

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВІКОВА ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ НА 5-МУ – 6-МУ РОЦІ ЖИТТЯ

Євгеній Яхно

ВНЗ «Львівський кооперативний коледж економіки і права»



Анотація

В статті приведені данні експериментальних досліджень вікової динаміки фізичного розвитку та фізичної підготовки на 5-му і 6-му роках життя.

Annotation

In the articles resulted given own experimental researches of age-old dynamics of physical development and physical preparedness of children of 5th and 6th of life.

Актуальність. Побудова демократичного суспільства з високо розвинутою економікою, духовне відродження українського народу потребують подальшого розвитку національної системи фізичного виховання, здатної забезпечити всебічний розвиток особистості, якій притаманний високий рівень фізичного, морального і психічного здоров'я.

Формування зростаючого організму зумовлене значними змінами показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціональних можливостей.

Разом з цим змінюється і стан нервової системи, обумовлюючи тим самим поведінку дитини, її дії і вчинки. Системи дитячого організму розвиваються гетерохронно і, як відзначають рад авторів [1, 2], у цих змінах чітко виявляються чутливі, чутливі періоди, які є основою для спрямованих педагогічних впливів.

У цьому зв'язку вивчення розвитку показників, що характеризують фізичний стан, фізичні здібності, а також психофізіологічні можливості, є найбільш значимим при розробці вікової системи педагогічних впливів, спрямованих на поліпшення фізичного і психічного стану дітей 5- і 6-річного віку.

Мета дослідження. Дослідити вікову динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей 5-і 6-річного віку.

Завдання дослідження:

- Вивчити особливості фізичного розвитку, фізичної під-

готовленості дітей 5- і 6-річного віку.

- Встановити закономірності та тенденції динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей 5- і 6-річного віку.

Результати дослідження. Формування зростаючого організму, що зумовлене значними змінами показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

У проведених дослідженнях, спрямованих на вивчення особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку [1, 2], відзначаються періоди активного і пасивного становлення його компонентів, а також нерівномірний процес розвитку компонентів, що визначають фізичний стан дітей 5- і 6-річного віку.

Так, довжина тіла (табл. 1) за період від 5-ти до 6-ти років збільшується на 7,9 см, а темп її приросту за цей період складає 7,3%.

Проте мінімальний розкид даного показника у дітей на 5-му році життя складає 20 см, а у дітей на 6-му році – 29см. Такі дані свідчать про різний фізичний розвиток дітей у групах.

У той час, коли довжина тіла в даному віковому періоді має тенденцію до збільшення, у показниках динаміки маси тіла спостерігається зменшення. У темпах приросту необхідно відзначити від'ємне значення, яке за цей період складає 2,1%, що становить 0,5 кг. Іде інтенсивне зменшення й у показниках мінімальних значень. Різниця мінімальних і максималь-



Фізичний розвиток та фізична підготовленість дітей на 5-му, 6-му році життя.

№ п/п	Показник.	X		Мінім. значення		Макс. значення		Мінімальний розкид		Приріст, %
		5 рок.	6 рок.	5 рок.	6 рок.	5 рок.	6 рок.	5 рок.	6 рок.	
1	Зріст, см.	104,5	112,4	95	97	115	126	20	29	7,3
2	Маса, кг.	24,4	23,9	15,5	21	32	28	16,5	7	-2,1
3	Об'єм грудної клітини, см.	53,2	55,9	48,5	51	56,5	61	8	10	4,9
4	Стрибки в довж. з місця, см.	80,2	96	49	56	110	132	61	76	17,9
5	Кидки м'яча об стіну, разів.	12,1	16,5	6	5	26	40	20	35	30
6	Піднімання тулуба в сід, разів.	18,7	23,6	5	0	50	49	45	49	23,2
7і	Згинання та розгинання рук в упорі леж., разів.	7,6	12,1	1	10	10	16	9	6	45,7
8	Стрибки зі скакалкою, разів.	0	4,5	0	2	0	8	0	6	200

них значень маси тіла становить у дітей на 5-му році життя 16,5 кг, а у дітей на 6-му році життя – 7 кг.

Окружність грудної клітки в даний віковий період не змінюється, проте й тут чітко виявляються індивідуальні розходження дітей даного віку. Так, у дітей 5-ти років мінімальний показник дорівнює 48,5 см, а максимальний – 56,5 см. У дітей 6-ти років мінімальний показник становить 51 см, а максимальний 61 см. Темп приросту цього показника становить – 4,9%. Як бачимо, в мінімальних показниках із віком спостерігається збільшення, а в максимальних показниках відзначене збільшення тільки маси тіла та незначне збільшення об'єму грудної клітки. Дане положення може свідчити про те, що у віковому періоді від 5-ти до 6-ти років чітко виявляється збільшення м'язової маси тіла за рахунок підшкірного жирового прошарку. Аналогічні факти отримані в дослідженнях В.В.Троценко [6]. Таким чином, можна відзначити, що у фізичному розвитку дітей даного віку спостерігається гетерохронність у показниках довжини і маси тіла. У той час, як темп приросту довжини тіла збільшується на 7,3%, маса тіла зменшується на 2,1%.

Фізична підготовленість є одним із показників, що характеризують працездатність, стан як фізичного, так і психічного здоров'я [6].

Швидко-силова здібність, що в дослідженні визначалася за допомогою показників стрибка в довжину з місця, у даний віковий період має темп приросту -17,9 %.

У п'ятирічному віці мінімальний результат становить 49 см, а максимальний -110 см. Діти шестирічного віку мають більш високі результати, відповідно 51 см та 61 см. Мінімальний розкид у дітей 5-ти років становить 61 см, а у дітей 6-ти років – 76 см.

Координація рухів досліджувалася при виконанні кидків м'яча об стіну та його ловлі на відстані 1 м за 30 сек. Темп приросту в даний віковий групі склав – 30,1 %. Це стосується також максимальних значень. Так, максимальне значення даного показника у дітей 5-ти років становить 26 разів, а у дітей 6-ти років – 40 разів. Мінімальний показник у дітей 5-ти років становить – 6 разів, а у дітей 6-ти років – 5 разів. Це свідчить про те, що координація в даний віковий період розвивається інтенсивно, але є діти з недостатнім розвитком даної якості. Мінімальний розкид у дітей 5-ти років становить 20 разів, а у дітей 6-ти років – 35 разів.

Силова витривалість досліджувалася на основі показників піднімання тулуба в сід з положення лежачи. Темп приросту цього показника в даний віковий групі становить – 23,2 %. Показник мінімальних значень в даному віковому періоді з віком зменшується, що

становить відповідно 5 та 0 разів. Проте показники максимальних значень майже однакові. Так, максимальне значення в цій вправі в дітей 5-ти років становить – 50 разів, а в дітей 6-ти років – 49 разів. Це свідчить про те, що ця фізична якість в даний віковий період має тенденцію на значний розвиток, але трапляються діти, які показують такі самі результати як і в дітей, що старші за них на один рік. Ці діти значно випереджають свій паспортний вік і мають добру фізичну підготовленість.

Розвиток сили досліджувалася при виконанні згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Темп приросту в даний віковий період склав – 45,7 %. Також відзначається приріст і в мінімальних та максимальних показниках. Так, мінімальне значення в дітей 5-ти років становить – 1 раз, а максимальне – 10 разів. У дітей шестирічного віку відповідно 10 та 16 разів. Мінімальний розкид у дітей 5-ти років становить 9 разів, а у дітей 6-ти років – 6 разів.

Витривалість досліджувалася на основі стрибків зі скакалкою до втоми. Діти п'ятирічного віку показали нульовий результат, що характерно для їхнього віку. Діти шестирічного віку показали результат 4,5 рази. Мінімальне значення цього показника становило 2 рази, а максимальне – 8 разів. Таким чином, темп приросту в даний віковий період становить 200 %.



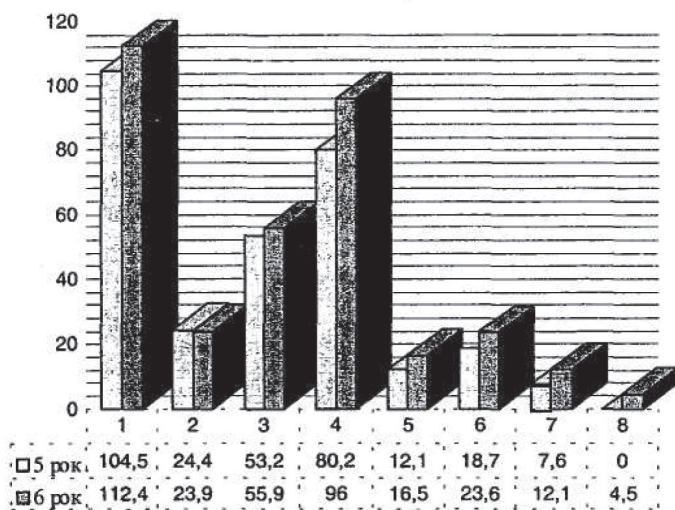


Рис. 1. Вікова динаміка фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей на 5-му та 6-му році життя.

Мінімальний розкид у дітей 6-ти років становить 6 разів [3].

Висновки. Таким чином, найбільші темпи щорічного приросту у фізичному розвитку відзначено за показниками довжини тіла (7,3%), а фізичної підготовленості – за показниками стрибків зі скакалкою до втоми, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та кидка м'яча об стіну та його ловлі на відстані за 30 с (відповідно 200%, 45,7% та 30%). Для даного вікового періоду характерні і зменшення темпів щорічного приросту деяких антропометричних показників. Це

відноситься, насамперед, до такого показника фізичного розвитку як маса тіла (-2,1%).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Вавилова Е.Н. Опыт изучения двигательных навыков у детей дошкольного возраста / Е.Н. Вавилова // Психологические вопросы физического воспитания в школе. сб. науч. трудов. – М., 1996. – С. 106-115.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку:

навчальний посібник для студентів педагогічних вузів з спеціальності 2110 «Педагогіка і психологія (дошкільна)» та учнів педучилищ з спеціальності 2002 «Дошкільне виховання» і 2010 «Виховання в дошкільних закладах» / Е.С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 336 с.

3. Иванов В.С. Основы математической статистики : учебное пособие для институтов физической культуры / В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С. 23.
4. Кравчук А.И. Методика воспитания комплекса основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста / А.И. Кравчук. – Омск, 1986. – С. 74.
5. Новохатько В.Н. Диагностика физического состояния как основа эффективного педагогического руководства двигательным развитием детей 5-7 лет / В.Н. Новохатько. – К., 1982. – С. 65.
6. Троценко В.В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості в дітей 6- і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою : дис. канд. пед. наук. / Троценко В.В. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – 161 с.

