

Олена Дриганець, Катерина Огніста, Валерій Єднак, Андрій Огністий (зміст...79)

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Фізична культура і спорт є важливим елементом системи освіти і виховання підростаючого покоління, формування в неї здорового способу життя, організації дозвілля та активного відпочинку, розвитку, відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, виховання позитивних моральних і волевих якостей. Отже, цінність фізичної культури для кожної особи потрібно розглядати в оздоровчому, освітньому, виховному та загальнокультурному значеннях. В цьому контексті надзвичайної ваги набувають питання удосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання [1, 4].

Необхідність створення режиму підвищеної рухової активності продиктовано і такими важливими факторами нашого життя, як акселерація підростаючого покоління та механізація побуту. Особливої уваги заслуговує пошук шляхів покращання цього режиму у старшому дошкільному та молодшому шкільному віці, так як у цей період формується їхня постава, починають розвиватися основні фізичні якості, формуються і вдосконалюються рухові вміння і навички. Дослідження багатьох вчених [2, 3, 6, 7, 8, і ін.] свідчать про те, що рух є природньою потребою дітей. Обмеження м'язової діяльності не лише затримує фізичний і розумовий розвиток дитини, а й призводить до наступних труднощів щодо оволодіння тією або іншою життєво необхідною навичкою. Діти, які мало рухаються і недостатньо бувають на свіжому повітрі ростуть кволими, вередливими. Вони невпевнені в своїх силах, погано вчаться. Ось чому раціональний режим дня повинен передбачати якомога більшу рухову активність дитини (ранкова гігієнічна гімнастика вдома, гімнастики перед заняттями в школі, фізкультхвилинки на уроках і фізкульт-паузи під час виконання домашніх завдань, фізичні вправи та рухливі ігри на перервах, заняття фізичними вправами у групах продовженого дня, прогулянки на свіжому повітрі, самостійні заняття фізичними вправами, катання на ковзанах, лижах, велосипедах, заняття в шкільних спортивних гуртках і секціях, посильна суспільно-корисна фізична праця).

Особливе місце повинно відводитись системі контролю за фізичним станом організму як однієї з умов досягнення високих результатів у покращанні кондиційних можливостей дитини. Систематичний контроль особливо важливий тому, що організм дитини ще не сформований, а лише починає формуватись під впливом занять фізичними вправами і неконтрольованість цього процесу може призвести до значних порушень здоров'я.

Аналізуючи існуючу літературу, ми можемо визначити, що більшість наукових досліджень та значний інтерес вчених присвячено проблемам профілактики негативного впливу екологічних і економічних факторів на здоров'я, фізичний стан дитини та формування потреби до занять фізичними вправами.

Разом з тим не знайшла належного вирішення проблема узгодженості різних складових частин процесу формування основ фізичної культури дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, особливо узгодження основних засобів покращання фізичного стану - ігор, гімнастичних та легкоатлетичних вправ.

В зв'язку з цим нами проведено дослідження, завданнями якого були:

- Визначити та оцінити рівень показників фізичної підготовленості дітей 6-7 річного віку.
- Визначити шляхи покращання та методичні особливості використання рухливих і спортивних ігор, вправ основної і оздоровчої гімнастики, вправ легкої атлетики у процесі формування основ фізичної культури дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Оцінювання показників фізичної підготовленості проводилось у відповідності з методикою "Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України"[5].

У дослідженні прийняло участь 60 дітей (30 хлопчиків і 30 дівчаток).

В результаті дослідження рівня показників фізичної підготовленості нами отримані результати, що представлені в таблиці №1 і рисунку №1.

Таблиця 1. Показники фізичної підготовленості дітей 6-7 років

Стать	Хлопчики			Дівчатка		
	Mx	Smx	max-min	Mx	Smx	Max-min
Показники						
Біг 30м	6,24	0,1	7,0-5,6	6,55	0,13	7,5-6
Біг 1000м	4,22	0,3	5,45-2,39	4,21	0,33	6,13-3,1
Нахил вперед	6,6	0,91	15,0-2	11,7	1,53	23,0-2
Згинання і розгинання рук в упорі	19,2	2,16	39,0-7	18	2,02	30,0-7
Човниковий біг 4х9м	12,43	0,16	14,0-12	13,08	0,21	14,0-12
Піднімання тулуба в сід за 1хв	23,8	2,38	40-8	25,71	1,69	36-10
Стрибок в довжину з місця	134,9	2,98	150-108	126,21	3,75	155-100

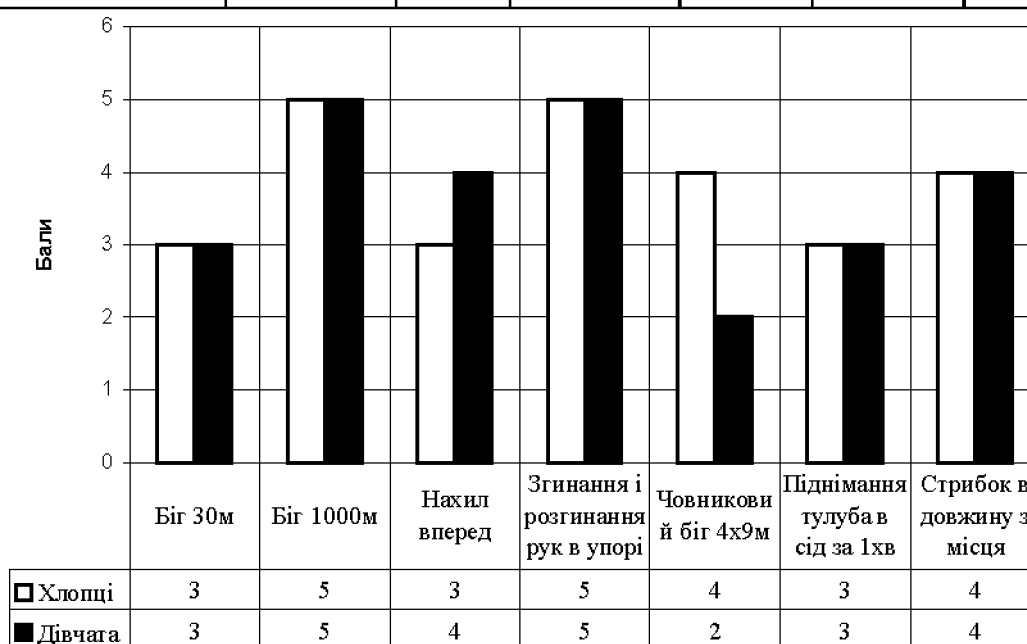


Рис. 1 Оцінка показників фізичної підготовленості дітей 6-7 років

Проаналізувавши середні показники, ми перш за все визначили, який вид рухової діяльності впливає на результат того чи іншого тесту. Так, на результати виконання тестів бігового характеру (біг 30 та 1000 метрів) відповідно швидкісні можливості і витривалість, та тесту стрибок в довжину з місця (тест швидкісно-силового характеру), впливають заняття, в основі яких лежать легкоатлетичні вправи. Гімнастичні вправи впливають на результат тестів силового характеру (згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги та піднімання тулуба в сід за 1 хвилину) та тесту на гнучкість (нахил вперед з положення сидячи). На результат виконання тесту човниковий біг 4х9 метрів впливають рухливі та спортивні ігри. Окрім того за потрібне вважаємо зауважити, що в достатній мірі на тести біг 30 метрів, стрибок в довжину з місця та човниковий біг впливають, і вправи з гімнастики і вправи з елементами рухливих та спортивних ігор.

Оцінюючи результати тестування за методикою Державних тестів, ми визначили певні відмінності у розвитку показників фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток. Так найбільші відмінності спостерігаються у виконанні тесту човниковий біг 4 х 9 метрів, де хлопчики показали середній результат який відповідає 4 балам, а дівчатка показали середній результат який відповідає 2 балам за шкалою оцінки показників фізичної підготовленості Державної системи тестів. Як показали наші дослідження причиною такого становища є те, що дівчатка більш пасивні і менше приймають участь у рухливих і спортивних іграх. На нашу думку

потрібно проводити певну диференціацію рухливих ігор для хлопчиків і дівчаток починаючи вже з дошкільного і молодшого шкільного віку.

Незначна різниця спостерігається і у виконанні тесту на визначення рівня розвитку гнучкості (нахил вперед з положення сидячи). Більш кращі результати, показані дівчатками, можна пояснити різницею в анатомо-фізіологічному розвитку дівчаток і хлопчиків. У дівчаток природою закладена краща рухливість в суглобах, ніж у хлопців. Але це не означає, що не потрібно розвивати гнучкість. З віком рівень рухливості в суглобах, якщо його не підтримувати, зменшується, а понижена увага до розвитку цієї якості може призвести до значного зниження результатів, які у більш старшому віці досить важко покращити, на відміну від молодшого та дошкільного віку. Проте непотрібно і зловживати вправами на гнучкість, особливо тими вправами, де проходить втручання викладача, тому що при надмірних зусиллях можна травмувати дитину.

Певного покращання вимагають і результати виконання тестів швидкісного (біг 30 м) та силового характеру (згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги) в яких як дівчата так і хлопчики отримали оцінку 3 бали.

Високі результати були показані дівчатками і хлопчиками у виконанні тесту на витривалість (біг 1000 м). Ними була отримана оцінка 5 балів.

В загальному простежується певна дисгармонійність розвитку показників фізичної підготовленості. Про деякі причини такого стану було сказано вище. Окрім інших, причину такого стану потрібно шукати в особливостях використання засобів, які при методично правильному їх використанні дадуть значний позитивний ефект.

Беззаперечним є твердження про те, що дитячий організм досить чутливий до впливу на нього різноманітних фізичних вправ, а особливо вправ спортивного характеру (легкоатлетичні, гімнастичні вправи та елементи спортивних і рухливих ігор). Тому потрібно використовувати ці вправи з урахуванням певних рекомендацій і методичних вказівок, які в загальному зводяться до наступних положень:

### ***1. Особливості підбору фізичних вправ для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку***

Головною вимогою підбору вправ є їх відповідність анатомо-фізіологічним і психологічним особливостям дітей даного вікового періоду. Це, в першу чергу, пов'язано з тим, що функціональні можливості дітей нижчі, ніж у дорослих, що і визначає певне коло обмежень у використанні фізичних вправ (особливо на витривалість і силу).

В роботі з даним контингентом бажано використовувати такі вправи, структура яких дозволяє чергувати максимально допустиме навантаження з мінімальним. Найбільш вдалимими видами діяльності будуть – ходьба на лижах, спортивні і рухливі ігри, плавання.

Підбираючи вправи, потрібно враховувати інтервали фіксації у певному положенні (наприклад, залишатись непорушним до сигналу викладача).

Необхідно використовувати вправи комплексно. В комплекс включаються вправи різні за руховою активністю, змістом, технічною складністю. Використання вправ з різною інтенсивністю і складністю полегшує організацію і педагогічний контроль. В таких умовах педагог може звернути більше уваги на техніку виконання складних вправ, в той же час інші діти будуть виконувати простіші вправи.

Бажано, щоб більшість занять проходило на свіжому повітрі, тому особливо важливо при підборі вправ враховувати сезонні і погодні умови.

Виходячи з положення про єдність функцій організму, необхідно враховувати і взаємозв'язок фізичного і нервово-психічного стану дитини, тому що фізичне навантаження, яке отримує дитина, відображається і на її психічному стані.

### ***2. Врахування особливостей місця фізичних вправ в режимі дня дитини***

Фізичні вправи потрібно використовувати у даному віковому періоді протягом всього дня.

Зранку не доцільно використовувати вправи і розваги, які викликають сильне емоційне збудження, або вправи, які вимагають значних затрат фізичної енергії. Це знизить можливість дитини до оволодіння знаннями і уміннями на заняттях теоретичного плану.

Ближче до обіду фізичним вправам потрібно приділити значну увагу. В цей період

найкраще вивчати техніку виконання вправ.

При проведенні занять на свіжому повітрі потрібно враховувати певні особливості пори року. Наприклад, зимою недопустимою є ситуація, коли діти після розминки спітніли і слухають пояснення викладача на холоді.

В ті дні, коли заняття не проводяться на свіжому повітрі, потрібно рекомендувати батькам прогулянки на повітрі, під час яких діти можуть виконувати під їх наглядом прості вправи.

Увечері активну рухову діяльність потрібно обмежити часом, який не перевищує двох годин до сну.

### **3. Особливості керівництва процесом виконання фізичних вправ**

Виключна роль в проведенні фізичних вправ у даний віковий період належить фахівцю з фізичного виховання.

Викладач повинен своїм прикладом бути взірцем для дітей і привити любов до фізичної культури.

Потрібно враховувати умови безпечного проведення занять фізичними вправами. Створення належної спортивної матеріальної бази обов'язок кожного фахівця з фізичного виховання.

### **4. Врахування особливостей фізичного виховання з іншими навчальними предметами**

Вивченню рідної мови можуть сприяти сюжетні ігри з віршиками, з використанням яскравих образів. Однією з форм може послужити і привчання до словесного самоконтролю і контролю за товаришем по групі чи команді.

Вивчення математики під час занять фізичними вправами проводиться на основі навчання підрахунку кількості разів виконання вправи, підрахунку тривалості вправи, розміщення предметів, визначення напрямку рухів та ін.

Виконання фізичних вправ під музику сприяє в них вихованню ритміки, темпу виконання рухів. На основі сюжетних вправ, які використовуються в поєднанні зі співом, виховується правильність дихання.

Узагальнюючи викладене, ми можемо зробити висновок, що врахування вище зазначених зауважень щодо рівня розвитку показників фізичної підготовленості та методичних особливостей проведення занять і виконання фізичних вправ дасть змогу значно покращити процес формування основ фізичної культури в дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку.

## **Література**

1. Апанасенко Г. Л., Мовчанюк В. О., Меламент Л. Е. Организация системы укрепления общественного здоровья: концепция. – К., 1992. – 19 с.
2. Борисенко А. Ф., Цвек С. Ф. Руховий режим учнів початкових класів: навч.-метод. посібник. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К.: Рад. школа, 1989. – 190 с.
3. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. К.: Рад. школа, 1989. – 176 с.
4. Войтенко В. П. Здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. – 2-е вид., перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
6. Дмитренко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – К.: Рад. школа, 1983. – 112 с.
7. Козленко Н. А., Мацулевич В. П. Физическое воспитание в подготовительных классах. – К.: Рад. Школа, 1983. – 152 с.
8. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.

Олег Винничук, Андрій Огністий (стаття...79)

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ПІВДЕННОГО РЕГІОНУ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Одним із шляхів покращання здоров'я людини є заняття фізичними вправами. Це не