

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Галина Омеляненко

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. У законах “Про освіту”, “Про дошкільну освіту”, Базовому компоненті дошкільної освіти зазначається, що основна спрямованість фізичного виховання - це успішний фізичний розвиток дітей, зміцнення їх здоров’я, подолання гіподинамії, формування рухових умінь і навичок, виховання особистості дитини [1]. Одним з найважливіших завдань всієї системи дошкільного виховання є підготовка дітей до школи. Одним із критеріїв шкільної зрілості 6-річної дитини є функціональна зрілість організму, певний (мінімальний) рівень розвитку, достатній для включення її до умов систематичного навчання. Насамперед це такий рівень морфофункціонального розвитку, при якому вимоги систематичного навчання, навчальні навантаження, новий режим є доступними для дітей і не викликають небажаних перевантажень організму.

Освітній процес в умовах мінливого сучасного світу постійно ускладнюється і вимагає від учнів великої розумової та нервово-психічної напруги. Доведено, що успішність адаптації до школи забезпечується, крім інших важливих чинників, певним рівнем фізіологічної зрілості дітей, що передбачає задовільний рівень здоров’я і фізичного розвитку, оптимальний стан центральної нервової системи і функцій організму, досить високий рівень сформованості рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Це дає можливість дітям витримувати значні психофізичні навантаження, пов’язані з новим для них шкільним режимом і новими умовами життєдіяльності [5].

Невисокий рівень здоров’я та загального фізичного розвитку майбутніх першокласників, а також подальше зниження цих показників у процесі навчання є серйозною проблемою для освітньої практики. Серед причин такого роду негараздів можна виокремити фактори біологічного порядку - зокрема, низькі показники здоров’я і хронічні захворювання батьків, несприятливий перебіг вагітності та пологів у жінок, високий відсоток народження недоношених і ослаблених дітей, порушення харчування дітей у перші роки життя тощо. Доведено, що дитячий організм внаслідок властивих йому анатомо-фізіологічних особливостей чутливий до несприятливих впливів навколишнього середовища, а тому вимагає створення таких умов навчання та виховання, які виключили б можливість шкідливих впливів, сприяли підвищенню загальної працездатності дітей, їх успішної навчальної діяльності.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Запорізького національного університету.

Мета статті – визначити рівень фізичної готовності дітей шестирічного віку до шкільного навчання.

Методи і організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел з теми дослідження; педагогічні спостереження; визначення показників фізичного розвитку, розумової та фізичної працездатності; тестування фізичної підготовленості; визначення біологічного віку; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося у НВК "Мрія" м. Запоріжжя. Всього було обстежено 40 дітей, вік яких складав від 6 років до 6 років 5 місяців. З них - 20 дівчаток і 20 хлопчиків.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Результати досліджень. Досліджуючи поняття “готовність до шкільного навчання”, вчені виокремлюють три тісно взаємопов’язаних аспекти, а саме: фізичний, особистісний (соціально-психологічний) і психологічний. Не викликає сумніву, що фізичний розвиток дитини безпосередньо впливає на шкільну успішність і є основою для формування психологічної та соціальної готовності до школи. Серед показників фізичної готовності до школи пріоритетними є рівень фізичного розвитку дитини, стан її здоров’я, а також рівень фізичної підготовленості [6]. Виходячи з вищевикладеного, слід зазначити, що оцінку фізичної готовності дітей до систематичного шкільного навчання проводять як медики, так і педагоги. Отже, фізична готовність дітей до школи становить фундамент їхньої шкільної діяльності. Дійсно, учні, які часто хворіють, фізично ослаблені, навіть при наявності високого рівня розвитку розумових здібностей, як правило, відчувають труднощі в навчанні.

З початком шкільного навчання різко зростає навантаження на організм дитини. Систематична навчальна робота, великий обсяг нової інформації, необхідність тривалого збереження вимушеної пози, зміна звичного розпорядку дня, перебування у великому шкільному колективі вимагають значної напруги розумових і фізичних сил маленького школяра. Чи готовий організм шести-семирічної дитини до таких навантажень? Численні дослідження фізіологів говорять про те, що у віці 5-7 років відбувається суттєва перебудова всіх фізіологічних систем дитячого організму. До початку шкільного навчання (до семи років) цю перебудову ще не закінчено, і в шкільні роки продовжується активний фізіологічний розвиток. Тому вчені роблять такий висновок: з одного боку, за своїми функціональними характеристиками організм дитини 6 - 7 - річного віку готовий до систематичного шкільного навчання, в той же час він дуже чутливий до несприятливих впливів зовнішнього середовища, особливо до надмірної розумової і фізичної напруги. Чим молодша дитина, тим важче їй справлятися зі шкільними навантаженнями, тим вище ймовірність появи відхилень у її здоров’ї [7, 8].

Безперечно, фізична готовність дітей визначає успішність їх адаптації до нових соціальних умов [5]. Необхідний певний час для того, щоб маленькі учні стали справжніми школярами, звикли до нової для них обстановки, нових правил і розпорядку дня, нового спілкування з педагогом, нових способів діяльності і поведінки. Як відомо, адаптація дитини до школи відбувається не за один день. Це досить тривалий процес, що вимагає напруження всіх сил дитячого організму та дитячої психіки. На початку шкільного навчання майже у всіх першокласників спостерігаються рухове збудження або загальмованість, дратівливість, зниження апетиту, поганий сон, підвищена стомлюваність. Це закономірні реакції організму дитини на зміну звичного способу життя, які поступово проходять по мірі звикання до нових умов [3, 4].

Дитина вважається готовою до шкільного навчання, якщо її фізичний і біологічний розвиток відповідають формальним віковим показникам, або випереджають їх, а також відсутні медичні протипоказання. Отже, критеріями оцінювання фізичної готовності дітей до навчання в школі є: рівень фізичного розвитку дітей, біологічний вік, рівень фізичної підготовленості [2].

Результати досліджень відповідності паспортного віку дітей біологічному показали, що у більшості хлопчиків і дівчаток 6 років паспортний вік відповідав біологічному, проте як серед хлопчиків, так і серед дівчаток були діти, які як випереджали свій паспортний вік, так і відставали від нього. Так, серед досліджуваних дітей у 78,9% хлопчиків і 81,5% дівчаток біологічний вік відповідав нормі. У 15,4% хлопчиків і 13,7% дівчаток біологічний вік випереджав паспортний, і у 5,7% хлопчиків і 4,8% дівчаток біологічний вік нижче паспортного .

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

При порівнянні отриманих показників фізичного розвитку дітей 6 років з віковими нормами було виявлено, що середні показники маси тіла як хлопчиків, так і дівчаток відповідали високому рівню. У хлопчиків середній показник маси тіла склав $26,88 \pm 2,29$ кг, у дівчаток - $26,74 \pm 2,07$ кг. Середні показники довжини тіла як у хлопчиків, так і у дівчаток відповідали рівню вище середнього (у хлопчиків - $125,98 \pm 6,17$ см, у дівчаток - $124,72 \pm 4,64$ см). Отримані в ході дослідження середні показники окружності грудної клітини у хлопчиків і дівчаток при порівнянні з віковими нормами також виявилися досить високими і відповідали рівню вище середнього. У хлопчиків середній показник дорівнював $64,48 \pm 2,71$ см, у дівчаток - $64,89 \pm 2,05$ см.

Середній показник ЖЄЛ у хлопчиків склав $1730,76 \pm 104,75$ мл, у дівчаток цей показник був дещо нижчим - $1705,94 \pm 147,58$ мл, проте обидва ці показники відповідали середньому рівню. Показник частоти серцевих скорочень як у хлопчиків, так і у дівчаток відповідав віковим нормам, що підтверджується наведеними в таблиці показниками. У хлопчиків - $94,8 \pm 0,11$ уд. хв, у дівчаток - $95,12 \pm 0,18$ уд.хв. при нормі - 95 уд.хв.

Фізична підготовленість також є одним з показників готовності дошкільників до навчання в школі.

Аналізуючи показники фізичної підготовленості, було виявлено, що в частоті рухів кистю руки за 5 с середній результат у хлопчиків склав $29,3 \pm 0,5$ кільк. разів, у дівчаток цей показник зафіксований трохи вище й склав $30,49 \pm 0,21$ кільк. разів. Порівнюючи отримані результати з віковими нормами, виявилось, що показники як хлопчиків, так і дівчаток відповідали високому рівню.

Досліджуючи показники рівня розвитку спритності у дошкільників, було виявлено, що середній результат у стрибках з поворотом відповідав середньому рівню як у хлопчиків, так і у дівчаток. Так, середній результат у хлопчиків у ході виконання тесту склав $259 \pm 7,06$ гр., у дівчаток - $263,99 \pm 10,38$ гр.

Результат тесту "Нахил тулуба з положення стоячи" у хлопчиків відповідав середньому рівню. Абсолютний результат склав $9,23 \pm 0,15$ см. У дівчаток показник рівня розвитку гнучкості трохи вищий і склав $11,74 \pm 0,24$ см (середній рівень).

Для визначення рівня сили був використаний метод динамометрії для правої і лівої руки окремо. Незважаючи на наявність як в групі дівчаток, так і в групі хлопчиків ліворуких дітей, середній показник динамометрії правої кисті в обох групах виявився вищим (у хлопчиків $13,95 \pm 0,2$ кг, у дівчаток $11,95 \pm 0,32$ кг), ніж лівої кисті (у хлопчиків $12,49 \pm 0,1$ кг, дівчатка $10,48 \pm 0,22$ кг). Середні показники динамометрії як правою, так і лівої кисті хлопчиків відповідали високому рівню розвитку сили, показники дівчаток - середньому рівню.

Дослідження показників рівня витривалості в бігу з середньою швидкістю свідчило про високий рівень розвитку даної якості у хлопчиків. Їх результат склав $814,81 \pm 14,22$ м і середньому рівні розвитку цієї якості у дівчаток - $722,78 \pm 17,11$ м.

Таким чином, дані, отримані в ході оцінки фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 6 років, свідчать про те, що показники спритності і гнучкості у хлопчиків відповідали середньому рівню, швидкості, сили, витривалості - високому. У дівчаток тільки показник швидкості відповідав високому рівню, всі інші фізичні якості (спритність, витривалість, сила і гнучкість) - середньому.

З метою визначення фізичної готовності дітей 6 років до навчання в школі було проведено дослідження їх фізичної та розумової працездатності. Результати свідчать про більш високі показники фізичної працездатності у хлопчиків ($8,2 \pm 2,0$ у.о.). Середній показник фізичної працездатності у дівчаток склав $7,8 \pm 2,44$ у.о. Однак, обидва показники відповідали середньому рівню фізичної працездатності як

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

у хлопчиків, так і у дівчаток. Показники розумової працездатності свідчили про те, що її рівень як у хлопчиків ($6,38 \pm 0,49$ у.о.), так і у дівчаток ($6,92 \pm 0,10$ у.о.) відповідають рівню вище середнього. Однак, у дівчаток швидше настає стомлюваність, а значить і падає розумова працездатність. Ілюструють цей факт заміри розумової працездатності дітей після занять. Так у хлопчиків середній показник склав $6,27 \pm 0,49$ у.о., у дівчаток - $5,54 \pm 0,38$ у.о.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що обстежуваний контингент дітей має достатній рівень фізичної готовності до навчання в школі.

Висновки. Доведено, що успішність адаптації до школи забезпечується, крім інших важливих чинників, певним рівнем фізіологічної зрілості дітей, що передбачає задовільний рівень здоров'я і фізичного розвитку, оптимальний стан центральної нервової системи і функцій організму, досить високий рівень сформованості рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Це дає можливість дітям витримувати значні психофізичні навантаження, пов'язані з новим для них - шкільним - режимом і новими умовами життєдіяльності.

Встановлено, що у більшості хлопчиків і дівчаток 6 років паспортний вік відповідав біологічному, однак 15,4 % хлопчиків і 13,7 % дівчаток випереджали свій паспортний вік, а також 5,7 % хлопчиків і 4,8 % дівчаток відставали від нього. Показники фізичного розвитку як у хлопчиків, так і у дівчаток в основному відповідали рівням вище середнього та середньому. У ході оцінки фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток виявлено, що показники спритності і гнучкості у хлопчиків відповідали середньому рівню, швидкості, сили, витривалості - високому. У дівчаток тільки лише показник швидкості відповідав високому рівню, а спритності, витривалості, сили і гнучкості - середньому. Середні показники фізичної працездатності у дівчаток і хлопчиків відповідали середньому рівню, показники розумової працездатності відповідають рівню вище середнього. Зроблено висновок про те, що обстежуваний контингент дітей має достатній рівень фізичної готовності до навчання в школі.

Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження фізичної працездатності молодших школярів протягом навчального року.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України "Про дошкільну освіту" // Орієнтир. – 2001. - №141. – С.1.
2. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е.С.Вільчковський. – К.: Оріяни, 1998. – 39 с.
3. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста (метод. указания). – М.: ВЛАДОС, 1983. – 131 с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД "Університетська книга", 2004. – 428 с.
5. Денисенко Н.Ф. Перші кроки до формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління: Методичні рекомендації вчителям загальноосвітніх шкіл і вихователям дошкільних навчальних закладів у проведенні уроку й заняття здоров'я / Н.Ф. Денисенко. – Запоріжжя, 2002. – С.3 – 8.
6. Маковецька Н. В. Комплексний контроль за фізичним розвитком дітей дошкільного віку / Н. В. Маковецька. – Запоріжжя: ЗНУ, 2011. – 221 с.
7. Физиологические и психологические критерии готовности к обучению в школе. – М.: Просвещение, 1977. – С. 144 – 259.
8. Нижегородцева Н.В. Комплексная диагностика детей к обучению в школе / Н.В. Нижегородцева, В.Д. Шадриков. – Ярославль: Звезда, 1999. – 421 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Галина Омеляненко

Запорізький національний університет

Розглянуто проблему фізичної готовності старших дошкільників до шкільного навчання. Проведено аналіз показників фізичного розвитку, біологічного віку, фізичної підготовленості, фізичної та розумової працездатності дітей 6 років. Визначено рівень фізичної готовності дітей шестирічного віку до школи. При порівнянні отриманих показників фізичного розвитку дітей 6 років з віковими нормами було виявлено, що середні показники маси тіла як хлопчиків, так і дівчаток відповідали високому рівню. Середні показники фізичної працездатності у дівчаток і хлопчиків відповідали середньому рівню, показники розумової працездатності відповідають рівню вище середнього. Зроблено висновок про те, що обстежуваний контингент дітей має достатній рівень фізичної готовності до навчання в школі.

Ключові слова: діти дошкільного віку, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична працездатність.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ.

Галина Омеляненко

Запорожский национальный университет

Рассмотрена проблема физической готовности старших дошкольников к школьному обучению. Проведен анализ показателей физического развития, биологического возраста, физической подготовленности, физической и умственной работоспособности детей 6 лет. При сравнении полученных показателей физического развития детей 6 лет с возрастными нормами было обнаружено, что средние показатели массы тела как мальчиков, так и девочек соответствовали высокому уровню. Средние показатели физической работоспособности у девочек и мальчиков соответствовали среднему уровню, показатели умственной работоспособности соответствуют уровню выше среднего. Сделан вывод о том, что обследуемый контингент детей имеет достаточный уровень физической готовности к обучению в школе.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, физическая работоспособность.

STUDY OF PHYSICAL READINESS OLDER PRESCHOOLER TO SCHOOL.

Galina Omelyanenko

Zaporizhzhya National University

The problem of physical readiness older preschoolers to school. The analysis of physical development, biological age, physical fitness, physical and mental performance of children 6 years of age. The level of physical readiness of children six years of age to school. Established that among the studied children in 78.9% of boys and 81.5% girls biological age corresponded to normal. When comparing the obtained indices of physical development of children 6 years of age norms was found that the average body weight of both boys and girls answered high level. Average values of physical disability in boys and girls matched the average level, indicators of mental capacity corresponding to the level above average. It is concluded that the subject contingent of children having sufficient physical readiness for school.

Key words: preschool children, physical education, physical development, physical fitness, physical performance.