

Підвищення рухової активності дошкільнят засобом українських народних ігор*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Діти, рухова активність яких відповідає нормі, значно менше хворіють. При цьому гігієнічною нормою необхідно вважати такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу в рухах, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їх гармонійному розвитку [1; 2; 3; 4; 6; 8; 9].

Покращення фізичного стану дітей дошкільного віку є одним із головних напрямів навчально-виховної роботи в дошкільному закладі, яке здійснюється в процесі ігрової діяльності. Слід відзначити, що в дітей 5–6 років уже є певний руховий досвід і це дає можливість ширше використовувати в іграх різноманітні та дещо складні рухи, якими вони ще недостатньо володіли в середній групі.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. У дослідженнях науковців за цією темою відзначається, що одним із кризових явищ у системі освіти є розрив між фізичним і всіма іншими видами навчальної діяльності дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності в процесі навчання. Суть такої взаємодії полягає у формуванні системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефект, що є запорукою оптимального розумового й фізичного розвитку дитини, що на сьогодні є найбільш актуально. Такий підхід знаходить своє місце в організації освітньо-виховної роботи в загальноосвітній школі. Що ж стосується дошкільного виховання та навчання, то результати досліджень у цьому напрямі в навчально-методичній літературі відсутні [5; 7; 8].

Завдання дослідження – установити вплив рухливих ігор на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Із метою виявлення впливу рухливих ігор на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей експериментальної групи результати їх обстеження порівнювалися з аналогічними даними обстеження дітей контрольної групи до й після проведення експерименту. Це дало змогу виявити певні тенденції щодо покращення функціонального, морфологічного та рухового аспектів під впливом запропонованих засобів.

Відсоток дітей експериментальної групи, які жодного разу не хворіли, зріс із 10,2 % до 48,4 %, у контрольній, – відповідно, із 16,5 % до 22,6 %. Математичний аналіз цих показників у експериментальній та контрольній групах виявив їх вірогідну різницю (рис. 1).

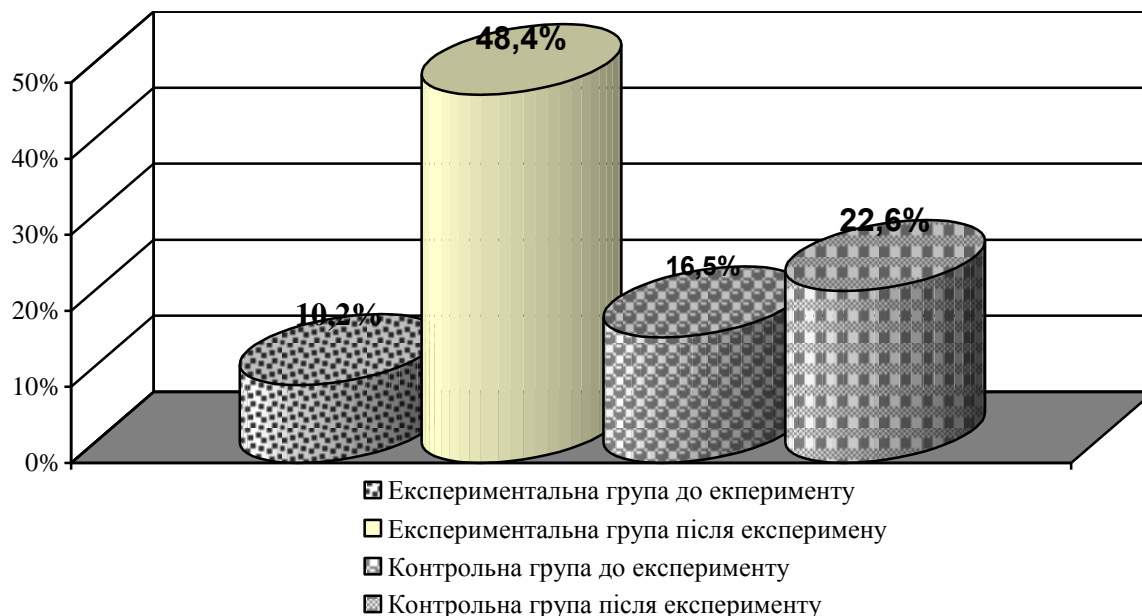


Рис. 1. Вплив рухливих ігор на стан здоров'я дітей 5–6 років

Дітей, які перехворіли від 1 до 5 разів на рік, в експериментальній групі спостерігалось в 1,6 раза менше, ніж у контрольній, а тих, хто хворів шість і більше разів на рік, зовсім не виявлено. Отримані результати стану здоров'я дітей свідчать, що вищий рівень опірності організму респіраторним та інфекційним захворюванням дошкільників експериментальної групи сформувався під впливом систематичного застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання, які переважно проводилися на свіжому повітрі, що поряд із тренуючим ефектом на організм дітей сприяло їхньому загартуванню.

Медичні обстеження дошкільників протягом експериментального періоду дали змогу спостерігати за позитивною зміною в структурі опорно-рухового апарату в дітей експериментальної групи. Ці факти підтверджують, що широке застосування рухливих ігор під час занять із фізичної культури та на прогулянках за умови використання розробленої нами методики їх проведення й оптимального дозування фізичних навантажень сприяє зміцненню м'язового корсету дітей.

Експериментальні дані, які отримано під час обстеження опорно-рухового апарату, свідчать про його інтенсивний розвиток у дітей експериментальної групи. Нами виявлено такі позитивні зрушення: на 34 % зменшилася кількість дітей із лордичною поставою, на 27 % – кількість дітей зі сплюсненням стопи.

У процесі обстеження дітей із метою визначення рівня фізичного розвитку враховувалися морфологічні показники: довжина тіла (зріст), маса тіла, обсяг грудної клітки, а також деякі функціональні показники (частота дихання, частота пульсу). Дані антропометричних вимірювань, проведених до початку експерименту, свідчать, що в рівні фізичного розвитку дітей експериментальної й контрольної груп суттєвої різниці немає (табл. 1).

Показники маси й довжини тіла та обсягу грудної клітки дітей 5–6 років експериментальної й контрольної груп

Показник	Вік, років	Група	Стать	M±m		Зростання результатів
				до експерименту	після експерименту	
Маса тіла	5	ЕГ	Х	18,0±0,4	20,2±0,6	2,2
			Д	17,0±0,4	18,9±0,6	1,9
		КГ	Х	19,2±0,5	21,0±0,7	1,8
			Д	18,3±0,6	20,0±0,5	1,7
	6	ЕГ	Х	20,0±0,5	22,3±0,5	2,3
			Д	18,9±0,6	21,0±0,6	2,1
		КГ	Х	19,0±0,5	21,0±0,4	2,0
			Д	19,0±0,5	20,4±0,7	1,4
Довжина тіла	5	ЕГ	Х	114±0,6	119,5±0,6	5,5
			Д	114±0,7	119,2±0,6	5,2
		КГ	Х	113±0,7	117,1±0,7	4,1
			Д	113±0,6	115,5±0,5	2,5
	6	ЕГ	Х	119±0,4	125±0,4	6,0
			Д	118±0,4	123±0,5	5,0
		КГ	Х	118±0,4	121,2±0,4	3,2
			Д	117±0,6	119,4±0,5	2,4
Обсяг грудної клітки	5	ЕГ	Х	53,1±2,13	55,7±1,40	2,6
			Д	51,8±2,06	54,2±1,61	2,4
		КГ	Х	53,2±2,11	54,5±1,38	1,3
			Д	51,4±2,11	52,4±1,42	1,0
	6	ЕГ	Х	57,2±2,11	59,7±1,8	2,5
			Д	56,4±2,8	58,7±1,6	2,3
		КГ	Х	56,2±2,4	57,3±2,8	1,1
			Д	55,8±2,2	57,1±1,9	1,3

Зміни показників фізичного розвитку дітей обох груп після експерименту відбувалися різними темпами. Збільшення всіх антропометричних даних у дошкільників експериментальної групи дещо перевищували результати контрольної.

Маса тіла в 5-річних дітей експериментальної групи збільшилась у хлопчиків на 2,2 кг, у дівчаток – на 1,9 кг; у хлопчиків контрольної групи – на 1,8 кг, у дівчаток – на 1,7 кг. У 6-річних дітей експериментальної групи маса тіла збільшилась у хлопчиків на 2,3 кг, у дівчаток – на 2,1 кг; у контрольній групі – відповідно, на 2 кг і на 1,4 кг. Тобто діти експериментальної групи мали зріст показників дещо більший, ніж контрольної (за рахунок збільшення маси м'язів). В експериментальній групі хлопчики п'яти років піросли на 5,5 см, а дівчатка – на 5,2 см, у контрольній групі ці показники нижчі: у хлопчиків – на 4,1 см, у дівчаток – на 2,5 см. 6-річні хлопчики в експериментальній групі піросли на 6,0 см, а дівчатка – на 5,0 см; у контрольній групі хлопчики – на 3,2 см, дівчатка – на 2,4 см.

Показники обсягу грудної клітки 5-річних дітей свідчать, що його збільшення становлять 2,6 см у хлопчиків та 2,4 см – у дівчаток експериментальної групи. У контрольній групі цей зріст складає 1,3 см у хлопчиків та 1,0 см – у дівчаток. У 6-річних дітей експериментальної групи показники зростання обсягу грудної клітки становлять 2,5 см у хлопчиків та 2,3 см – у дівчаток; у контрольній групі це збільшення складає 1,1 см у хлопчиків та 1,3 см – у дівчаток. Отже, дані обстеження свідчать, що показники обсягу грудної клітки в дітей експериментальної групи більші, ніж аналогічні показники в дітей контрольної.

Частота дихання у 92 % дітей експериментальної групи після проведення експерименту відповідала нормі (26–28 разів/хв). За даними Е. С. Вільчовського [2], нормою вважається (28 разів/хв). Простежувалося відрегульоване глибоке носове дихання, яке сприяє покращанню кровообігу та

постачанню м'язових тканин поживними речовинами. За рахунок регулювання ритму дихання здійснюється природна вентиляція легень.

Невідвідування дітьми дошкільних установ через хворобу за рік становило 3–5 днів на кожну дитину (за даними констатуючого експерименту – 10–12 днів). Відповідно, на 65 % зменшилася кількість дітей, які належали до підготовчої медичної групи.

Висновки й перспективи подальших досліджень. На основі проведеного аналізу зі всією очевидністю можна констатувати, що застосована нами система занять позитивно вплинула на покращання стану здоров'я дітей та фізичного розвитку. Дані педагогічного експерименту яскраво підтверджують висновки Е. С. Вільчковського, А. Я. Вольчинського про те, що стан здоров'я дошкільників обумовлений рівнем їх фізичного розвитку та резистентністю організму до негативних факторів зовнішнього середовища. Вищеназвана проблема є перспективною щодо подальшого вивчення.

Література

1. Богиніч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4–5 років на заняттях з фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Л. Богиніч. – К., 1997. – 24 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Вільчковський Е. С. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Вольчинський А. Я. Українські рухливі ігри для дітей 5–6 років : метод. посіб. для вихователів дошк. закл. / Вольчинський А. Я. – К. : ІЗМН, 1996. – 96 с.
4. Вольчинський А. Національні рухливі ігри у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / А. Вольчинський, П. Потапук, Т. Мельник // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 46–49.
5. Маліченко О. Удосконалення фізичних якостей дітей 6–7 років як фактор адаптабельності до навчальних навантажень / О. Маліченко, С. Бондаренко // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту*. – Вип. 10. – Л. : [б. в.], 2006. – Т. 1. – С. 20–25.
6. Пангелова Н. Є. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста : метод. рек. / Н. Є. Пангелова, М. І. Горбенко. – Переяслав-Хмельницький : [б. в.], 2001. – 71 с.
7. Пивовар А. Взаємозв'язок фізичного стану і розумового розвитку старших дошкільників / А. Пивовар // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту*. – Вип. 10. – Т. 1. – Л. : [б. в.], 2006. – С. 15–20.
8. Решетилова Ю. Обґрунтування методики використання засобів фізичної культури в адаптації дітей 6 років до навчальної діяльності / Ю. Решетилова // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту*. – Вип. 10. – Т. 1. – Л. : [б. в.], 2006. – С. 25–29.
9. Фролов В. Г. Физкультурные занятия игры и упражнения на прогулке / Фролов В. Г. – М. : Просвещение, 1986. – 158 с.

Анотації

У статті висвітлено вплив рухливих ігор на фізичний стан дітей 5–6 років та їх рухову підготовленість.

Ключові слова: *рухливі ігри, дошкільники, фізичне виховання.*

Анатолій Вольчинський, Олександр Малимон, Надія Вольчинська. Повышение двигательной активности дошкольников средством украинских народных игр. *В статье освещается влияние подвижных игр на физическое состояние детей 5–6 лет и их двигательная подготовленность.*

Ключевые слова: *подвижные игры, дошкольники, физическое воспитание.*

Anatolii Volchynskiy, Oleksandr Malimon, Nadiya Volchynska. Increase of Preschool Children's Physical Activity Using Ukrainian Folk Games. *The impact of moving games on the 5–6 years old children's physical fitness and motor activity is highlighted in the article.*

Key words: *moving games, pre-school age children, physical education.*