyczny zależy od wielu czynników. Główne z nich są to: wrodzone możliwości wzrostu, wpływy środowiskowe, stan morfologiczny i czynnościowy wszystkich narządów uczestniczących w przemianie materii, racjonalne odżywianie, psychiczne samopoczucie dziecka oraz stan zdrowia [6]. Stan zdrowia dziecka w dużej mierze decyduje o osiągnięciu przez nie powodzenia w szkole. Niski poziom sprawności dziecka może być spowodowany różnymi procesami chorobowymi, wadami budowy, słabą koordynacją ruchową, zaburzeniami somatycznymi itp. Natomiast poruszając temat rozwoju układu kostnego u dzieci w wieku wczesnoszkolnym Iwona Roszkiewicz w swojej książce pt. „Psychologia rozwojowa dla rodziców. Młodszy wiek szkolny” podaje, że na początku okresu wczesnoszkolnego zanikają dziecięce proporcje budowy ciała. Mimo to układ kostny dzieci, choć jest dużo bardziej wytrzymały niż w wieku przedszkolnym, dalej nie jest ukształtowany prawidłowo. Kościec w dalszym ciągu jest miękki i plastyczny [6]. W obrębie odcinka piersiowego kręgosłupa, następuje pogłębienie kifozy piersiowej, natomiast lordoza lędźwiowa jest niewielka. Kończy się proces kostnienia kości palców i śródreźca oraz następuje szybki rozwój kończyn dolnych. Stopa jest niska, szeroka i średnio wysklepiona [1-6]. Nauczyciel powinien stale korygować postawy dziecka przy siedzeniu, wprowadzać wiele ćwiczeń poprawiających gibkość kręgosłupa i sprawność ręki. W okresie tym zauważamy szybki wzrost wymiarów szerokościowych. U chłopców rozwija się pas barkowy a u dziewcząt biodrowy. Klatka piersiowa ulega spłaszczeniu. Trwa

również proces wyrastania zębów stałych. Rozwój układu kostnego oraz mięśniowego, wpływają na zwiększanie się precyzji manualnej, a także wytrzymałości przy wykonywaniu różnorodnych czynności ruchowych. Oznacza to, że prawidłowy rozwój układu kostnego u dzieci w wyżej wymienionym wieku jest ważny, ponieważ nieodpowiedni jego rozwój może prowadzić do wielu wad i uszczerbku na zdrowiu, którego skutki dzieci będą odczuwały w późniejszych latach [6]. Aby odpowiednio rozwinąć kości u dzieci należy odpowiednio dużo się ruszać, budując przy tym mięśnie. Z kolei do niwelowania i korygowania wad układu kostnego należą zajęcia korekcyjne, gdzie prowadzone są ćwiczenia i zabawy odpowiednio dobrane do wady rozwoju. Janusz Bielski uważa, że układ krwionośny u dzieci w wieku od 6 do 10 roku życia nie nadąża jeszcze za rozwojem kośćca. Częstość akcji serca stopniowo się obniża, a ciśnienie krwi podnosi. Przekrój naczyń krwionośnych jest stosunkowo duży, co sprzyja pracy serca i ułatwia wypoczynek po wysiłku. Daje to wyraz temu, że odpowiedni rytm pracy serca ma duże znaczenie przy wysiłku fizycznym dzieci, ćwiczenia powinny być dobrane w taki sposób, że najpierw powinny być energiczne i dynamiczne, gdzie tempo pracy serca wzrasta, a później spokojne, dające możliwość odpoczynku dziecku.

Podsumowanie. Obecnie dzieci są nieco wyższe, można jednak korzystać z tych norm, jeśli przyjmie się, że waga i wzrost dziecka są w normie także wówczas, gdy liczby są wyższe lub niższe w zakresie wzrostu o 5 cm a w zakresie wagi o 2 kg. W klasach I-III należy prowadzić także krótkie (3 do 5 minut) ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne, przeciwdziałające negatywnym skutkom siedzenia w ławce. Dla dzieci z dostrzeżonymi zaburzeniami rozwoju ruchowego należy, w miarę możliwości, organizować zajęcia korekcyjne na terenie przedszkola lub szkoły oraz indywidualizować zadania ruchowe w czasie zajęć wychowania fizycznego [1-6]. Najważniejszą przesłanką w pracy z małymi dziećmi jest przestrzeganie zdrowotności oraz zapewnienie bezpieczeństwa w

czasie zajęć. W tym celu należy dokładnie sprawdzić i zabezpieczyć miejsce do ćwiczeń, urządzenia, przyrządy i przybory, szczególnie starannie po dłuższej przerwie (ferie, wakacje), właściwie zaplanować zajęcia, stosować pomoc i ochronę przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń oraz przestrzegać porządku i dyscypliny podczas zajęć. Należy zadbać, by do zajęć wychowania fizycznego dzieci przebierały się w stroje sportowe. W przedszkolu można taki strój pozostawiać w przeznaczonym do tego miejscu i zmieniać na czysty co tydzień [3]. Uwaga ta dotyczy przede wszystkim zajęć prowadzonych w sali gimnastycznej i w ogrodzie w okresie letnim [6]. Na zajęciach ruchowych w sali dzieci powinny ćwiczyć boso. Umożliwi to stosowanie ćwiczeń zapobiegających płaskostopiu. Do zajęć wychowania fizycznego prowadzonych zimą w ogrodzie lub w terenie pożądane były by ubrania niekrępujące ruchów, łatwe do zdejmowania i wkładania oraz odpowiednie obuwie, najlepiej sportowe. W szkole strój sportowy dzieci mogą pozostawiać w szkole przez tydzień, jeśli są po temu warunki lub przynosić z domu na każde zajęcia. Po zakończeniu zajęć wychowania fizycznego konieczne jest umożliwienie dzieciom umycia się i ponowną zmianę ubioru. Najważniejszym elementem wychowania fizycznego jest to, aby obserwować dzieci podczas zajęć. Nie wolno ich do niczego zmuszać. Należy dostosować gry, zabawy i ćwiczenia, które są odpowiednie do możliwości dzieci w wieku wczesnoszkolny, ale również spełniają wymogi zawarte w podstawie programowej. WF w klasach I-III powinien być przyjemny, dający wiele radości dzieciom, a przy tym możliwości rozwoju fizycznego. Dzięki aktywności ruchowej dzieci prawidłowo rozwijają się zarówno fizycznie jak i psychicznie.

Bibliografia:

1. Astrand P. O. Dzieci i młodzież. Zdolność wysiłkowa. Rozwój fizyczny // *Sport Wyczynowy*. 1992. S. 19.

2. Białas L. Ruch bramą do nauki // *Bliżej Przedszkola*. 2009. Nr 5. S. 12–19.
3. Bielski J. *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*. Kraków : Impuls, 2005. S. 69–74.
4. Bielski J. *Wychowanie fizyczne w kl. I–III, ZG SZS*. Warszawa, 1998. S. 50–53.
5. Fall-Ławryniuk M. Ciało i umysł lubią ruch // *Bliżej Przedszkola*. 2009. Nr 6. S. 43–44.
6. Gniewkowski W., Właźnik K. *Wychowanie fizyczne*. Warszawa : WsiP, 1990. S. 35–39.

УДК 796.333

**ШКІЛЬНА ЛІГА – РЕГБІ-5:
СТАН Й ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ**

Павло Чеховський

*Львівська середня загальноосвітня школа I–III ступенів. №34
імені Маркіяна Шашкевича, м. Львів, Україна
РК «Сокіл», м. Львів, Україна*

Актуальність. Щоб урізноманітнити кожен урок фізичної культури треба познайомити школярів із різними видами спорту, зокрема ігровими – регбі [1,2]. Це цікавий вид спорту, який допомагає дітям стати сильними, спритними й сміливими. Діти шкільного віку активні й рухливі, віддають перевагу спортивним активним іграм та естафетам, що спрямовані на визначення сильніших команд і гравців, водночас виконання складних елементів для них є проблематичним. У роботі з дітьми треба враховувати, що вони не можуть концентрувати увагу довгий час на одній вправі, тому вправи комбінують із урахуванням можливостей дітей. Для того щоб зацікавити регбі, можна використовувати елементи гри регбі-5 або регбі на стрічках. Це різновид безконтактного регбі з використанням