

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Надія Вольчинська

## Реалізація ігрового методу в навчанні дітей дошкільного віку основних умінь і навичок

Дошкільний навчальний заклад № 11 (м. Луцьк)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Одним із важливих напрямів реформування освіти та культури в Україні дошкільне виховання ставить за мету забезпечити належне фізичне й психічне здоров'я дітей, їх повноцінний розвиток, готовність до навчання в школі.

На сьогодні дуже актуальною є проблема оптимізації навчання основних рухів дітей старшого дошкільного віку, оскільки вивчення та аналіз здобутків педагогічної й психологічної науки свідчить про те, що дошкільний період є найсприятливішим для реалізації ігрового методу в навчанні цих рухів на спеціально організованих заняттях [3].

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.

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 і публікацій із цієї проблеми.** Одним із головних напрямів навчання основних рухів є ігрова діяльність.

Основні рухи людини починають формуватися в ранньому віці та вдосконалюються протягом життя шляхом нагромадження індивідуального досвіду.

Проте, як зазначають такі науковці, як О. Л. Богініч [1], Е. С. Вільчковський [2], А. Я. Вольчинський, [3; 4], Н. Є. Пангелова, М. І. Горбенко [5], А. Пивовар [6], завдяки високій пластичності нервової системи основні рухи легко засвоюються дітьми. Тому навчання рухових умінь та навичок необхідно починати з дошкільного віку.

Аналіз наукових досліджень і педагогічної практики свідчить про те, що в роботі дошкільних навчальних закладів недостатня увага приділяється організації навчання основних рухів дітей старшого дошкільного віку; змісту різних форм роботи з фізичного виховання щодо навчання ходьби, бігу, лазіння, стрибків, метань; визначення рівня вмінь і навичок згідно з нормативними показниками старших дошкільників.

Проте питання, пов'язані з реалізацією ігрового методу в навчанні дітей старшого дошкільного віку, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я старших дошкільників, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання в дитячому дошкільному закладі.

У дослідженнях науковців [7; 8] 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 узаємозв'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 нині є найбільш актуальним. 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 [4; 6; 7].

**Завдання дослідження** – обґрунтувати навчання рухів дітей дошкільного віку на спеціально організованих заняттях засобами рухливих ігор.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для вдосконалення основних умінь і навичок та впливу рухливих ігор на стан здоров'я й фізичний розвиток 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 вірогідну їх різницю (рис. 1).

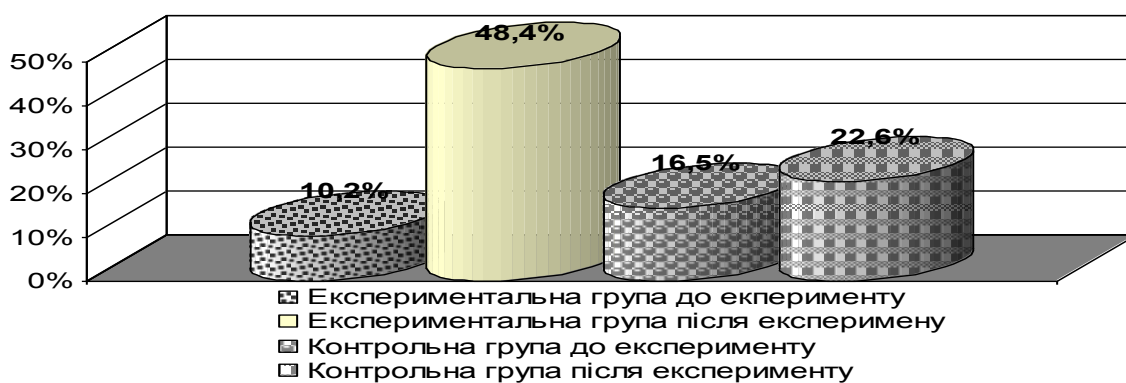


Рис. 1. Вплив рухливих ігор на стан здоров'я дітей 5–6 років

Дітей, які перехворіли від одного до п'яти разів на рік, в експериментальній групі спостерігалось у 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 про те, 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 корсета 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 сплюсненим стопами.

Під час 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 рівень фізичного розвитку дітей експериментальної й контрольної груп суттєвої різниці не має (табл. 1).

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 збільшилася в 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 та на 1,4 кг. Тобто діти експериментальної групи мали зріст показників дещо більший, ніж контрольної (за рахунок збільшення маси м'язів).

Таблиця 1

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

Показник	Вік, років	Група	Стать	М±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	Е?	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

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 см, а дівчатка – на 5 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 становить 2,6 см у хлопчиків та 2,4 см – у дівчаток експериментальної групи. У контрольній групі цей зріст складає 1,3 см у хлопчиків й 1 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 й 1,3 см – у дівчаток. Отже, дані обстеження свідчать, що результати обсягу грудної клітки в дітей експериментальної групи більші, ніж аналогічні показники в дітей контрольної.

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

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

Невідвідування дітьми дошкільних установ унаслідок захворювань 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.** На основі проведеного аналізу зі всією очевидністю можна констатувати, що застосована нами система занять позитивно вплинула на покращення стану здоров'я дітей та фізичного розвитку. Дані педагогічного експерименту яскраво підтверджують висновки Е. С. Вільчковського, А. Я. Вольчинського й ін. про те, що стан здоров'я дошкільників обумовлений рівнем їх фізичного розвитку та резистентністю організму до негативних факторів зовнішнього середовища.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані із розробкою методики навчання дітей дошкільного віку основних умінь і навичок.

#### *Література*

1. Богиніч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4–5 років на заняттях з фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Л. Богиніч. – К., 1997. – 24 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / 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. Я. Українські народні рухливі ігри в системі фізичного виховання дошкільнят : монографія / А. Я. Вольчинський, Н. О. Вольчинська. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 146 с.
5. Пангелова Н. С. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста : метод. рек. / Н. С. Пангелова, М. І. Горбенко. – Переяслав-Хмельницький : [б. в.], 2001. – 71 с.
6. 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.
7. 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.
8. 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 фізичний розвиток. Застосування рухливих ігор під час занять із фізичної культури й на прогулянках за розробленою методикою їх проведення та оптимальним дозуванням фізичних навантажень сприяє також зміцненню м'язового корсета дітей.*

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

**Надежда Вольчинская. Реализация игрового метода при обучении детей дошкольного возраста основным умениям и навыкам.** В статье отражено влияние подвижных игр на физическое состояние детей 5–6 лет и их физическое развитие. Применение подвижных игр во время занятий по физическому воспитанию и на прогулках за разработанной методикой их проведения и оптимальным дозированием физических нагрузок способствует также укреплению мускульного корсета детей.

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

**Nadiia Volchynska. The Implementation of the Game Method in Teaching Preschool Children Basic Abilities and Skills.** The influence of mobile games on 5–6 year children health condition and physical development is reflected in the article. The use of mobile games during physical education classes and walks established methodology for their optimal use to strengthen children's muscular corset.

**Key words:** mobile games, preschool children, physical education, health condition.