

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ШЕСТИ РОКІВ, ЯК КРИТЕРІЯ ГОТОВНОСТІ ДО НАВЧАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Оксана Москаленко

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Анотація

В цій статті представлені особливості соматичного здоров'я та фізичної підготовленості 6-летних дітей. Аналіз цих показателів свідчить про низький рівень соматичного здоров'я дітей. Це підтверджує необхідність впровадження інноваційних засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості в систему фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 6-летнего віку.

Annotation

This article presents peculiarities of somatic health and physical fitness of 6 year old children. Analysis of these indicators suggest a low level of physical health of children. This confirms the need for the introduction of innovative health-oriented physical education system in sports and recreation activities for children 6 years of age.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Відомо, що дитячий вік – це період найбільш інтенсивного росту та розвитку організму. Саме у цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості людини. Теоретичні дослідження та практика фізичного виховання підростаючого покоління свідчать про значне зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Доведено, що більшість дітей приступає до навчання в школі фізично неготовими до цього виду діяльності [2, 3, 4, 6].

Результати вивчення фізичного стану, та фізичного розвитку дітей, які подав Інститут педіатрії і акушерства Академії медичних наук України, показують тенденцію до погіршення цих показників у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. За даними Міністерства охорони здоров'я України, 30-35 % першокласників мають надлишкову вагу, у 40 % дошкільнят і 64 % учнів початкових класів спостерігаються різноманітні порушення постави, які значною мірою визначаються фізичним розвитком та станом дітей. При вступі до школи близько 70 % першокласників мають порушення у фізичному розвитку. Кількість здорових дітей зменшилася у 5 разів і серед контингенту дітей,

які йдуть до школи, складає лише 10 % [4, 5]. Тенденція до погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку молодшого покоління як прогностичного його показника свідчить про актуальність аналізу показників фізичного стану дошкільників із наступним цілеспрямованим застосуванням програми їх удосконалення.

Одним із головних критеріїв, що характеризують перебіг адаптації до систематичного навчання, є стан здоров'я дитини і зміна його показників під впливом навчального навантаження. Легше переносять період вступу до школи і краще впораються із розумовим і фізичним навантаженням здорові діти, з нормальним рівнем функціонування всіх систем організму і гармонійним фізичним розвитком [1, 5].

За даними авторів [2, 3, 4, 5, 6] стан здоров'я є вагомим фактором, що впливає на успішність адаптації до навчальної діяльності. Дослідженнями Гармаш Л.С. [2] встановлено, що серед дітей, у яких процес адаптації є довготривалим, тільки 6,6 % без відхилення у стані здоров'я, у 47 % реєструються функціональні відхилення, а 46,4 % мають хронічні захворювання в той час як у адаптованих дітей ці показники відповідно становили 27,6 %, 46,1 %, 26,3 %. Тому дослідження, які присвячені проблемі вивчення фізичного стану дітей шестирічного віку є актуальними.



Показники рівня соматичного здоров'я дітей шестирічного віку, (%)

Стать	Рівень здоров'я									
	Хлопчики (n=47)					Дівчатка (n=41)				
	низький	нижче за середній	середній	вище за середній	високий	низький	нижче за середній	середній	вище за середній	високий
Індекс Робінсона	54,2	7,1	14,3	5,7	7,3	0,5	19,4	9,4	22,4	8,3
Життєвий індекс	4,6	27,4	6,5	19,5	2	5,1	8,3	50,2	5	4,2
Силовий індекс	71,4	2	3,6	3,6	0	74,4	3,2	2,3	0	0
Відповідність маси тіла довжині	2,75	0,6	44,5	1	6,6	5,55	5	4	8,7	35,1
Індекс Руф'є	72,9	2	1,2	5,9	0	0	67,1	2	7,1	5,8

Таблиця 2.

Показники рівня фізичної підготовленості дітей шестирічного віку (n=88), (%)

	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	14,8	1	2,5	29,5	2
Піднімання тулуба у сід, кількість разів	9	19,3	2	3,9	35,2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	12,5	2	1,6	23,9	2
Стрибок у довжину з місця, см	17	2	8,4	23,9	1
Човник. біг 4x9, с	19,3	2	2,7	26,1	1
Біг 30 м, с	22,7	3	4,1	28,4	1

Мета дослідження полягає у визначенні рівня фізичного стану дітей шестирічного віку, як чинника адаптації дітей до навчання у школі.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень соматичного здоров'я та фізичного розвитку дітей шестирічного віку.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості шестирічок на початку систематичного навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і аналіз документальних матеріалів, методи антропометричних досліджень, досліджен-

ня рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами були визначені показники рівня соматичного здоров'я (таблиця 1). Аналіз показників соматичного здоров'я шестирічок дав можливість говорити про низький рівень показників індексу Робінсона, який свідчить про роботу серцево-судинної системи, де за основу беруться дані частоти серцевих скорочень у спокої та артеріального тиску (систоличного, 54,2 % у хлопчиків та 30,5 % у дівчаток); силового індексу (71,4 % у хлоп-

ців та 74,4 % у дівчат); індексу Руф'є, як показнику фізичної працездатності (72,9 % у хлопчиків та 67,1 % у дівчаток). Це пов'язано з тим, що у дітей шестирічного віку низька економізація функцій серцево-судинної системи.

Дослідження показали, що кількість дітей, які мають середній рівень здоров'я, спостерігаються при визначенні життєвого індексу, де важливе значення мають такі показники, як життєва ємність легенів та маса тіла (46,5 % у хлопчиків та 50 % у дівчаток).

Цікавим є той факт, що розподіл дітей за результатами визначення відповідності маси тіла



довжині неоднаковий у хлопців і дівчат. Так, у хлопців більшість показників мають середній рівень (44,5 %), а у дівчат більшість показників мають рівень нижче за середній (48,7 %). Це пов'язано з підвищеною масою тіла.

Рівень фізичної підготовленості є складовою фізичного стану, її рівень обумовлюється функціональним станом серцево-судинної системи, дихальної системи, центральної нервової системи. Основою фізичної підготовленості дитини є фізична підготовка і невід'ємні її складові – це фізичні вправи та рухова активність, які розвивають і зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання.

Аналіз даних (таблиця 2), свідчить про те, що кількість дітей, які мають середній, нижче середнього та низький рівень виявлено у тестах біг 30 метрів (28,4 %, 34,1 %, 22,7 % відповідно), човниковий біг (26,1 %, 22,7 %, 19,3 % відповідно). Це пов'язано з тим, що у дітей шестирічного віку біомеханіка бігу дуже відрізняється від дорослих. У малюків ще немає чітко вираженої фази польоту, біг більше нагадує швидку ходьбу. Це менш економічний спосіб пересування, тому діти витрачають відносно більше енергії для того, щоб пробігти певний відрізок шляху. Діти 6-річного віку погано переносять концентрацію в крові молочної кислоти. Тому дуже важливо з самого початку так організувати бігові навантаження, щоб вони виконувалися в аеробному режимі, без активізації анаеробного гліколізу.

Дослідження показали, що діти мають середні, нижче середнього і вище середнього по-

казники фізичної підготовленості при виконання тестів згинання та розгинання рук в упорі лежачи (23,9 %, 21,6 %, 21,6 %), стрибок у довжину з місця (23,9 %, 28,4 %, 18,2 %).

Більшість дітей, які мають показники вище середнього спостерігаються при виконанні піднімання тулуба у сід (35,2 %). Це пов'язано з тим, що у дітей шестирічного віку відбувається типове зростання м'язової тканини й значне прогресуюче збільшення її сили, тонус згиначів все частіше переважає над тонусом розгиначів.

Висновки.

1. Аналіз показників соматичного здоров'я шестирічок свідчить, що рівень соматичного здоров'я дітей є низьким. Це свідчить про необхідність впровадження інноваційних засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості в систему фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей 6-річного віку, а саме, може мати місце застосування різних видів оздоровчого фітнесу. Адже дитячий фітнес – це не що інше, як добре продумана дитяча фізична культура: загальнозміцнюючі та оздоровчі заняття, за допомогою яких у дітей виробляються правильні стереотипи рухів, формуються життєво важливі навички і вміння. Саме так закладаються і правильна хода, і красива постава, і рівний почерк, і чітка мова.

2. Відмінності, які нами були виявлені в рівні розвитку рухових якостей є підставою для впровадження диференційованого підходу до дітей старшого дошкільного віку у визначенні оптимальних фізичних навантажень з урахуванням вікових особливостей дітей шестирічного віку в проце-

сі адаптації до систематичного шкільного навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч. посібник. / Е. С. Вільчковський – К.: УЗМН, 1998. – 64 с.
2. Гармаш Л.С. Психофізіологічне забезпечення адаптації до навчання молодших школярів із зони безумовного відселення: Дис. канд. психол. наук: 19.00.02. – Київ, 2002. – 193 с.
3. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич – К.: Олимп. література, 1999. – 231 с.
4. Козин Е.М. Основи індивідуального здоров'я людини. Введення в загальну і прикладну валеологію. / Е.М. Козин, Н. Г. Блинова, Н.В. Литвинова – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
5. Пангелова Н.Є. Розумовий розвиток старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності / Пангелова Н.Є., Поліщук В.В. // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. – Т., 2007. – Т. 2. – С. 43-46.
6. Тарасова Т.А. Контроль фізичного стану дітей дошкільного віку: методичкі рекомендації [для керівників і педагогів ДДУ]. / Т. А. Тарасова – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.

