REALIZATION OF THE PRINCIPLE OF HEALTHY WAY OF LIVING IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUTH FROM HALYCHYNA TILL 1939

BODNAR Jaroslav

Ternopil national pedagogical university named after V. Gnatjuk

Abstract. The article deals with the main elements of healthy way of living of the youth from Halychyna at the end of 19 – the beginning of 20 century.

Key words: health, physical exercises, sport, harmful habits.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО СТАНУ І РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Андрій ПИВОВАР

Державний вищий навчальний заклад
"Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди"

Постановка проблеми. Сьогоднішні дошкільники складатимуть більшу частину потенціалу України першої половини XXI століття. Тому, навчання, виховання і розвиток підростаючого покоління в нашій країні є одним з найважливіших державних завдань, що відзначено в державних документах: Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (1993 р.), Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації (1998 р.), Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997 р.) та ін.

Відомо, що дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини.

Інтенсифікація сучасного життя, розвиток і впровадження нових технологій в різних сферах суспільства обумовили певні реформи у системі і змісті діяльності освітніх інституцій, в тому числі дошкільних дитячих закладів. Дані реформи пов'язані з раннім навчанням та ускладненням навчальних програм, що вимагає активізації пізнавальної діяльності дітей дошкільного віку.

Період від народження до 6 років – найважливіший етап в розвитку пізнавальних здібностей людини. В умовах організованого дошкільного навчання і виховання у дітей активно розвиваються увага, сприйняття, пам'ять, мислення, мова, уява, завдяки чому підвищується рівень їх пізнавальної діяльності.

Дані численних досліджень [4, 5] свідчать, що для стимулювання пізнавальної активності дітей необхідно спеціально навчити їх раціональному застосуванню

розумових дій. Але для того, щоб мислення дитини не набуло беззмістовного, схоластичного характеру, в період передшкільного віку не менш важливим є накопичення сенсорного досвіду, конкретного матеріалу для активної пізнавальної діяльності.

Взаємозв'язок відчуттів, сприйняття, аналізуючого спостереження і мислення, співвідношення різного змісту і організації навчання з формуванням цих пізнавальних процесів є важливою психолого-педагогічною проблемою.

Разом з тим, психологи, педагоги і фізіологи дійшли висновку, що індивідуальні здібності (мислення, сприйняття, уявлення) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини [6]). Оптимальними умовами прояву та розвитку дитячих здібностей під час навчання є спільна ігрова діяльність, спілкування з іншими дітьми, під час якої дитина не тільки рухається, а й легко запам'ятовує все почуте в даний період.

Дослідники [3, 4], відзначають, що одним з кризових явищ традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням і всіма іншими видами навчальної діяльності дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності у процесі навчання. Суть такої взаємодії полягає у формуванні системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефект, що є запорукою оптимального розумового і фізичного розвитку дитини, що в теперішній час є найбільш актуальним. Такий підхід знаходить своє місце в організації освітньо-виховної роботи в загальноосвітній школі [4]. Що стосується дошкільного навчання і виховання, то результати досліджень у цьому напрямку в науково-методичній літературі відсутні. Саме ці обставини і визначають **актуальність** даного дослідження.

Метою є виявлення і дослідження взаємозв'язків між компонентами фізичної підготовки, функціональних можливостей, фізичного розвитку і пізнавальних здібностей старших дошкільників.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури й узагальнення досвіду передової педагогічної практики; педагогічний експеримент; спостереження; педагогічне тестування; психодіагностичні методи; методи математичної статистики.

Дослідження були проведені на базі школи - дитячого садку №9 „Сонечко" м. Переяслав – Хмельницький, Київської області. Досліджуваним контингентом були діти 5-6 років, вихованці школи – дитячого садка.

Результати досліджень. Дослідження фізичного та психофізіологічного стану дітей 5-6 років дозволили виявити значні зміни показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і пізнавальних здібностей.

Аналізуючи антропометричні показники, нами виявлено, що темпи збільшення довжини тіла у хлопчиків вищі, ніж у дівчаток (6% і 4,7% відповідно). Що стосується маси тіла, окружності грудної клітки, то темпи збільшення цих показників приблизно однакові, як у дівчаток, так і у хлопчиків. Рівень фізичного розвитку дітей досліджуваної групи відповідає середньому і нижче середнього.

У віці від 5 до 6 років відбуваються зміни у пропорційності фізичного розвитку як у дівчаток, так і у хлопчиків. У віці 6 років більшість дітей відноситься до III групи ІФР, яка характеризується більшою пропорційністю тілобудови, але меншими координаційними можливостями. Можливо, це пов'язане з тим, що 6-й рік життя характеризується інтенсивним ростом, що завжди супроводжується зменшенням біологічної надійності організму дитини.

Досліджуючи біологічний вік дітей ми виявили, що він відповідає паспортному віку, а темпи біологічного дозрівання відповідають середньому рівню.

Аналізуючи захворюваність у досліджуваній групі виявили, що 44% дітей мають хронічні захворювання. Аналіз частоти захворюваності дітей протягом року та індекс захворюваності свідчать про загальний низький рівень їх здоров'я.

Аналіз кількості випадків захворювань дітей 5 і 6 років свідчить, що діти 6-річного віку хворіють частіше (у 5 років – 59 випадків захворювання на 43 дитини, а у 6 років – 117 випадків на 67 досліджуваних). Ймовірно більш високий рівень захворюваності у дітей 6 років пояснюється прискореним темпом росту і розвитку організму у цьому віці, що призводить до невідповідності структури і функції органів, а отже і до зниження опірності організму дитини до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

При аналізі фізичної підготовленості старших дошкільників найбільші темпи щорічного приросту були відзначені у показниках сили м'язів рук і тулубу (дівчатка 19–40%, хлопчики – 24,2–28,6%), швидкості реакції (32,5 і 26,7 відповідно), гнучкості (20,5% і 29,2%) та швидкісно-силових здібностей (15% і 20,9%). Треба думати, що високі темпи приросту показників цих фізичних здібностей у віці від 5 до 6 років обумовлені тим, що для розвитку швидкісно-силових здібностей, сили, швидкості реакції, гнучкості цей віковий період є сприятливим, а також – природним розвитком дитини.

Виявлені також значні позитивні зміни у розвитку швидкості (дівчатка 5,3%, хлопчики – 5,5%), а також у показниках, які характеризують координаційні здібності (від 11,1% до 3,3%), що також дає підстави вважати доцільним цілеспрямований педагогічний вплив щодо розвитку цих фізичних здібностей.

Для даного вікового періоду характерні також стабілізація і зменшення темпів щорічного приросту. Це відноситься до такого показника оцінки швидкісних здібностей, як частота локальних рухів. У дівчат зафіксована відсутність приросту показників, а у хлопчиків – погіршення результатів (9,8%). Що стосується загальної оцінки рівня фізичної підготовленості досліджуваної групи дітей, то вона відповідає рівню нижче середнього і у деяких випадках – середньому.

Функціональні можливості кардіо-респіраторної системи дошкільнят 5–6 років досліджувались за допомогою вимірювання ЧСС абсолютного і відносного спокою, різниці між ними, а також проб Штанге і Генчі. Результати наших досліджень виявили перевищення результатів у всіх вимірюваннях ЧСС від належних, що свідчить про те, що стан серцево-судинної системи досліджуваних дітей має певні відхилення від норми. Аналогічні результати були отримані і під час оцінки функціонального стану дихальної системи. Показники проби Штанге і Генчі як у дівчаток, так і у хлопчиків обох вікових груп відстають від середньостатистичних показників для цього віку. Так, за Дубогай О.Д. (2001) середні показники проби Штанге для дітей 5-6 років складають 25 - 28с, а у дітей досліджуваної нами групи – 21,6 - 22,5с. Відставання від норми виявлене і при аналізі результатів проби Генчі. Причому, у дітей 5-річного віку результати були вищими ($\bar{x}$ = 11,4 - 11,6с), ніж у 6-річних дошкільників ($\bar{x}$ = 9,4-9,6с). Але відставання від норми (за О.Д.Дубогай – 10-12с) було виявлене в обох вікових групах.

Функціональні можливості дітей, їх працездатність вимірювалась за допомогою степ-тесту. Результати, які були отримані у наших дослідженнях співпадають з даними вчених [7] і відповідають середньостатистичним показникам (діти 5 років – $\bar{x}$ = 145,2-156,7 кгм • хв$^{-1}$; діти 6 років – $\bar{x}$ = 172,4- 180,2 кгм • хв$^{-1}$).

Проведений аналіз вікової динаміки розвитку латентного часу рухової реакції на світло, звук, складної рухової реакції. Помилки при її виконанні свідчать, що темпи їх розвитку неоднакові для всіх показників.

Найвищі темпи приросту за даний віковий період відзначені у показниках, що характеризують точність рухів при виконанні тесту складної рухової реакції (кількості помилок), реакції на світло і складну рухову реакцію. Показники реакції на звук значно зменшують темп свого розвитку (-3% - 11%). Найбільший темп розвитку характерний для показників, що характеризують координацію рухів. Очевидно ця здібність у своєму темпу розвитку і природному формуванні проходить сенситивний, чуттєвий період, і для її розвитку доцільно використовувати значну кількість вправ.

Аналіз психофізіограм дітей 5- і 6-річного віку і цифрових значень теппінг-тесту показав, що діти різного віку розподіляються на типологічні групи по силі нервової системи неоднаково. Так, у 5-річному віці (у дівчаток – 62%, у хлопчиків - 68%) більшість складає група дітей, що характеризується середніми показниками сили нервової системи, у 12% дівчаток і 14% хлопчиків – сильної і у 26% дівчаток і 18% хлопчиків – слабкої. Тобто, більшість дітей 5-річного віку мають середні показники сили нервової системи за збудженням. У 6-річному віці кількість дітей за цим же показником дещо зменшується, а зростає за іншою ознакою – показником сили нервової системи, як у дівчаток, так і у хлопчиків.

Вивчаючи особливості розвитку складових пізнавальних здібностей сприймання, пам'яті, мислення, уяви та уваги нами було виявлено, що вони у дітей старшого дошкільного віку розвиваються гетерохронно. Найбільші темпи приросту нами були зафіксовані у розвитку такої здібності, як сприймання (20,5% - дівчатка, 18,2% - хлопчики). Ймовірно, це пов'язане з віковим вдосконаленням перцептивних процесів дитини.

Також, висока інтенсивність розвитку таких процесів як пам'ять (13,3%) і мислення (16,5%) була виявлена у дівчаток, хоча і у хлопчиків була виявлена позитивна динаміка цих здібностей (2,6% і 4,8% відповідно).

Отже, можна говорити про те, що старший дошкільний вік є сприятливим для розвитку інтелектуальних здібностей дитини.

Кореляційний та факторний аналіз дозволяє зробити наступні висновки:

Формування структури рухової і пізнавальної діяльності дітей 5-го і 6-го років життя має динамічний характер, а її зміст має певні вікові зміни.

У структурі рухової пізнавальної діяльності незалежно від віку і статі виявлені сім основних факторів. Взаємозв'язок параметрів фізичної і пізнавальної діяльності у загальній структурі з віком змінюється, але знаходиться весь час в достатньо тісному, достовірному взаємозв'язку і взаємосприянні. Коефіцієнти значущості цих параметрів свідчать про їх рівнозначність під час організації занять фізичними вправами з дітьми старшого дошкільного віку.

Як у дітей 5-го, так і 6-го років життя пізнавальні здібності знаходяться у взаємозв'язку із фізичними, в першу чергу, координаційними, силовими, швидкісними здібностями, фізичним розвитком і функціональними можливостями.

Незалежно від статі у дітей 5-го року життя основними факторами структури рухової і пізнавальної сфери є фізичні і координаційні здібності (хлопчики – 8,563; дівчатка – 5,746), пізнавальні здібності (відповідно – 5,102 і 5,212), фізичний розвиток (у дівчаток – 4,886, у хлопчиків – 2,664), функціональний стан (хлопчики – 3,661, дівчатка – 3,830).

На п'ятому році життя у загальній структурі фізичної і пізнавальної діяльності дітей старшого дошкільного віку спостерігаються певні статеві відмінності. Так, у дівчаток найбільший вплив мають координаційні і пізнавальні здібності (перший фактор), де сума коефіцієнтів дорівнює 7,048, психофізіологічні якості і фізичні здібності (4,957), фізичний розвиток (3,296). У хлопчиків значущість факторів наступна: швидкісно-силова координація (7,427), фізичний розвиток і пізнавальні здібності (4,248), психофізіологічні якості і пізнавальні здібності (4,084).

Необхідно відмітити, що у шестирічному віці спостерігається більша кількість і ступінь взаємозв'язків компонентів пізнавальної діяльності дітей з параметрами, які характеризують фізичну підготовку, функціональні можливості і фізичний розвиток.

Висновки. Таким чином наявність взаємозв'язку і взаємосприяння між компонентами фізичної підготовки, функціональних можливостей, фізичного розвитку і пізнавальних здібностей обумовлює доцільність використання поєднаного методу розвитку пізнавальних здібностей в процесі занять фізичними вправами. Визначення основних факторів структури рухової і пізнавальної діяльності дітей 5-го і 6-го років життя та ступеня їх взаємозв'язку і буде визначати зміст засобів поєднаного педагогічного впливу в процесі занять фізичними вправами.

Література.

1. *Закон України "Про фізичну культуру і спорт", 1993 р.*
2. *Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 58с.*
3. *Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку.: Навч. посібник. – К.:ІЗМН, 1998. – с.64.*
4. *Дубогай О.Д, Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. – Київ: 2001-151 с.*
5. *Запорожец А.В., Эльконин Д.Б. Психология детей дошкольного возраста. Развитие познавательных процессов. – М.: Просвещение, 1964. – 350с.*
6. *Пангелова Н.Є., Горбенко М.І. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста. (Методичні рекомендації). Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72с.*
7. *Тихвинский С.Б. Физическая работоспособность детей и подростков / Проблемы врачебного контроля и ЛФК в детском возрасте. – Л., 1976. – С.11-27.*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО СТАНУ І РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Андрій ПИВОВАР

Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди

Анотація. У статті висвітлені результати дослідження фізичного та психофізіологічного стану дітей 5-6 років, виявлено зміни показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і пізнавальних здібностей.

Ключові слова: темпи приросту, фізичний стан, пізнавальні здібності, старші дошкільники.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Андрей ПИВОВАР

Переяслав-Хмельницкий ГПУ имени Григория Сковороды

Аннотация. В статьи освещенные 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.