

УДК 37.037: 159.922

*Олег Вінтоняк,
Ігор Випасняк*

Технологія розвитку психофізичних якостей у дошкільнят у процесі фізичного виховання

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі цивілізаційного розвитку основним завданням дошкільньої освіти є не стільки набуття дитиною сукупності знань, скільки опанування наукою життя. Суспільству необхідні життєздатні, самостійні, практично вмілі, творчі особистості з розвиненим почуттям відповідальності, гідності, совісті. З огляду на це пріоритетним є ціннісний, морально-соціальний, фізичний розвиток особистості з перших років її життя [1].

Зміст дошкільньої освіти повинен бути спрямований на збереження дитячої субкультури, зорієнтований на цінності та інтереси дитини з урахуванням її вікових можливостей [1; 5]. Дошкільній навчальний заклад відповідальний за процес соціального розвитку зростаючої особистості, покликаний полегшити її входження в соціум і розвинути навик самоствердження [5].

Головне призначення фізичного виховання в дошкільньому віці – це реалізація мети суспільства у формуванні всебічно розвиненої особистості з належним рівнем фізичної досконалості [3].

Нині понад 80 % дітей мають одне або кілька захворювань, близько 20 % малюків народжуються цілком здоровими, у кожній третій дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку [1; 2]. Погіршення стану здоров'я дітей відбувається на фоні напруженої санітарно-епідемічної ситуації в країні, забруднення довкілля, зниження життєвого рівня більшості сімей та їх медичного обслуговування, дефіциту рухової активності [4]. Це не може не насторожувати, оскільки саме в дошкільньому віці відбувається інтенсивне формування опорно-рухового апарату, закладаються основи гармонізації фізичного розвитку та функціональних можливостей організму людини [2]. Тісний зв'язок між фізичним станом і рівнем здоров'я доведено численними дослідженнями [1]. При цьому наголошується, що відсутність відхилень у фізичному стані – неодмінна умова нормального функціонування органів і систем, розвитку всього організму, підвищення фізичної працездатності дітей, зміцнення їхнього здоров'я.

У сучасних умовах оздоровча функція фізичного виховання дошкільників набуває важливого значення, стає пріоритетною проблемою для розробки й реалізації нових педагогічних технологій та альтернативних підходів до вдосконалення фізичного виховання дітей цього віку [1].

Невтішні дані про захворюваність дітей дошкільнього віку спонукають науковців до пошуку ефективного змісту фізичного виховання, спрямованого на вдосконалення психофізичних якостей дітей, які є основою здоров'я людини [1; 5].

Функціональна система фізичного виховання дітей дошкільнього віку не відповідає сучасним вимогам і потребує науково обґрунтованих заміन, які б ефективніше сприяли розв'язанню завдань зміцнення психофізичного здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, належного інтелектуального й морального розвитку дитини та формування уяви про здоровий спосіб життя.

Завдання роботи:

- 1) проаналізувати та систематизувати теоретико-методичні підходи до проблематики психофізичного здоров'я дошкільників;
- 2) розробити технологію формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільнього віку засобами фізичної культури й перевірити її ефективність.

Методи та організація дослідження. Серед основних методів варто назвати аналіз та узагальнення даних науково-методичної й спеціальної літератури; педагогічні методи (педагогічні експерименти; педагогічне тестування); метод антропометрії, психофізіологічного тестування; методи математичної статистики.

Структура педагогічного експерименту передбачала виконання констатувальних і формувальних процедур у певній послідовності. Педагогічний формувальний експеримент спрямовано на вивчення ефективності технології застосування методів і засобів формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

В експерименті брали участь 112 дошкільників віком 5,2 років, із яких – 52 хлопчики і 60 дівчаток. Діти навчалися в дошкільних закладах освіти міста Івано-Франківська.

Формувальний етап педагогічного експерименту реалізовано протягом дев'яти місяців у дошкільному навчальному закладі № 11 «Пізнайко» міста Івано-Франківська. В експериментальній та контрольній групах було по 12 дітей старшого дошкільного віку.

Контрольна група займалася за базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі», а в експериментальній застосовували авторську інноваційну технологію формування психофізичного здоров'я.

Для оцінки ефективності авторської програми й технології її реалізації використовували сукупність методів дослідження (антропометрію, тестування фізичних якостей, психофункціональних показників).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. При організації констатувального експерименту нами встановлено, що середній результат бігу на 20 м зі старту в хлопчиків є нижчим за встановлені норми – $5,2 \pm 0,2$ с. У дівчаток цей показник – $5,1 \pm 0,9$ с. Більшість дітей продемонстрували низькі результати в бігу на 60 м. Середній результат у стрибках у довжину з місця в хлопчиків складав $108,9 \pm 7,53$ см. У дівчат цей показник становив $102,2 \pm 9,22$ см. При виконанні вправи «нахил уперед» у дівчат показник $12,2 \pm 1,2$ см вищий, ніж у хлопців – $11,8 \pm 1,9$.

Вивчення даних антропометрії дало підставу констатувати, що вони відповідають середньому рівню фізичного розвитку й близькі до даних досліджень інших науковців. Проте важливо відзначити, що майже у 24 % дітей спостерігали надмірну вагу тіла, а у 25 % – її дефіцит. Установлено, що в більшості обстежених обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми.

Аналіз частоти серцевих скорочень у спокої не виявив особливостей цього показника залежно від рівня фізичного здоров'я. Показник ЧСС коливався в діапазоні від 82 до 91 уд/хв. Оцінка діяльності серцево-судинної системи за пробою Руф'є виявила малі її функціональні резерви в понад 30 % дітей.

Аналізуючи параметри ЖЄЛ, ми отримали такі результати: середній результат – $1,507 \pm 0,22$ л, що є середнім показником для цієї вікової групи. Проба Генчі належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів свідчить, що в середньому цей показник у всіх обстежених дітей складає $38,75 \pm 8,12$.

Нами встановлено, що у 27,58 % дітей проста зорово-моторна реакція відповідає нижчому за середній рівню сформованості, у 28,73 % – низькому. У 17,24 % дітей спостерігаємо середню тривалість досліджуваного процесу, а в 13,79 % цей показник вищий за середній. Лише 12,66 % дошкільників володіють високим рівнем розвитку латентного періоду простої зорово-моторної реакції.

У дівчат виявлено таке статистичне співвідношення: 16,87 % – високий, 11,79 % – вищий середній, 12,92 % – середній, 28,09 % – низький і 30,33 % – нижчий за середній рівень розвитку простої зорово-моторної реакції.

Аналіз результатів опитування засвідчив, що дошкільники мають елементарні уявлення про складові частини здорового способу життя (здебільшого про те, що можна чи не можна). Водночас вони виявили бажання набути знання про те, що слід робити, аби бути здоровим.

В індивідуальних бесідах із дітьми з'ясовано, що більшість із них мають навички поведінки за столом: «Правильно тримати ложку»; «Не можна говорити, бо подавишся»; «Не гратися, щоб не перекинути тарілку»; «Витиратися серветкою». При цьому понад 30 % дошкільників відповіли: «Не знаю». Частина дітей (майже 28 %) знають, як правильно їсти: «Їсти повільно, добре пережовувати»; «Брати їжу невеликими шматочками»; «Не можна швидко і лежачи їсти, треба добре жувати».

Важливе значення в збереженні здоров'я людини має повноцінне харчування. Щоб з'ясувати, чи розуміють це діти старшого дошкільного віку, ми ставили запитання: «Яка їжа корисна для здоров'я?». Аналіз відповідей показав, що, хоча програмою не передбачено отримання таких знань, 18 % дошкільників розуміють необхідність уживання свіжоприготовленої, різноманітної їжі, у тому числі овочів і фруктів, які є джерелом вітамінів.

Ставлячи дітям запитання «Звідки ти про це знаєш?», ми мали на меті з'ясувати джерело здобутої інформації. У результаті з'ясовано, що більшість дошкільників не мають ґрунтовних знань, а

те, що знають, отримують у відносно рівних пропорціях із трьох джерел: від батьків (25 %), вихователів (33,92 %), із власного досвіду (13,34 %).

Бесіди з інструкторами фізичної культури, вихователями та батьками засвідчили, що причиною недостатньої роботи з дітьми в цьому напрямі є неусвідомленість батьками значення для здоров'я їхніх дітей правил раціонального харчування, а також дефіцит спілкування з ними на цю тематику.

Система засобів експериментальної програми – це сукупність взаємопов'язаних і взаємозумовлених елементів керуючої та керованої підсистем (цілей, завдань, змісту, засобів, методів і форм занять фізичними вправами в дошкільному навчальному закладі, сім'ї), які спрямовані на реалізацію змістової лінії: формування психофізичного здоров'я дитини. Для реалізації основних завдань удосконалення психофізичного здоров'я створено відповідні педагогічні умови, які забезпечили ефективне використання засобів, методів, форм фізичного виховання й сприяли розвитку інтересу дітей до самовдосконалення.

У розроблену експериментальну технологію включено два блоки:

- *заняття фізичними вправами різних типів* із включенням засобів і методів розумового та морального виховання;

- *оздоровчі заходи в режимі дня*, які мають виховну спрямованість, були представлені рухливими іграми та ігровими комплексами в приміщенні, на ігровому майданчику з використанням природних («Курочка й горошинки», «Шуліка», «Сад і горобці», «Лоза», «Гречка», «Ведмідь і бджоли», «Кролики», «Мисливці», «Латка», «Квач») та соціальних об'єктів (прогулянки в парку відпочинку імені Тараса Шевченка, прогулянки в дендрологічному парку Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника).

Упровадження розробленої програми й технології забезпечило зменшення тривалості латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакції (табл. 1). За результатами використання комп'ютерної системи «Діагност-1» установлено, що загальна кількість ударів, яка характеризує силу нервової системи, здійснених представниками ЕГ складає $107 \pm 0,2$. Це на 11,2 % вище, ніж до початку формуального експерименту (при $p \leq 0,05$) та на 12,4 % вище від представників контрольної групи (при $p \leq 0,05$).

Таблиця 1

Зміни показників психофізичних якостей під впливом експериментальної програми

№ з/п	Дослід-жуваний показники	Експериментальна група				Контрольна група			
		хлопчики		дівчата		хлопчики		дівчата	
		початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець
1	ЛППЗМР, мс	375,14±1,2	327,45±10,1*	381,54±1,2	348,16±10,3*	374,21±1,4	382,77±1,08**	390,34±1,9	391,41±1,8**
2	ЛПСЗМР, мс	409,25±1,8	398,23±17,3*	405,61±1,6	389,81±15,1*	412,54±2,9	411,54±1,48**	409,52±1,7	412,74±1,34**
3	СНС, к-ть уд.	102,2±2,6	107,8±0,2*	100,3±4,1	108,8±0,4*	103,5±2,6	107,7±0,1**	102,9±1,4	101,6±1,5**

* $p \leq 0,05$;

** $p > 0,05$.

Поглиблений медичний огляд дітей довів, що в більшості (81 %) в ЕГ збільшилася життєва ємність легенів (до 1620 ± 110 мл). Частота дихання у всіх дітей ЕГ наблизилася до норми ($28,2 \pm 2,2$ – у хлопців і $30,4 \pm 2,1$ – у дівчат). Об'єм вдиху й видиху в дітей ЕГ вищий, ніж КГ, на $54,20 \pm 8,8$ мл – у дівчат і $60,32 \pm 11,4$ мл – у хлопців ($p \leq 0,05$).

Адекватна реакція серцево-судинної системи (за даними ЧСС) на дозовані фізичні навантаження: в експериментальній групі позитивні результати виявлено у 82,24 % дітей, у контрольній таких виявлено 7,12 %.

Аналізуючи результати досліджень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, потрібно відзначити, що за всіма показниками відбулися позитивні зміни в експериментальних і контрольних групах як у дівчаток, так і в хлопчиків, але з різними темпами їх приросту. Проведений розрахунок t-критерію Стьюдента дає підставу говорити про значну перевагу дітей ЕГ над своїми однолітками КГ за показниками швидкісних здібностей, спритності та витривалості ($p \leq 0,05$).

Висновки. У статті подано нове виконання актуального науково-практичного завдання, пов'язаного з удосконаленням ефективності фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, спрямованого на формування психофізичного здоров'я в умовах дошкільного закладу освіти. Аналіз спеціалізованої літератури дав підставу встановити, що у фізичному вихованні дошкільнят передбачено весь необхідний комплекс основних засобів фізичного виховання. Водночас виявлено відсутність єдиного понятійного апарату при розгляді питань психофізичних якостей людини. У зміст психофізичних якостей науковці включають різну їх кількість і різні за суттю компоненти. І, навпаки, окремі спільні складники об'єднуються різними поняттями: психомоторні чи пропріорецептивні якості, сторони, процеси, властивості, показники, функції, характеристики, ознаки, здібності.

За результатами констатувального експерименту нами встановлено, що показники фізичної підготовленості, фізичного розвитку, морфофункціональні дані дітей дещо різняться від показників інших авторів. На основі опитування встановлено, що дошкільники мають елементарні уявлення про компоненти здорового способу життя (здебільшого про те, що можна чи не можна). Водночас вони виявили бажання набути знання про те, що слід робити, аби бути здоровим.

На основі комплексної оцінки психофізичного стану дітей ми розробили технологію формування їхньої психофізичного здоров'я. В експериментальній і контрольній групах було по 12 дітей старшого дошкільного віку. Контрольна група займалася за базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі», а в експериментальній застосовували авторську інноваційну технологію формування психофізичного здоров'я. Тривалість заняття – 35 хв із періодичністю два рази на тиждень. Формувальний експеримент тривав протягом дев'яти місяців.

Розроблена технологія дає змогу підвищити рівень сформованості в старших дошкільників навичок здорового способу життя, як наслідок – поліпшити стан здоров'я дітей. Її впровадження забезпечило зменшення тривалості латентного періоду простої (на 18,2 %) та складної (17 %) зорово-моторної реакції. На 11,2 % у дітей ЕГ зросла сила нервової системи, порівняно з початком формувального експерименту, та на 12,4 % вище від представників контрольної групи. Усі досліджувані показники перебували на рівні достовірної відмінності $p \leq 0,05$.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці модельних характеристик дітей дошкільного віку, диференціації видів фізичних вправ залежно від віку дитини дошкільного віку.

Джерела та література

1. Krutsevich T. Content and organization of physical education in the context of formation of integrated harmoniously developed personality of preschool child / T. Krutsevich, N. Pangelova // *life and movement*. – №. 1(3). – 2013. – P. 3–7.
2. Muszkieta R. Wychowanie fizyczne w nowym systemie edukacji / R. Muszkieta, M. Bronikowski. – Poznań : Wyd-wo AWF, 2002. – P. 36–39.
3. Sallis J. Physical activity and behaviorae medicine / J. Sallis, N. Owen. – Sage Pulications, 1999. – 210 p.
4. Verzilina N. Basic organization methods of postgraduate Studies System for Specialists of Physical education and Sport in Ukraine / N.Verzilina, I. Lysenko // *The Modern Olympic Sports. International Scientific Congress (May 16–19, 1997)*. – K. : International Financial Agency Ltd, 1997. – P. 23–24.
5. Wilczkowski E. S. Unszaltowane optymalnego systemu aktywnosci ruchowej dzieci w wecku 3-elat u placowkach pzedzkolnych / E. S. Wilczkowski // *Kultura fizyczna*, 1998. – № 8. – P. 373–376.

Анотація

Аналіз сучасного стану організації фізичної культури в дошкільних навчальних закладах указує на необхідність модернізації змісту першої ланки освіти, що виступає підґрунтям для формування гармонійно розвиненої дитини.

Для визначення ефективності чинних програм навчання й виховання в ДНЗ проведено дослідження старших дошкільнят. За його результатами сформульовано проблематику наукового пошуку. Зокрема, встановлено низьку обізнаність дітей стосовно питань організації здорового способу життя, харчування. Визначено показники фізичної підготовленості, фізичного розвитку, морфофункціональні дані старших дошкільнят. Результати дослідження свідчать про те, що в більшості рівень розвитку всіх досліджуваних параметрів нижчий за середній, що підтверджує низьку ефективність чинних програм фізичної культури в дошкільному навчальному закладі.

Обґрунтовано й розроблено технологію формування психофізичного здоров'я в дитини старшого дошкільного віку, що містить систему засобів. Вони взаємопов'язані та взаємозумовлені розвитком дитини, спрямовані на реалізацію змістової лінії – формування психофізичного здоров'я дитини.

Для реалізації основних положень роботи створено відповідні педагогічні умови, які забезпечили ефективне використання засобів, методів, форм фізичного виховання й сприяли розвитку інтересу дітей до самовдосконалення.

Експериментальне дослідження підтверджує ефективність запропонованої технології розвитку психофізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: психофізичне здоров'я, діти старшого дошкільного віку, фізичне виховання, фізична підготовленість, технологія процесу.

Олег Винтоняк, Игорь Випасняк. Технология развития психофизических качеств у дошкольников в процессе физического воспитания. Анализ современного состояния организации физической культуры в дошкольных учебных заведениях указывает на необходимость модернизации содержания первого звена образования, выступает основой для формирования гармонично развитого ребенка.

Для определения эффективности действующих программ обучения и воспитания в ДДУ проведено исследование старших дошкольников. По его результатам сформулирована проблематика научного поиска. В частности установлена низкая осведомленность детей по вопросам организации здорового образа жизни, здорового питания, определены показатели физической подготовленности, физического развития, морфофункциональные данные старших дошкольников. Результаты исследования говорят о том, что в большинстве случаев уровень развития всех исследуемых параметров ниже среднего, что свидетельствует о низкой эффективности действующих программ физической культуры в дошкольном учебном заведении.

Обоснована и разработана технология формирования психофизического здоровья у ребенка старшего дошкольного возраста, что содержит систему средств, направленных на реализацию содержательной линии – формирование психофизического здоровья.

Для реализации основных положений работы созданы соответствующие педагогические условия, которые обеспечили эффективное использование средств, методов, форм физического воспитания и способствовали развитию интереса детей к самосовершенствованию.

Экспериментальное исследование подтверждает эффективность предложенной технологии формирования психофизического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: психофизическое здоровье, дети старшего дошкольного возраста, физическое воспитание, физическая подготовленность, технология процесса.

Oleh Vintonyak, Ihor Vypasnyak. Technology of Development of Psychophysical Qualities of Preschoolers in the Process of Physical Education. The analysis of temporary condition of organization of physical culture at preschool establishments points out the necessity of modernization of content of the first unit of education, is the basis for formation of a harmoniously developed child.

For defining the effectiveness of the acting programs of studying and education at children preschool establishment it was conducted the study of senior preschoolers. According to its results it was formed the problematic of the scientific search. In particular it was determined low knowledge of children of the question of healthy lifestyle organization, healthy nutrition. It was also defined the indicators of physical preparedness, physical development, morphofunctional data of senior preschoolers. The results of the study indicate that in most cases the level of development of all the studied parameters is lower than the average which witnesses low effectiveness of the acting programs of physical culture at a preschool educational establishment.

It was grounded and developed the technology of formation of psychophysical health of a child of senior preschool age has a system of means which are aimed at realization of the content line: formation of psychophysical health.

For realization of the main regulations of the thesis it was created the corresponding pedagogical conditions which secured the effective usage of means, methods, forms of physical education and promoted the development of child's interest in self-perfection.

Experimental study proves the effectiveness of the presented technology of formation of psychophysical health of children of senior school age.

Key words: psychophysical health, children of senior preschool age, physical education, physical preparedness, process technology.