

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті автор розглядає проблему фізичного виховання, а також причини погіршення стану здоров'я дітей старшого дошкільного віку, та шляхи їх усунення. Розкриваються фізіологічні і психологічні особливості розвитку організму дітей та структура, зміст і засоби фізичного виховання. Обґрунтовується необхідність використання диференційованого підходу до дошкільників при занятті фізичними вправами.

Ключові слова: фізичне виховання, стан здоров'я, фізичний розвиток, дошкільнята, диференційований підхід.

Постановка проблеми. Основним завданням українського суспільства на сучасному етапі розвитку є виховання підростаючого покоління в дусі відповідального й усвідомленого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. У дошкільних навчальних закладах шляхом використання засобів фізичного виховання та різноманітних форм рухової активності, закладаються основи здоров'я дітей.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку є складовою фізичної культури особистості як її діяльнісний аспект. Фізична культура дослідниками [2, 9] визначається, як складова частина культури, пов'язаної з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку. Вартісною основою змісту фізичної культури є раціональна рухова активність дитини, як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану.

Тому, найактуальнішими із завдань, які гостро стоять перед українським суспільством, це зміцнення та збереження здоров'я дітей дошкільного віку, а також підвищення рівня фізичної підготовленості [3]. Фізичне виховання дітей і молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямована на виховання у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до ведення активного способу життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини. Для вирішення таких складних завдань, необхідно привести спосіб життя у відповідність із закономірностями їхнього росту і розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний розпорядок діяльності та відпочинку.

Згідно вимог фізичної культури, дитина має володіти певним набором умінь і навичок з основних рухів, пов'язаних з ходьбою, бігом, відштовхуванням та приземленням, стрибків у висоту та довжину, кидання предметів у ціль, пересування по смужках, плаванням та з рухливими іграми.

Фахівці з фізичної культури визначають рух, як моторну функцію організму дитини, що виражається в зміні положення тіла, або окремих його частин. Згідно поглядів Н. Н. Брагіної і Т. А. Доброхотової, рух – це прояв життя, він може замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху [1]. Тому, проблема формування рухової активності дітей дошкільного віку є досить актуальною в системі фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні науковці з проблеми дослідження визначають всебічний вплив рухів на фізичний, інтелектуальний, моральний, естетичний розвиток дітей старшого шкільного віку розроблені Е. Вільчковським, Л. Глазиріним, Н. Денисенком, Б. Шияном. Цей вплив відбувається завдяки м'язовим зусиллям, які впливають на фізіологічну основу психіки – вищу нервову діяльність [2].

На необхідність диференційованого підходу до навчання руховим діям вказують видатні вчені і педагоги різних історичних періодів: Я. А. Коменський, К. Д. Ушинський, Ж. Ж. Руссо. Існують дослідження, в яких диференційований підхід пов'язується з фізичним розвитком дітей [7].

Фізична культура, як одна з найважливіших цінностей сучасної цивілізації, збагачує людину не тільки фізично, але й духовно. Французький педагог Ж. Демені ще в минулому столітті писав, що "моральне, розумове і фізичне виховання мають один спільний об'єкт – людину". Фізичні вправи були високо оцінені великими мислителями – Арістотелем (384-322 рр. до н.е.), Авіценною (980-1037 рр. н.е.) та інші.

Система фізичного виховання дітей і молоді України ґрунтується на принципах індивідуального та особистісного підходів, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення. Вона водночас є складовою загальнодержавної системи фізичного виховання, яка окрім зазначених компонентів, входить до програми, що здійснює контроль фізичного виховання. Система фізичного виховання в дошкільних установах будується з урахуванням вікових і психологічних особливостей дітей.

Рухова активність дітей є одним з основних чинників, які визначають рівень фізичного стану. Існує значна кількість робіт методичного характеру, що висвітлюють проблеми вдосконалення фізичної готовності і збереження здоров'я дітей [3,5]. В той же час не розв'язаним залишається складне питання диференційованого підходу до фізичного виховання дошкільнят.

Метою нашого дослідження є обґрунтування необхідності використання диференційованого підходу, формування фізичного здоров'я та фізичного вдосконалення дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання.

Основним **завданням** нашого дослідження є аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми диференційованого підходу до формування рухової активності дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначається вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільників: Базова програма розвитку дитини дошкільника "Я у світі", "Малятко", "Українське дошкілля".

Як показує практика, в дошкільних навчальних закладах майже не використовується контроль за обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження дітей. Підвищення рівня фізичного розвитку, та стану здоров'я дітей можливе тільки за умов проведення цілеспрямованих занять фізичними вправами, які забезпечують індивідуальний тренувальний режим та мають вплив на всебічний розвиток дитини. В цей період формується і розвивається внутрішній світ дитини, її мислення, почуття, моральні якості, поведінка. Про це вказував П.Ф. Лесгафт, що розглядав рухову діяльність як головний чинник розвитку людини.

Фізичне виховання реалізується через фізкультурну освіту, фізичну підготовку, самостійні заняття та участь у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах [2].

Відомо, що загальний рівень здоров'я різних груп населення, значною мірою залежить від їх фізичної підготовленості [7]. За допомогою фізичного виховання можна керувати процесом фізичного розвитку, а отже впливати на стан фізичної підготовленості особистості.

Дошкільнята це діти віком від 5 до 6-7 років. На п'ятому році характерний для перед дошкільників швидкий ріст організму дещо уповільнюється і знову прискорюються наприкінці дошкільного дитинства. Середнє щорічне збільшення зросту дошкільника становить близько 6см, дівчата дещо випереджають хлопчиків. Щорічно вага дитини збільшується на 1,5-2кг, змінюються пропорції тіла, видовжується тулуб і особливо ноги. Для кісткової системи дитячого організму характерне недостатнє окостеніння, хрящова будова її окремих ланок, значна гнучкість та еластичність хребта. Працездатність м'язів дошкільника значно нижча, а стомлюються вони швидше. Загальний розвиток опорно-рухового апарату проявляється у підвищенні координації, вправності і точності рухів.

В цьому віці удосконалюється діяльність серцево-судинної системи. Збільшуються розміри серця, змінюється ритм його роботи. За надмірних фізичних навантажень ритм серцевих скорочень легко порушується, виникає втома серцевого м'яза.

Завдяки загальному фізичному розвитку дошкільників удосконалюється структура і функції мозку, відбуваються прогресивні зміни вищої нервової діяльності, для якої характерною стає особлива жвавість орієнтувальних реакцій.

Прискорено розвиваються кін естетичні відчуття завдяки рухливим іграм, ритмічним і фізкультурним вправам, малюванню, ліпленню, ручній праці. Розвиток їх виявляється у збільшенні точності та вправності рухів, швидкості вироблення рухових навичок.

Фізичний стан дітей вимагає постійної діагностики, але на сьогоднішній день недостатньо розроблені її методики. Існують багато численні розробки присвячені проблемі вивчення фізичного стану дітей. Автори фізичний стан порівнюють з рівнем розвитку аеробних можливостей людини, що служать кількісною мірою оцінки здоров'я. Так, С. О. Душанін діагностує фізичний стан сукупністю таких взаємопов'язаних чинників, як фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізичну підготовленість [2].

Успішне вирішення поставлених перед дошкільними навчальними закладами завдань не можливе також без діагностики психофізичного стану дітей [3, 4, 5]. На сучасному етапі він відзначається значними відхиленнями від норм, передусім зниженням фізичного здоров'я, темпів біологічного розвитку і психологічної етіологій.

Розв'язання цієї проблеми значною мірою може сприяти фізичному вихованню особистості, оскільки є одним з важливих чинників покращення психофізіологічних показників у старших дошкільників [2]. Також важливим у цьому аспекті є реалізація диференційованого та індивідуального підходу у процесі фізичного виховання дітей [8,10].

Удосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах повинно ґрунтуватись, в першу чергу, реальним станом фізичного розвитку; по друге, фізичною підготовленістю дошкільників; по третє, ефективністю програм з фізичного виховання, оскільки відсутність послідовності у програмах і незадовільний їх зміст є однією з причин низької фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Є. Н. Молодан, З. Я. Скрекотень та інші дослідники стверджують, що діти, які займаються фізичною культурою мають кращий фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

Більшість авторів висловлюють єдину думку про те, що у процесі регулярних занять фізичним вихованням в обсязі програми фізичний стан дітей покращується. Ці зрушення залежать від віку дітей, ефективності методик і організації навчального процесу у дитячому навчальному закладі [7].

Фізична підготовленість – рівень розвитку рухових вмінь і навичок, фізичних якостей людини.

Висновки. Узагальнюючи наукові і практичні дані, теорія фізичного виховання розкриває суть завдань, що їх вирішено у процесі фізичного виховання, визначає підходи, ефективні засоби і методи, виявляє і розробляє оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання стосовно основних етапів вікового розвитку дитини й умовам її життєдіяльності.

Чим скоріше особистість усвідомить необхідність займатись фізичною культурою, тим швидше сформується потреба дитини в фізичному розвитку.

Фізичне виховання, в свою чергу, є невід'ємним елементом виховання дитини, яка зумовлює відмінну адаптацію і сумлінну підготовку до навчального процесу.

Перспективи подальших досліджень. В майбутньому планується: виявити індивідуально-психологічні чинники, які формують установку дітей на заняття фізичними вправами; розробити методику індивідуального підходу до дошкільнят.

Використані джерела

1. Брагина Н. Н. Функциональные асимметрии человека : [монография] / Н. Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М. : Медицина, 1988. – С. 237.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник / Едуард Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. –336 с.
3. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – С. 702.
4. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие : учеб. пособие / [под ред. Б.А. Вяткина]. – М. : ИПРАН, 1999. – 349 с.
5. Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры / Коваленко Т. Г. – Волгоград : Волгоград. гос. ун-т, 2000. – 224 с.
6. Лопатин И. П. Влияние упражнений различной направленности на развитие двигательных качеств // Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогических институтов. – Ленинград, 1996.
7. Носко Н. А., Кривенко А. П. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2000. – №22. – С. 14-18.
8. Рунова М. А. Характеристика моделі оптимально рухового режиму. Дошкільне виховання. –1999. –№12. –С.38-42.
9. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання // підручник, в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Частина 1 / Богдан Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга –Богдан, 2004. – 272 с.

Hutsul N.Z.

DIFFERENTIATED APPROACH TO THE CHILDREN PRESCHOOL AGE IN THE PHYSICAL EDUCATION

In this article the author considers the problem of physical education and the reasons for the deterioration of the health of children under school age, and ways to address them. Disclosed physiological and psychological characteristics of children and the body structure, content and means of physical education. The necessity of using a differentiated approach to preschool children with physical exercise.

Key words: *physical education, health, physical development, preschool children, differentiated approach.*

Стаття надійшла до редакції 28.08.2013

