

Фізична культура і тренування дітей як шлях до формування і зміцнення здоров'я // Теоретико-методичні засади організації навчально-виховного процесу у ДНЗ та початковій школі: збірник науково-методичних праць / За аг. Ред.. О.О.Максимової, М.А.Федорової. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І Франка, 2015 . – С. 13 – 17

E-mail: helen.maks23@mail.ru

Максимова О.О.,

доцент кафедри дошкільної освіти і педагогічних інновацій,

Житомирський державний університет ім. І.Франка

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ ЯК ШЛЯХ ДО ФОРМУВАННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Анотація: У статті показана значимість фізичної культури в процесі життєдіяльності дитини дошкільного віку у становленні і збереженні її здоров'я, розкрито особливості організації рухової активності дітей у різні періоди дошкільного дитинства.

Ключові слова: фізична культура, тренування, рухова активність, методичні аспекти фізичного виховання

Однією з основних причин погіршення стану здоров'я населення є те, що у підростаючому поколінні не сформована стійка мотивація до здорового способу життя (як наслідок – відмовки про брак часу, коштів тощо). Глобальна важливість і актуальність даної проблеми викликає необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я і його складників, пошуку шляхів зміни цінностей людини на користь здоров'я. Вирішення цих проблем у значній мірі пов'язується з фізичним вихованням, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання дітей є невід'ємною частиною загального процесу виховання.

Питання фізичного виховання дітей дошкільного віку у різних аспектах досліджували Є.Вавілова, Є.Вільчковський, В.Гришін,

Т.Дмитренко, А.Кенеман, М.Комісарик, Т.Круцевич, О.Курок, Н.Осіпов, Т.Осокіна, Д.Хухлаєва, С.Цвек, Г.Чуйко та ін. Вчені приділяли достатньо уваги висвітленню як теоретичних, так і методичних питань фізичного розвитку дітей.

Завданням нашої статті є показати значимість фізичної культури в процесі життєдіяльності дитини дошкільного віку у становленні і збереженні її здоров'я, розкрити особливості організації рухової активності дітей у різні періоди дошкільного дитинства.

Фізична культура — це сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються для фізичного удосконалення людей, вона становить частку загальної культури суспільства.

Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності. Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дітей.

Фізична культура сприяє розвитку в людині, поряд з фізичною силою, здоров'ям і гарною поставою, таких якостей характеру, як загартованість, почуття честі у змаганні, грі та праці, швидкість, рішучість і обережність, толерантність, товарицькість, відвага, динамічність, чесність, сила волі.

Кожний віковий період характеризується специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою активністю, поведінкою та ін. Перехід від одного періоду до іншого характеризується перетворенням центральних ланок регуляції, властивої попередньому віковому періоду. Ці переходи (так звані "переломні", або "критичні" періоди) визначаються вузькими часовими межами, протягом яких відбувається зміна діяльності різних органів і систем, що забезпечує адаптацію організму до умов середовища.

При забезпеченні організованої рухової активності в період раннього дитинства (до 3 років) необхідно враховувати слабкість м'язово-зв'язкового апарату і кісткової системи. Це зумовлює необхідність суворого дозування фізичних навантажень. Однією з важливих особливостей дітей раннього віку є висока чутливість організму до впливів навколишнього середовища — як позитивних, так і негативних. Тому навіть незначні помилки у фізичному вихованні можуть сформувати комплекс негативного ставлення до занять фізичними вправами.

У ранньому дитинстві слід систематично застосовувати масаж, гімнастичні вправи та ігри, призвичаїти дитину до повсякденної фізичної активності, сформувати відчуття нею задоволення від руху і "м'язової радості" як основи майбутньої потреби рухової активності.

Розпочинати фізичне тренування дітей можна з 2-х тижнів ("грудничкове плавання") або з 1,5-2-місячного віку (масаж, рефлекторні, пасивні, пасивно-активні фізичні вправи). Кожний масажний прийом не повинен тривати довше, як 2 хв., а рефлекторні вправи повторюються не більше, як 4 рази. Тривалість заняття — 8-12 хв.

До 7-8-місячного віку програма заняття фізичними вправами значно розширюється за рахунок включення до неї активних вправ із застосуванням щойно опанованих рухів (повзання, рачкування, перевертання на спину, нахиляння, перекладання іграшок і т.п.). Такі вправи треба виконувати короткими серіями по 5-7 хв. кілька разів на день у формі гри.

На 9-10 місяці доцільно збільшити обсяг навантаження в 1,5-2 рази за рахунок збільшення тривалості занять і включення нових вправ, які підготують опорно-руховий апарат дитини до набуття вміння ходити (різні види ходіння з підтримкою, вставання з допомогою дорослого та ін.).

На 11-12 місяці, коли діти вже досить довго можуть стояти без опори і самостійно ходити, фізичне тренування малюка ускладнюється головним чином за рахунок включення в нього різних переміщень у вигляді ходіння з

підтримкою, самостійної ходьби із страхуванням, присідань, напівприсідань (пританцювання) тощо. Тривалість заняття можна збільшити до 14-15 хв.

Основний зміст фізичної активності дітей 2-го року життя становить ходьба, повзання, подолання перешкод, ігри з м'ячем, обручем, іграшками. Наприкінці цього періоду можна застосовувати (якщо до цього не застосовували як природне продовження "грудничкового плавання") плавання на крузі, різні ігри у воді та ін.

Заняття, присвячені оволодінню новими рухами, не повинні бути надто тривалими. Діти швидко стомлюються при виконанні вправ на спритність і координацію. В кожному занятті треба виконувати 6-10 вправ. Розподіляти вправи в окремому занятті найкраще так: спочатку виконуються вправи для верхніх і нижніх кінцівок, потім для тулуба. Вправи, пов'язані з бігом чи іграми, слід виконувати перед заключною частиною заняття.

Дошкільний вік (3-6 років) характеризується значною динамікою показників, якими визначаються фізичний і руховий розвиток дитини. Швидкими темпами йде ріст скелета і м'язової маси. Особливості психіки дітей цього віку зумовлюють доцільність коротких за часом, але часто повторюваних занять різноманітного, переважно ігрового змісту. Недопустимі перевантаження організму, пов'язані з силовим напруженням і загальною втомою. У той же час слід зауважити, що розвиток вираженої втоми у дитини малоімовірний, бо вона не спроможна протидіяти наростанню цього відчуття і сама припиняє заняття.

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливність до засобів фізичної культури. Оздоровчі завдання спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності. Виховання інтересу до рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами слід починати з дошкільних років.

Основним результатом розв'язання оздоровчих завдань є покращання фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опору впливу негативних умов зовнішнього середовища.

Освітні завдання спрямовані на формування певних систем рухових умінь та навичок, ігрових дій, набуття доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги та правила. Протягом дошкільного віку в дитини необхідно виробити так звану "школу рухів", до якої відноситься формування та удосконалення життєво важливих умінь та навичок з ходьби, бігу, стрибків, метання предметів, лазіння, ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді та ін. Слід навчити дітей регулювати свої рухи в просторі, часі та за фізичними зусиллями. Таким чином, у них закладаються основи технічно правильного виконання рухових дій, засвоюється культура рухів. Позитивний їх вплив на організм дитини досягається лише тоді, коли вони виконуються регулярно.

Завдяки високій пластичності нервової системи у дошкільників дуже швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлекси. Однак дитина повинна не тільки вміти користуватися своїми рухами у звичайних обставинах, а й в умовах, які постійно змінюються в повсякденному житті (в іграх, під час прогулянок, коли треба перестрибнути через рівчак, залізти на гілку тощо). Отже, сформовані навички тих або інших рухів повинні бути не тільки міцними, а й достатньо гнучкими (пластичними). Застосування автоматизованих навичок дозволяє дитині економити свою енергію й спрямовувати увагу на осмислення тих завдань, які виникають під час ігрової діяльності. У дошкільників формуються вміння та навички виконувати вправи на шиккування та перешиккування, загальнорозвиваючі, спортивного характеру, основні рухи. При проведенні днів здоров'я зі старшими дошкільниками педагог може

використовувати також елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, хокей, городки, бадмінтон та настільний теніс). Їх засвоєння сприяє поширенню рухового досвіду, що дозволяє більш впевнено діяти в різноманітних умовах оточуючого життя.

Дітям дошкільного віку дають елементарні знання про користь виконання фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила рухливих ігор, призначення фізкультурного інвентаря та способи його зберігання; доступні відомості про особисту та суспільну гігієну (правила догляду за тілом, одягом, взуттям, фізкультурним обладнанням тощо); про спортивні події у країні та світі, які цікавлять старших дошкільників, та ін. Виховні завдання спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. До того ж, як зазначає Т. І. Дмитренко, правильне, невимушене, а разом з тим виразне, емоційне виконання рухів позначається на естетичних почуттях, сприяє розумінню дитиною краси рухів. Зміст різноманітної рухової діяльності дітей включає чимало ситуацій, які дозволяють використовувати їх для виховання почуття відповідальності, стриманості, поваги до своїх товаришів та ін. Необхідно постійно спиратись у процесі виховання на духовний світ (почуття) дитини. Виховання, яке спрямоване тільки до розуму, свідомості дитини, може породжувати в її ставленні до оточуючих людей бездуховність та раціоналізм. Почуття являють собою емоційне ставлення до дійсності. За своєю спрямованістю вони можуть відбивати інтелектуальне, естетичне, моральне ставлення особистості до оточуючого її світу. Доброзичливе ставлення, повага до дитини повинні

бути основою педагогічної позиції вихователя у формуванні її моральних та вольових якостей.

Заняття фізичними вправами слід проводити щоденно у формі зарядки, занять для засвоєння і вдосконалення рухів та різноманітних ігор. Тривалість занять у 3-річному віці на початку періоду — 15-20 хв., на кінець його — 20-25 хв; у 4-річному — 25-30 хв, у 5-річному — до 35 хв.

На 6-му році життя на тлі різнобічного фізичного вдосконалення дедалі більшу увагу слід приділяти спеціальному розвитку окремих фізичних якостей і здібностей. Головне завдання в цей період - закласти міцний фундамент для інтенсифікації фізичного виховання в наступні роки. Відмінність цього етапу від попереднього полягає в посиленні розвитку фізичних якостей — переважно витривалості та швидкості. Проте це не є самоціллю. Завдання таких занять насамперед полягає у підготовці організму дитини до керування рухами та їх енергетичного забезпечення, а також психіки до значного підвищення розумових і фізичних навантажень, які настануть у недалекому майбутньому у зв'язку з початком навчання в школі. Що ж до силових якостей, то йдеться лише про виховання здатності виявляти незначні за величиною напруження протягом досить тривалого часу і точно дозувати м'язові зусилля. Не слід пропонувати дитині вправи з обтяженнями, за винятком метань снаряда вагою 100-150 г.

Загальний фізичний потенціал 6-річної дитини зростає настільки, що до програми занять можна включати деякі вправи на витривалість: біг підтюпцем по 5-7 хв., тривалі прогулянки, ходіння на лижах, катання на велосипеді. Загальний час занять — 30-35 хв.

Таким чином, опанувавши методичними аспектами фізичного виховання дітей дошкільного віку, вихователі повинні відповідально ставитись до його реалізації, пам'ятаючи, що фізичне виховання дітей і молоді в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їх виховання, формування в них патріотичних почуттів,

фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності.

Список рекомендованої літератури

1. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Едуард Станіславович Вільчковський. — К.: ІЗМН, 1998.- 64 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Едуард Станіславович Вільчковський. — Л., 1998.
3. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5 -10 років у закладах освіти / Е.С. Вільчковський, Н.Ф.Денисенко. – Запоріжжя, 2006.
4. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників / М.М.Єфименко. — К., 1995.
5. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу / Методичні рекомендації МОНУ // Дошкільне виховання. - 2010. - № 9. - С. 9-14.
6. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання здоров'янації".
7. Чабовская А. П. Гигиена детей раннего и дошкольного возраста / Алла Павловна Чабовская. — М., 1989.