

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ В СИСТЕМІ «БАТЬКИ—ДІТИ» В УМОВАХ ДИТЯЧОГО САДКА

Н.М. Ковальчук, С.М. Васільєва

Волинський державний університет ім. Лесі Українки, м. Луцьк

Наукові дослідження з проблем фізичного виховання та узагальнення передового практичного досвіду покладено в розробку програми «Малютко» для дошкільних закладів України, яку видано в 1992—1993 рр. Проте, науковий пошук шляхів підвищення ефективності фізичного виховання дошкільнят триває. Один із них — співпраця сім'ї та дитячого закладу.

Науковими дослідженнями [6, 7] встановлено, що в багатьох сім'ях організація та зміст фізичного виховання не відповідає сучасним вимогам. На превеликий жаль доводиться відмічати, що деякі батьки не надають значення правильному режиму життя дитини в сім'ї, оптимального перебування її на свіжому повітрі. Вони вважають, що заняття фізичними вправами — це пустощі, й не розуміють їх значення для зміцнення здоров'я дітей.

Стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до погіршення. Це обумовлюється посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. У сучасних умовах одним з ефективних та доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення фізичної та розумової працездатності, проведення дозвілля дошкільнят є фізична культура [1, 5, 8].

Статистика свідчить, що при вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя дитина [2, 3]. У 10—20 % дошкільнят виявлено надлишкову масу тіла; у 30—40 % — захворювання носоглотки; у 20—40 % — порушення постави; у 50 % — дефект зору і нервово-психічні відхилення; у 50—60 % — схильність до частих захворювань [4].

Природна потреба дитини у рухах з роками починає помітно знижуватися. Тому дуже важливо своєчасно сформувати у дітей потребу в систематичній фізичній активності. Дошкільний вік вважається сприятливим для цього, оскільки в саме в цьому віці відбуваються значні зміни у фізичному та психічному розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, звички, інтереси й свідомість.

На даний час дошкільні дитячі заклади не можуть самостійно вирішити ці питання, тому сім'я повинна в значній мірі допомагати їм. Співпраця сім'ї та дитсадка, за умов її ефективної організації, може стати суттєвим важелем активізації залучення дітей до занять фізичною культурою. За останні роки, у зв'язку зі складним соціально-економічним становищем у суспільстві, в значній мірі порушилися традиційні зв'язки сім'ї та дитя-

чого дошкільного закладу у фізичному вихованні дітей. Тому існує потреба у розробці сучасних шляхів, методів, форм і засобів фізичного виховання дошкільнят в умовах взаємодії сім'ї та дитсадка.

Мета роботи — обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність занять батьків з дітьми в умовах дошкільного дитячого закладу

Методи дослідження:

1. *Медико-біологічні методи.* Антропометричні: довжина й маса тіла, окружність грудної клітки в паузі. Дослідження проводилося стандартним інструментарієм за загальноприйнятою методикою.

2. *Соціологічні методи.* Бесіди та анкетування батьків дозволили виявити їх соціальний статус, ставлення до фізичної культури, роль сім'ї у фізичному розвитку й фізичній підготовленості дітей та перешкоди, які цьому заважають.

3. *Соціологічні методи.* Спостереження за виконанням розробленої експериментальної програми, реакціями дитячого організму на фізичні навантаження.

4. *Педагогічний експеримент* полягав у визначенні ефективності розробленої програми спільних занять дітей з батьками. У процесі його проведення вивчалась рухова активність і визначався вплив її оптимізації на показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

5. *Метод контрольних випробувань (тестувань)* дозволив визначити рівень і динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 5—6 років. Тести підбирались таким чином, щоб всебічно охарактеризувати структуру фізичної підготовленості дітей: а) витривалість — біг 600 м (хв, с); б) сила — згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; стрибок у довжину з місця; піднімання в сід за 1 хв; в) швидкість — біг 30 м (с); г) спритність — човниковий біг 4×9 м (с); д) гнучкість — нахили тулуба вперед із положення сидячи (см). Усі вищеназвані випробування виконувались у відповідності з вимогами «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» для дітей дошкільного віку — 6 років. Результати заносились до загального протоколу і підлягали подальшій статичній обробці.

Контроль за виконанням рухових навичок:

1) багатоскоки через 5 натягнутих на висоті 10 см мотузок;

2) метання тенісного м'яча (правою та лівою рукою) в ціль;

3) лазіння вгору по гімнастичній лаві, яка закріплена похило на гімнастичній стінці та сковання вниз, сидячи на ній;

4) перекид вперед у групуванні з наступним стрибком угору;

5) вправи в рівновазі: ходьба на носках, руки в сторони, по вузькій рейці (перевернута гімнастична лава).

6. *Метод математичної статистики*. середне арифметичне (\bar{X}), середнє квадратичне відхилення (S), стандартна похибка середнього арифметичного (S_x). Для статистичної перевірки гіпотези про достовірність розбіжностей користувалися t -критерієм Стьюдента.

Організація дослідження

Дослідження було організовано на базі дитячих дошкільних закладів сіл Боратин та Липини Луцького району. З батьками дошкільнят, які відвідували ці дитячі дошкільні заклади, проведено відповідні бесіди та анкетування. Проанкетовано 19 батьків с.Липини та 15 батьків с.Боратин. За результатами анкет встановлено, що взяти участь в експерименті дали згоду 17 батьків с.Липини і 15 батьків с.Боратин, у результаті чого було сформовано контрольну групу в кількості 17 дітей дитячого садка с.Липини (9 хлопчиків та 8 дівчаток) і експериментальну групу в кількості 15 дітей дитячого садка с.Боратин (10 хлопчиків і 5 дівчаток).

Після ознайомлення з програмою занять та правилами безпеки їх проведення батькам контрольної групи було рекомендовано займатися з дітьми фізичними вправами вдома, а батьки експериментальної групи займалися в умовах дитячого садка під наглядом вихователя. Заняття проводились три рази на тиждень по 30 хв в кінці дня (коли батьки приходили за дітьми).

У програму занять входили чотири групи вправ. До першої групи входили вправи, спрямовані на розвиток правильної постави. Вправи такого роду називають оздоровчими, оскільки ці рухи сприяють правильному фізичному розвитку. При їх виконанні необхідно приділяти особливу увагу їх правильному виконанню, добиватись випрямлення спини, розтягування відповідних м'язів. Батьки перш за все повинні самі продемонструвати правильне виконання цих вправ.

До другої групи входять вправи, які містять елементи акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості та швидкості реакції й виконуються зі страховкою. Для повної безпеки при виконанні цих вправ дорослі повинні бути дуже зосереджені й уважні. Такі вправи розвивають у дітей сміливість, уміння переборювати страх, який викликаний незвичайними положеннями тіла, або швидкою зміною пози.

До третьої групи входять рухливі ігри, в яких використовується ходьба, біг, стрибки, лазіння та кидки. Дитина вчиться дотримуватись визначених правил, дисципліни, вмінню зосереджуватись. Необхідно також вчити дитину вмінню програвати, адже не завжди всі можуть бути першими.

До четвертої групи входять вправи з використанням різних предметів, на приладах, на свіжому повітрі чи в приміщенні. У цих вправах важлива не стільки точність виконання, скільки швидка адаптація до незвичайних умов.

Результати дослідження

Аналіз результатів засвідчив, що в основному батьки позитивно ставляться до фізичної культури дітей (92,2 %). Із опитаних фізичними вправами нерегулярно займаються 23,5 % батьків і 5,8 % матерів. Чим вищий рівень освіти батьків, тим позитивніше ставлення до занять фізичними вправами. Серед причин, які перешкоджають батькам сприяти залученню дітей до занять фізичною культурою, в першу чергу вказуються брак вільного часу (38,2 %) та стомленість після роботи (23,5 %). Респонденти посилаються також на відсутність спеціальних знань, умінь та навичок в галузі фізичного виховання дітей. 52,9 % і 32,3 % з них хотіли б підвищити свій рівень знань. У процесі опитування батьків встановлено, що 47,0 % їх переважно задоволені станом здоров'я та рівнем фізичного розвитку своєї дитини; 47,2 % опитаних — не задоволені; 58,0 % — не змогли відповісти на це запитання. Серед батьків 23,8 % відповіли, що здатні відносно об'єктивно оцінити фізичний розвиток і підготовленість дитини, 14,7 % — не можуть цього зробити; 61,5 % — не змогли відповісти.

За результатами дослідження встановлено, що 94,2 % батьків вважають, що співпраця сім'ї та дитячого садка може привести до покращання стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей, а 58,0 % опитаних категорично відкидають можливість одержання позитивних результатів співпраці.

Показники фізичного розвитку дітей оцінювались за середніми даними й представлені в табл. 1.

Щодо фізичного розвитку дошкільнят, то на початку педагогічного експерименту в експериментальній та контрольній групах хлопчиків і дівчаток довжина й маса тіла вірогідно не відрізнялися ($P > 0,05$). Округливість грудної клітки була більшою у дівчаток. Отже, за антропометричними показниками діти експериментальної групи (ЕГ) та контрольної (КГ) були однорідні.

Після педагогічного експерименту відмічено збільшення ($P < 0,05$) показників довжини тіла. Що стосується показників маси тіла, то вірогідні зміни відбулися лише в ЕГ. Очевидно, що на результати антропометричних даних вплинули, в першу чергу, вікові зміни. Можливо, частково на ці зміни вплинули й заняття фізичними вправами.

Фізична культура в дитячому садку

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку дітей дошкільного віку

Група	Стать	Довжина тіла (см) M ± m		Маса тіла (кг) M ± m		Окружність грудної клітки (см) M ± m	
		До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
КГ n=17	Д	115,2±2,1	116,7±2,2	19,7±2,8	19,9±1,9	58,2±1,1	59,0±1,5
	Х	116,3±3,4	117,0±1,7	20,4±2,82	20,9±2,4	57,0±2,3	58,6±2,4
ЕГ n=15	Д	115,0±2,7	117,8±3,6*	18,4±3,00	20,6±2,8*	59,0±2,0	60,0±3,8
	Х	116,8±3,1	117,3±2,6	20,0±2,8	22,56±2,7*	58,0±0,8	58,4±0,4

Примітка: статистично вірогідні зміни (P < 0,05)

Окружність грудної клітки в групах хлопчиків і дівчаток збільшилася не вірогідно, проте у дівчаток темпи зростання були вищими, ніж у хлопчиків.

Дослідження фізичної підготовленості дошкільнят показали, що на початку педагогічного експерименту результати тестування хлопчиків контрольної та експериментальної груп практично не відрізнялись (P > 0,05). У групах дівчаток відмічено вірогідні розбіжності (P < 0,05) у показниках згинання та розгинання рук в упорі лежачи та бігу на 600 м.

Впродовж педагогічного експерименту відбулися вірогідні зміни (P < 0,05) за результатами бігу на 30 м у хлопчиків і дівчаток ЕГ, причому більші темпи приросту спостерігалися за результатами дівчаток ЕГ. У КГ результати теж дещо зросли, але не вірогідно (P > 0,05).

Результати бігу на 600 м майже не змінилися. Відсутня різниця між представниками контрольної та експериментальної груп у розвитку витривалості пояснюється меншою увагою виховання цієї якості. За результатами човникового бігу відмічено підвищення (P < 0,05) у хлопчиків контрольної та експериментальної груп. У дівчаток КГ результати за час експерименту знизилися (P > 0,005).

За результатами стрибка в довжину з місця встановлено вірогідне (P < 0,05) зростання ЕГ хлопчиків і незначне (P > 0,05) у контрольній групі хлопчиків та експериментальній групі дівчаток. У КГ дівчаток показники впродовж експерименту дещо знизилися (P > 0,05).

За показниками згинання та розгинання рук відмічено вірогідне (P < 0,05) покращання резуль-

Таблиця 2

Характеристика показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку

Показники	Група	Стать	До експерименту	Після експерименту
Біг 30м (с)	КГ n=17	Д	7,8±0,6	7,5±0,9
		Х	7,5±0,9	7,2±0,6
	ЕГ n=15	Д	7,6±0,2	6,8±0,2*
		Х	7,5±0,8	6,9±0,1*
Біг 600м (хв, с)	КГ n=17	Д	3,56±0,8	3,54±0,3
		Х	3,35±0,41	3,36±0,5
	ЕГ n=15	Д	3,30±0,32	3,28±0,4
		Х	3,33±0,33	3,34±0,3
Човниковий біг 4х9м (с)	КГ n=17	Д	14,5±0,2	14,9±0,8
		Х	14,0±0,3	13,9±0,1
	ЕГ n=15	Д	14,6±0,1	13,8±0,1*
		Х	14,1±0,5	13,8±0,1
Стрибок у довжину з місця (см)	КГ n=17	Д	90,2±2,4	88,4±1,6
		Х	93,8±4,3	94,6±2,7
	ЕГ n=15	Д	90,5±1,2	91,2±1,6
		Х	93,6±3,1	98,2±1,5*
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (разів)	КГ n=17	Д	6,4±2,4	6,9±3,1
		Х	7,7±2,5	8,4±2,6
	ЕГ n=15	Д	4,2±1,1	7,4±1,8*
		Х	8,3±1,7	11,2±1,3*
Піднімання в сід за 1 хв (разів)	КГ n=17	Д	14,2±2,3	14,9±1,8
		Х	15,1±2,6	17,1±1,9
	ЕГ n=15	Д	14,8±2,1	18,2±1,2
		Х	16,3±3,5	21,7±1,6
Нахил тулуба вперед (см)	КГ n=17	Д	7,4±0,8	7,6±0,7
		Х	6,9±0,4	7,0±0,5
	ЕГ n=15	Д	7,5±0,5	9,9±0,6*
		Х	6,8±0,4	7,1±0,2

Примітка: статистично вірогідні зміни (P < 0,05)

татів в ЕГ та невірогідне ($P > 0,05$) — у контрольній групі.

Вірогідне зростання результатів ($P > 0,05$) у дівчаток та хлопчиків ЕГ відбулося в підніманні тулуба в сід за 1 хвилину. В контрольній групі результати практично не відрізнялися від початкових.

Гнучкість вірогідно зросла у дівчат експериментальної групи ($P < 0,005$) і незначно ($P > 0,005$) у контрольній та експериментальній групах хлопчиків. Отже, аналіз показників фізичної підготовленості дітей контрольної та експериментальної груп засвідчив, що в ЕГ впродовж експерименту відбулися статично достовірні зміни (табл. 2).

У процесі експерименту відбулися суттєві зміни в розподілі дошкільнят за рівнем сформованості рухових навичок. Ці зрушення продемонстровані в табл. 3. За результатами, що подані в таб-

проблему співпраці сім'ї та дитячого дошкільного закладу у фізичному вихованні дошкільнят висвітлено не в повній мірі.

2. Соціологічне дослідження дозволило з'ясувати ставлення батьків до фізичної культури:

— позитивне ставлення батьків до фізкультурних занять носить переважно декларативний характер. Більшість із них (70,7 %) не займається фізичними вправами у повсякденному житті;

— перешкоджають батькам залучати дітей до рухової активності такі фактори: брак вільного часу (38,2 %), стомленість після робочого дня (23,5 %), відсутність умінь і навичок в галузі фізичного виховання дітей (52,9 %);

— за доцільність співпраці сім'ї та дитячого садка у фізичному вихованні дошкільнят висловилося 94,2 % батьків; проти — 5,8 %.

Таблиця 3

Характеристика рівня сформованості у дошкільнят рухових навичок

Вправи	Група	До експерименту	Після експерименту
Багатоскоки через 5 мотузок, натягнених на висоті 10 см	КГ n=17 ЕГ n=15	8 — 47,0 % 7 — 46,7 %	10 — 58,8 % 13 — 86,7 %
Лазіння вгору по похилій гімнастичній лаві і сковзання вниз, сидячи на ній	КГ n = 17 ЕГ n = 15	3 — 17,6 % 2 — 13,3 %	6 — 35,2 % 13 — 86,7 %
Перекид вперед у групуванні з наступним стрибком вгору	КГ n = 17 ЕГ n = 15	4 — 23,5 % 3 — 17,6 %	7 — 41,2 % 15 — 100,0 %
Ходьба на носках, руки в сторони, по вузькій рейці (перевернута гімнастична лава)	КГ n = 17 ЕГ n = 15	7 — 41,2 % 8 — 53,3 %	12 — 70,6 % 15 — 100,0 %
Метання тенісного м'яча в горизонтальну ціль			
— права рука	КГ n = 17	8 — 47,0 %	10 — 58,8 %
— ліва рука	КГ n = 17	5 — 29,4 %	7 — 41,2 %
— права рука	ЕГ n = 15	7 — 46,7 %	13 — 86,7 %
— ліва рука	ЕГ n = 15	7 — 46,7 %	11 — 73,3 %

лиці, спостерігається, що діти експериментальної групи набагато краще засвоїли рухові навички зі стрибків, рівноваги, лазіння та метань. Вони краще орієнтуються в просторі, зберігають культуру рухів і дотримуються техніки виконання. Це дало їм змогу (всією групою) на 100 % виконати перекид вперед з наступним стрибком вгору.

У дітей ЕГ сформована навичка метання предметів «із-за спини через плече». Діти КГ метали «від плеча». Більшість дошкільнят краще метає правою рукою, внаслідок чого спостерігається відмінність за результатами метання правою та лівою рукою.

Вправи в лазінні та спусканні вниз вимагають від дітей не тільки певних навичок, а й сміливості. В контрольній групі цю вправу не виконали 64,8 % дітей, а в експериментальній — всього 13,3 %, це ті діти, які пропустили заняття фізичними вправами в дитячому садку.

Висновки

1. Загалом вченими встановлено незадовільний стан здоров'я дітей та відсутність традиційних занять фізичними вправами в сім'ї. Проте аналіз науково-методичної літератури свідчить, що

3. У процесі дослідження нами доведено, що під впливом педагогічного експерименту відбулося вірогідне збільшення показників темпів фізичного розвитку та фізичної підготовленості, зріс рівень рухових навичок дошкільнят.

4. Після проведеного педагогічного експерименту збільшилася довжина тіла дівчаток ($P < 0,05$) та вірогідно змінилася маса тіла дітей експериментальної групи. Очевидно, що на результати антропометричних показників вплинули в першу чергу вікові зміни. Можливо, частково на ці зміни вплинули й заняття фізичними вправами.

5. У дошкільнят експериментальної групи у порівнянні з контрольною найбільше зросли швидкісні якості (біг 30 м дівчатка й хлопчики) ($P < 0,05$), швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця — хлопчики; човниковий біг — дівчатка) ($P < 0,05$); силові якості (згинання і розгинання рук в упорі лежачи — хлопчики, дівчатка; піднімання в сід за 1 хв — хлопчики, дівчатка) ($P < 0,05$); гнучкість (нахил тулуба — дівчатка) ($P < 0,05$). Відсутня різниця між представниками контрольної та експериментальної груп у розвитку витривалості пояснюється меншою увагою виховання цієї якості.

6. Всі діти експериментальної групи виконали контрольну вправу з рівноваги та перекид уперед. Майже всі (крім 2-х) опанували багатоскоки, лазіння та метання м'яча правою рукою в ціль. У контрольній групі ці результати були набагато гіршими.

7. У програму спільних занять фізичними вправами батьків та дітей в умовах дитячого садка включено ті вправи, які сприяють формуванню правильної постави, покращують фізичний розвиток та фізичну підготовленість дітей, розвивають необхідні рухові навички та вміння, а також є однією із складових підготовки дітей до школи.

Батьки ж під час спільних занять з дітьми зможуть задовольнити свої апернаційні та гедоністичні потреби.

8. Проведений педагогічний експеримент підтвердив позитивний вплив програми співпраці батьків та дітей в умовах дошкільного дитячого закладу на ефективність виховання дошкільнят, що дозволяє рекомендувати її для широкого впровадження в практику дитячих садків та сімейного виховання.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. — К., 2001.
2. Гаськов А.В., Павлов А.Е., Марковец І.В. и др. Исследование влияния физического воспитания на здоровье и уровень заболеваемости детей 3—10 лет // Физ. культура. — 2000. — № 2. — С.41—44.
3. Дойнова Е.А., Абаровский В.В., Обыденная В.В. Подготовительный этап к педагогическому процессу и состояние здоровья детей детских дошкольных учреждений // Матеріали І всеукр. наук.-метод. конф. «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» — Донцьк: Дон ДУ, 2000. — С. 25—27.
4. Іванашко О. Самосвідомість дошкільника: психологічні орієнтири формування здорового способу життя // Науковий вісник ВДУ. — 1998. — С.114—117.
5. Марков В.В. Физический тренинг в программе оздоровления человека на примере организации занятий с детьми дошкольного возраста // Матеріали І всеукраїнської наук.метод. конф. «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» — Донцьк: Дон ДУ, 2000. — С.178—181.
6. Розин Е.Ю., Динмухаметова Э.М. Методические и практические аспекты семейного физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях физкультурно-оздоровительного учреждения // Физ. культура. — 2000. — № 1. — С.41—44.
7. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе // Физ. культура: воспитание, культура, тренировка. — 1999. — № 1—2. — С. 7—12.
8. Шарманова С.Б., Калушина Г.К. Профилактика и коррекция функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата средствами художественной гимнастики в условиях дошкольного образовательного учреждения // Зб. наук. праць ІV міжнар. наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». — Київ-Вінниця, 2001. — С.64—66.

ЗАКОНОМІРНОСТІ НАВЧАННЯ ТОЧНИМИ РУХАМИ ДІТЕЙ 4—6 РОКІВ

А.В. Касьян

Глухівський державний педагогічний університет

Розвитку окремих компонентів рухової функції у дітей дошкільного віку присвячено багато робіт, у яких відбиті вікові зміни рухової підготовленості дітей (Е.С. Вільчковський, 1983, 1989, 1992, 1993; Ю. Змановський, 1993; Л.Е. Любомирський, А.М. Шлемін, 1986; Л.А. Леонова, О.Н. Васильєва, 1983). Особливу увагу приділяється розвитку точнісних рухів (Л.А. Леонова, О.Н. Васильєва, 1983). Дослідники розглядають вікові зміни рухової підготовленості дітей дошкільного віку в аспекті готовності до занять у школі. Досить багато матеріалу накопичено про закономірності розвитку рухової функції у віковому аспекті, а також відзначається готовність 6-літніх дітей до занять у школі. Аналіз державних програм дошкільного виховання показав, що підготовка планується так, щоб до 6-літнього віку діти могли підготовлені до переходу до шкільної освіти. Вік 6 років розглядається як еталонний.

Однак, при великій кількості наробітків, відсутні повні шкали оцінки рухової функції дітей дошкільного віку. Це, мабуть, зв'язане з тим, що компоненти рухової функції корельовані і погано піддаються одномірному шкалюванню. Тому спостерігається протиріччя між декларацією намірів і контролем за розвитком рухової функції.

Другою проблемою дошкільного фізичного виховання є недостатня спрямованість на розвиток точної координації дрібних рухів пальців. Ця проблема в деякому ступені відшкодовується сенсорним вихованням, однак у результаті спостерігається протиріччя між знанням про необхідність і незнання як досягти за допомогою фізичних вправ належного рівня точності рухів кисті.

У науково-методичній літературі навчання рухам розглядається як основний компонент формування рухової функції дітей (А.М. Шлемін, 1968, 1986, 1988, 1989; Е.С. Вільчковський, 1983). Точ-