

УДК 374.31

ФЕДІР МОРОЗ

СЕРГІЙ ГАВРИШКО

Мукачівський державний університет

СТАН ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглядається стан та розвиток фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку. Зосереджено увагу на формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей. Фізичне виховання є систематичним впливом на організм дитини, з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я.

Вивчення фізичного розвитку та стану здоров'я кожної дитини та всього дитячого колективу знаходиться в безперервному зв'язку, знання стану фізичного розвитку є необхідною умовою творчого вирішення завдання фізичної культури дітей в різноманітних організаційних формах.

***Ключові слова:** основи фізичної культури, функціональні можливості, розвиток, рухова діяльність, зміцнення здоров'я*

Постановка проблеми. Головний зміст фізичного виховання полягає в оволодінні дитиною основами фізичної культури. З раннього віку дитину слід привчати до систематичного догляду за своїм тілом, прищепити навички здорового способу життя, бажання займатися фізичною культурою і спортом.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного, шкільного віку поділяють на три групи:

Оздоровчі завдання. Це охорона і зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, підвищення його опору шкідливим впливам зовнішнього середовища, своєчасний розвиток усіх систем організму, підвищення їх функціональних можливостей, формування правильної постави і стопи.

Формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей. Це завдання полягає у розвитку життєво необхідних видів рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, плавання, їзди на велосипеді; рухів рук, ніг, тулуба; шиккування і перешиккування. Рухова діяльність впливає на формування таких фізичних ознак організму, як спритність, сила, гнучкість, швидкість, загальна витривалість, від яких залежить успішне подолання людиною різних життєвих труднощів. Цілеспрямований розвиток рухових умінь і якостей слід починати в ранньому віці й організувати його відповідно до вікових та індивідуальних можливостей дітей.

3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і умінь здорового способу життя. Діти повинні знати, що добре, а що шкідливе для організму, і відповідно організувати свою поведінку. Вміння доглядати за тілом, одягом, особистими речами, культурно поводитися за столом під час вживання їжі, підтримувати порядок у

приміщенні повинні перерости у стійкі звички. Не менш важливі здобуття уявлень і знань про користь занять фізичною культурою, іграми, виховання інтересу до активної рухової діяльності, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Фізичне виховання дітей вирішує багато загальновиховних завдань. Фізичні вправи сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, морально-вольових якостей (сміливості, відповідальності, наполегливості та ін.). Загартувальні процедури, оволодіння рухами, участь у рухливих і спортивних іграх виховують цілеспрямованість, самостійність, формують уміння управляти своєю поведінкою і своїм тілом. Колективні ігри допомагають вихованню дружніх і товариських стосунків, налаштованості на спільні дії, розвивають уміння взаємодіяти, адекватно оцінювати ситуацію, себе і партнерів. Відчуття краси і доцільності рухів тіла, звичка до чистоти й акуратності сприяють вихованню естетичних почуттів.

Фізичне виховання дітей не може бути спонтаним, безсистемним, закостенілим щодо використовуваних форм і методів. У вихованні і навчанні дітей необхідно визначити конкретні завдання і зміст роботи з фізичного виховання кожної вікової групи. У фізичному вихованні дітей важливо дотримуватися принципу індивідуалізації та диференціації.

Дотримання наукових принципів положень у навчанні гарантує успіх у досягненні дидактичної мети. Викладання педагогічних дисциплін у будь-якому навчальному закладі передбачає обов'язкове використання загальнодидактичних принципів. Кожній навчальній дисципліні крім загальнодидактичних принципів навчання, притаманні ще і свої специфічні, які витікають з логіки та змісту цього предмета. Вони орієнтують педагога на добір ефективних засобів навчання. Такі самі наукові принципи має й методика ознайомлення дітей. [1, с.16].

Аналіз публікацій і досліджень. У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Більшість показників здоров'я дітей України характеризується негативними тенденціями. Фізичний розвиток у дошкільному віці є особливо стрімким. З огляду на це фізичне виховання має бути своєчасним, методично правильно організованим. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах. На цій особливості наголошує народна мудрість: «У здоровому тілі — здоровий дух», — стверджували в античні часи; «Немає щастя без здоров'я», — гласить українське прислів'я.

Фізичне виховання дітей дошкільного та шкільного віку це систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей.

У перші шість-сім років фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. Організм дошкільника потребує активної рухової діяльності. Цю його здатність характеризують як "природну стихію" дитини (Ю. Аркін). Фізичне виховання здійснюють, використовуючи спеціально підібрані, методично правильно організовані, керовані педагогом рухи і складні види рухової діяльності — фізичні вправи. Вони відчутно впливають на дитину, розвиваючи її рухові уявлення, увагу, мислення, волю, емоції, спричиняючи позитивні зміни у роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, викликаючи почуття бадьорості, радості. Фізичні вправи як специфічний засіб фізичного виховання справляють ефект лише за комплексного використання з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами. Оскільки навколишнє середовище є основним джерелом інформації у дитячому віці, від раціонального використання режимних і цільових прогулянок значною мірою залежить її послідовне збільшення, впорядкованість і поточність уявлень. Так,

пропонуючи прогулянки в першу і другу половину дня необхідно використовувати належний час не лише для відпочинку дітей, а й одночасно для продовження пізнавальної та виховної роботи з ними. Тривалість прогулянок дозволяє успішно організувати спостереження за типовими, характерними ознаками найближчого оточення для збагачення їх часовими уявленнями, позитивними емоціями та переживаннями. Допитливість дитячого віку породжує численні запитання, на які вихователь повинен дати чітку і доступну відповідь. [1, с.268-269].

Активна діяльність на прогулянці (ігри, комплекси ігрових загальнорозвиваючих вправ, спортивні розваги, спостереження, трудова діяльність) загартовує їх, розвиває рухи, інші фізичні якості, підвищує життєвий тонус. Прогулянки розширюють можливості індивідуальної роботи вихователя з дітьми за будь-якої пори року і є ефективним засобом оздоровлення фізичного виховання дітей.

Для підтримання життєдіяльності дитини важливо правильно організувати харчування, оскільки їжа є також пластичним матеріалом для росту і розвитку дитячого організму. До фізичних вправ, які використовують у вихованні дітей дошкільного віку, належать гімнастика, рухливі ігри зі спортивними елементами, спортивні вправи, елементарний туризм. У дитячому садку основними фізичними вправами є гімнастика.

Мета статті. Пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичними вправами. Шляхи фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку. Рухова активність та особливості фізичного розвитку або фізичної підготовленості дітей та підлітків.

Виклад основного матеріалу. Фізичний розвиток дітей та підлітків розуміють, як безперервний біологічний процес. На кожному віковому етапі він характеризується визначеним комплексом пов'язаних між собою та зовнішнім середовищем (при керівній ролі центральної нервової системи) морфологічних та функціональних властивостей організму які зумовлені цими властивостями запасом фізичних сил. Фізичний розвиток, відображає стан дитячого колективу.

Вивчення фізичного розвитку та стану здоров'я кожної дитини та всього дитячого колективу знаходиться в безперервному зв'язку. Без індивідуальної оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я неможливо відобразити характеристику групи, так як і без знання середніх показників фізичного розвитку, притаманного даному віку, статі та колективу, неможливо об'єктивно оцінити фізичний розвиток кожної дитини. Ріст і розвиток дитини — не тотожні процеси: ріст — це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток — диференціювання тканин і органів. Дитина росте і розвивається нерівномірно. В періоди сповільнення темпів росту інтенсивніше відбуваються процеси диференціювання тканин і формоутворення, а в періоди інтенсивного росту дещо сповільнюються темпи розвитку. Однак процеси розвитку і росту взаємопов'язані та неперервні їх черговість і послідовність значною мірою визначають вікові особливості дітей. У період раннього дитинства швидко розвиваються рухові можливості, координація, зростає м'язова сила. Диференціювання центральної і периферичної нервових систем зумовлює розвиток мовлення, емоцій тощо. У дошкільному віці темпи росту знижуються і відбувається інтенсивний розвиток фізичної сили, спритності рухів. Параметри фізичного росту і розвитку дітей не є незмінними. За останні 20—30 років простежується явище акселерації — прискореного розвитку і збільшення антропометричних показників. Попри швидкий ріст і розвиток, органи і системи дитини дошкільного віку перебувають на стадії становлення і розвитку, а захисні сили організму є тим слабшими, чим менша дитина. Це вимагає постійної уваги до своєчасного розвитку кісткової системи і всього опорно-рухового апарату, формування правильної постави, а також правильного розвитку нервової і серцево-судинної систем, органів дихання. Уміло організована педагогом рухова діяльність є передумовою удосконалення функцій усіх систем, адже, як стверджувала російський гігієніст і педагог Лідія Чулицька (1870—1938), рухи є фундаментом розвитку дитини.

Важлива роль у фізичному вихованню належить спортивним іграм, завдяки яким діти вчаться використовувати свої знання і вміння у незвичних ігрових умовах. У дитячих дошкільних закладах необхідно організовувати сюжетні та без сюжетні рухливі ігри, ігри спортивного характеру (баскетбол, теніс, бадмінтон та ін.), ігри зі співом, хороводні ігри.

Протягом дня у рухливі ігри слід вносити певні зміни й ускладнення. Якщо протягом двох, трьох днів підряд нічого не змінювати у проведенні ігор, рухова активність дітей буде знижена. Отже, раціональний руховий режим дітей забезпечується комплексом усіх організаційних форм фізичного виховання.

Тісний зв'язок батьків з учителем фізичної культури і тренером дасть їм можливість враховувати індивідуальні особливості сина або дочки при складанні домашнього режиму підтримувати вимоги вчителя, які забезпечать єдність впливу на підлітка, для досягнення спільної цілі.

Одноманітність або надмірна кількість вправ перевантажує нервову систему, обумовлює односторонній розвиток рухів, це гальмує ріст спортивних результатів, негативно позначається і на навчанні в школі. Підліток постійно відчуває себе частиною спортивного колективу успіх якого залежить і від його зусиль, від його особистих успіхів. Про це також не повинні забувати батьки, виховуючи почуття колективізму.

З іншого боку багатогранні ролі батьків у формуванні особистості юного спортсмена являє собою виховання естетичних смаків [6, с.148-149].

Висока пластичність нервової системи підлітків сприяє кращому й швидкому засвоєнню рухових навичок. Однак під час виконання рухів з підвищеними зусиллями прищеплення навичок ускладнюється тим, що за таких умов процес збудження дуже поширюється у корі головного мозку, захоплює у свою сферу різні центри і залучає тим самим до роботи непотрібні м'язи, що зковують рух і заважають добре засвоїти рухову навичку. Тому розучування рухів звичайно відбувається швидше і точніше під час виконання вправ на неповну силу.

Усі реакції в організмі підлітків, викликані м'язовою діяльністю або словесними сигналами про передбачену роботу, проходять жвавіше, ніж у дорослих, і, як правило, супроводяться підвищеними витратами енергії, сильними емоціями, а іноді й втратою контролю над собою. Саме тому дітям більшою мірою загрожує небезпека фізичного перевантаження і його шкідливих наслідків [7, с.15].

Комплекс засобів фізичної культури утворює руховий режим, який передбачає послідовне збільшення фізичних навантажень протягом дня. За даними наукових досліджень, недостатнє моторне навантаження (до 50 %), тобто так званий пасивний руховий режим (Т. Дмитренко), спричинює відставання у фізичному розвитку дітей.

Відповідно до функціональних потреб дитячого організму оптимальні норми рухового режиму в різних організаційних формах (ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилини, не менше трьох рухливих ігор на день, спортивні вправи тощо).

Основну гімнастику спрямовано на загальний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дітей, на оволодіння загальними основами рухових дій, виховання моральних, вольових та естетичних якостей. Вона передбачає найрізноманітніші вправи: з шикування та перешікування, загальнорозвиваючі і на приладах (дошка, колода, гімнастична стінка та ін.); різні види ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, рівноваги та ін. Основна гімнастика посідає значне місце в програмах з фізичної культури дошкільних закладів та шкіл. Завдання, комплекси вправ та методика їх проведення конкретизуються відповідно до контингенту тих, що займаються (гімнастика для дошкільнят різних вікових груп, учнів шкіл та ін.). Гігієнічну гімнастику виділяють як самостійний вид основної гімнастики. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, поліпшує фізичний розвиток і підвищує працездатність дитини. Найпоширенішим різновидом гігієнічної гімнастики є ранкова гімнастика («зарядка»).

Загально-розвиваючі вправи, які складають її, підбирають так, щоб охопити всі великі м'язові групи, вплинути на поліпшення обміну речовин, дихання, кровообігу та покращання інших функцій організму. Гігієнічна гімнастика буває індивідуальна та колективна. Індивідуальною гімнастикою займаються вдома, вранці після сну. Прикладом її є ритмічна гімнастика по телебаченню (аеробіка), яку розраховано для населення різних вікових груп (від дошкільників до людей похилого віку) [3, с. 56].

Для того, щоб школярі успішно володіли рухами, використовуються підвідні вправи. В числі яких можуть бути вправи, відтворюючі основну структуру рухового дії, з яких виключені другорядні елементи і деталі. Інші підвідні вправи сприяють обробці окремих елементів руху. Із них потім складається основний рух. Важкі по координації рухи спочатку розділяють і навчають по частинам. Спочатку їх об'єднують по декілька в парі і тільки після цього засвоюють рух у цілому [8, с. 7].

Особливої уваги потребує правильне регулювання навантаження. Відмітити і регулювати її в кожній окремій вправі необхідно з урахуванням стану здоров'я школярів, їх підготовленості, володіння тими чи іншими навичками. На уроці навантаження збільшується хвилеподібно, має місце його підвищення і зниження.

Викладач повинен уважно слідкувати за тим, як окремі учні переносять те чи інше навантаження. Навантаження на уроці визначається інтенсивністю виконання вправ і об'єму [8, с.13].

Вибираючи методичні прийоми навчання, добираючи фізичні вправи і дозуючи фізичні навантаження, слід неодмінно брати до уваги особливості розвитку організму підлітків. Для фізичних вправ організм, що росте може бути благотворною лише тоді, коли вони застосовуються відповідно до вимог і можливостей, зумовлених біологічним станом як організму в цілому, так і окремих його органів і систем.

Необхідно враховувати що процес росту й розвитку організму відбувається безперервно і разом з тим нерівномірно: у певні вікові періоди темп збільшення маси і розмірів тіла, диференціація тканин і органів не однакові. Крім того у кожному віковому періоді нерівномірні також ріст і розвиток окремих органів і систем по відношенню одне до одного [5, с. 7].

Зміцнення здоров'я дітей потребує суворої регламентації фізичного навантаження на організм школяра. Необхідно поступово вводити організм дітей у роботу, а також після виконання посиленого фізичного навантаження приводити його у відносно стійкий стан.

Різноманітність засобів фізичного виховання передбачає необхідність знання особливостей кожної дитини, постійний аналіз змін у дитячому організмі, внесення відповідних коректив, що можливе за безумовної єдності інтересів і зусиль вихователів, батьків, медичних працівників

Фізичне виховання дітей здійснюється засобами, спрямованими на охорону здоров'я дітей (створення гігієнічних умов життя і діяльності, організація раціонального харчування, сну, перебування на свіжому повітрі), а також засобами, покликаними забезпечити активний вплив на організм дитини з метою його фізичного розвитку (загартувуючі процедури, спеціальні фізичні вправи, гігієнічна гімнастика, режим дня).

Спорт ставить високі вимоги до фізичних та морально-вольових якостей людини. Тому він доступний лише після досягнення певного віку та за умови відповідної фізичної підготовки. Починаючи з 5-6 років, деякі діти залучаються до тренувальних занять у дитячо-юнацьких спортивних школах з таких видів спорту, як плавання, художня та спортивна гімнастика, фігурне катання на ковзанах та ін. Починаючи з другої молодшої групи, дітей поступово ознайомлюють з доступними для них видами спортивних вправ, зокрема ходьбою на лижах, плаванням, катанням на велосипеді та ін. Однак це ще не зайняття спортом, які потребують систематичних тренувань, а лише початкове ознайомлення з ним. У дошкільників створюється відповідна база для майбутніх занять різними видами спорту у наступні вікові періоди [3, с. 57].

Висновки. Фізичний розвиток – це процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням.

Дитина приходить у світ з певними вродженими задатками і можливостями, а її повноцінний фізичний і психічний розвиток потребує з перших днів життя виховного впливу, спрямованого на формування особистості в єдності фізичних і психічних проявів. Інтенсивний ріст і розвиток організму дитини дошкільного, шкільного віку та властива йому висока реактивність вимагають особливих професійних умінь і старань педагогів. Висока пластичність нервової системи дає змогу систематично впливати на організм дитини, розвивати вроджені задатки, створювати необхідні умови для розвитку нових якостей організму.

Фізичне виховання сприяє повноцінному фізичному розвитку дитини, підвищенню рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму. Головною передумовою формування всебічно розвиненої, здорової дитини є достатній рівень рухової активності під час усіх форм організації фізичного виховання (ранкової гімнастики, фізкультурних занять, днів здоров'я, рухливих ігор, фізкультурних пауз і фізкультурних хвилин, спортивних свят і розваг). Це актуалізує необхідність комплексного використання фізичних вправ з метою створення умов для найбільшої рухової активності дитини, доцільної зміни моментів напруження і розслаблення, фізичного навантаження і відпочинку.

Отже, фізичне виховання є однією з передумов ефективності розумового, морального, естетичного виховання, а належний рівень загального розвитку робить привабливою мету, пов'язану із досягненням фізичної досконалості.

Список використаних джерел

1. Богуш А. М. Українське народознавство в дошкільному закладі / А. М. Богуш, Н.В. Лисенко. – К.: Вища школа, 2003. – 206 с.
2. Буре Р. С. Воспитатель и дети / Р. С. Буре, Л. Ф. Островская. – М.: Просвещение, 1985. – 143 с. – (2-е изд.).
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: «Університетська книга», 2005. – 428 с. – (Навчальний посібник 2-ге видання).
4. Борисова З. Н. Виховання дошкільників в праці / З. Н. Борисова. – К., 2002.
5. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників / М. М. Єфименко. – К., 1995.
6. Дубович М. С. Физическая культура школьников IV-VIII классов / М. С. Дубович. – Киев: «Здоров'я», 1979.
7. Кузнецова З. І. Фізична культура у V-VIII класах / З. І. Кузнецова. – Київ: Радянська школа, 1967.
8. Богданова Г. П. Уроки Физической культуры в VII-VIII классах / Г. П. Богданова, Г. Б. Мейксон. – Москва: Просвещение, 1981.

Стаття надійшла до редакції 15.11. 2016 р.

**МОРОЗ Ф.
ГАВРИШКО С.**

Мукачевський державний університет, Україна

СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье рассматривается состояние и развитие физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. Сосредоточено внимание на формировании двигательных навыков и умений, воспитании физических качеств. Физическое воспитание рассматривается как систематическое воздействие на организм ребенка с целью его морфологического и функционального совершенствования, укрепления здоровья.

Изучение физического развития и состояния здоровья каждого ребенка и всего детского коллектива находится в неразрывной связи; знание состояния физического развития является необходимым условием творческого решения задачи физической культуры детей в различных организационных формах.

Ключевые слова: основы физической культуры, функциональные возможности, развитие, двигательная деятельность, укрепление здоровья.

MOROZ F.

HAVRYSHKO S.

Mukachevo State University, Ukraine

STATE AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL AND SCHOOL AGE CHILDREN

The development of physical education of preschool and school age children have been considered in the article. The emphasis has been made on the formation of kinetic skills and abilities, education of physical qualities. Promoting cultural children - hygienic skills of a healthy lifestyle. Physical education for preschool and school age children is a systematic influence on the child's body for its morphological and functional improvement, health promotion.

The study of physical development and health of each child and all children's team is in constant communication, knowledge of the physical development is a precondition for creative problem solving of physical training of children in different organizational forms, they provide a basis for personal creativity and improve their physical abilities and pedagogical skills of teachers.

Physical education of children is carried out by means aimed at protecting the health of children (creating hygienic conditions of life and work, the organization of nutrition, sleep, stay in the open air), and means to ensure the active influence on the child's body for its physical development (tempering treatments, special exercises, hygienic gymnastics, daily routine).

Special attention should be paid to the proper regulation of the loading. It must be checked and adjusted in each exercise considering the health of students, their training, possession of certain other skills. During the lesson the load increases in wave-like way, with rising and falling.

The family plays the important role in physical education of schoolchildren. of The moral and volitional qualities are developed during the process of training.

It should be taken into account the peculiarities of development of teenagers' organism while choosing the instructional techniques of training, physical exercises and dosing physical loading.

Taking into account the peculiarities of development of the central nervous system, playing a leading role in regulating vital functions of the whole organism is of great importance for the correct planning of childrens' physical training.

Key words: basics of physical education, functional peculiarities, child development, kinetic activity, strengthening the health.