

Показники психофізичного здоров'я дошкільнят Івано-Франківщини

Державний вищий навчальний заклад

«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Демократичні процеси, що відбуваються в державі, формують нові суспільні вимоги до освіти, зокрема її дошкільної ланки як основи соціокультурного становлення особистості: формування базису особистісної культури дитини через відкриття їй світу в його цілісності та різноманітності [2; 3; 5].

Фізичне виховання дітей дошкільного віку в період перебудови освіти в Україні є одним із пріоритетних напрямів у роботі педагогів і батьків (Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, 2004; Закон України «Про дошкільну освіту» (2001); Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (2012); Цільова соціальна програма розвитку фізичної культури й спорту на 2012–2016 роки (2011).

Нині понад 80 % дітей мають одне або кілька захворювань, близько 20 % малюків народжуються цілком здоровими, у кожній третій дитини фіксують відхилення у фізичному або психічному розвитку [1; 5]. Погіршення стану здоров'я дітей відбувається на фоні напруженої санітарно-епідемічної ситуації в країні, забруднення довкілля, зниження життєвого рівня більшості сімей та їх медичного обслуговування, дефіциту рухової активності [4]. Це не може не насторожувати, оскільки саме в дошкільному віці відбувається інтенсивне формування опорно-рухового апарату, закладаються основи гармонізації фізичного розвитку та функціональних можливостей організму людини [1]. Тісний зв'язок між фізичним станом і рівнем здоров'я доведено численними дослідженнями [3; 5]. При цьому наголошується, що відсутність відхилень у фізичному стані є неодмінною умовою нормального функціонування органів і систем, розвитку всього організму, підвищення фізичної працездатності дітей, зміцнення їхнього здоров'я.

У контексті цієї проблематики на особливу увагу заслуговує питання формування психофізичного здоров'я в дошкільному віці. На думку науковців [3; 4; 5], психофізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості, від нього безпосередньо залежить моральне, інтелектуальне, духовне й соціальне єство дитини.

Мета статті – вивчити показники психофізичного здоров'я дошкільнят Івано-Франківщини.

Завдання роботи:

- 1) проаналізувати та систематизувати теоретико-методичні підходи до вивчення психофізичного здоров'я дошкільників;
- 2) дати оцінку показників психофізичного, морфофункціонального розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Методи та організація дослідження. Серед основних методів були аналіз та узагальнення даних науково-методичної й спеціальної літератури; педагогічні методи (педагогічний експеримент; педагогічне тестування); методи психофізіологічного тестування; методи математичної статистики.

Структура педагогічного експерименту передбачала виконання констатувальних процедур у певній послідовності. В експерименті брали участь 112 дошкільників віком 5,2 років, серед яких – 52 хлопчики і 60 дівчаток. Діти навчалися у дошкільних закладах освіти міста Івано-Франківська.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Вивчення даних антропометрії (табл. 1) дало підставу констатувати, що вони відповідають середньому рівню фізичного розвитку й близькі до даних досліджень інших науковців [5]. Проте важливо наголосити, що майже у 24 % дітей спостерігається надмірна вага тіла, а у 25% – її дефіцит. Установлено, що в більшості обстежених обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми [1].

Аналіз частоти серцевих скорочень у спокої не виявив особливостей цього показника залежно від рівня фізичного здоров'я. Показник ЧСС коливався в діапазоні від 82 до 91 уд/хв. Оцінка діяльності серцево-судинної системи за пробою Руф'є виявила малі її функціональні резерви більш ніж у 30 % дітей.

Антропометрична характеристика дітей старшого дошкільного віку

Показник	Хлопчики	Дівчатка
Маса тіла, кг	21,2±1,22	20,4±1,46
Довжина тіла, см	117,1±2,31	116,8±2,64
Ріст сидячи, см	65,7±1,44	64,7±1,73
Окружність грудної клітки, см	68,4±1,08	64,6±1,12
Окружність стегна, см	33,7±0,95	34,8±1,01
Окружність гомілки, см	23,8±1,06	22,6±0,54

У більшості респондентів простежено недостатній рівень розвитку сили м'язів кистей рук. Між показниками динамометрії лівої та правої кисті в обстежених дітей встановлено різницю у $1,61 \pm 0,3$ кг, що підтверджує дані вчених про появу асиметрії вже в ранньому віці [3; 5].

Аналізуючи параметри ЖЄЛ, ми отримали такі результати: середній результат становив $1,507 \pm 0,22$ л, що є середнім показником для цієї вікової групи. Проба Генчі належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів проби Генчі свідчить, що в середньому цей показник у всіх обстежених дітей складає $38,75 \pm 8,12$.

У процесі дослідження встановлено, що основним критерієм ефективності навчальної діяльності в площині реалізації найбільш ефективних прийомів є сформованість психофізичних якостей дітей, а саме сила нервових процесів, величина латентного періоду простої й складної зорово-моторних реакцій. Зокрема, латентний період простої та складної зорово-моторної реакції хлопчиків і дівчаток є низьким. Аналізуючи дані хлопчиків та дівчат, варто відзначити, що час у перших є вищим. Проведений аналіз результатів вказує на те, що слабка та середньослабка нервова система спостерігається в більшості досліджуваних (50,89 %).

Нами встановлено, що у 27,58 % дітей проста зорово-моторна реакція відповідає нижчому за середній рівню сформованості, у 28,73 % – низькому. У 17,24 % дітей спостерігається середня тривалість досліджуваного процесу, а в 13,79 % – вищий за середній показник. Лише 12,66 % дошкільників володіють високим рівнем розвитку латентного періоду простої зорово-моторної реакції.

У дівчат виявлено таке статистичне співвідношення: 16,87 % – високий, 11,79 % – вищий за середній, 12,92 % – середній, 28,09 % – низький і 30,33 % – нижчий за середній рівні розвитку простої зорово-моторної реакції.

Установлено зв'язок у розвитку компонентів фізичного розвитку та психофізіологічних можливостей. Так, виявлено достовірні коефіцієнти кореляції між вагою тіла й латентним періодом складної зорово-моторної реакції ($r=0,68$, $p<0,05$), латентним періодом простої зорово-моторної реакції ($r=0,51$, $p<0,05$).

Аналіз результатів опитування засвідчив, що дошкільники мають елементарні уявлення про складові здорового способу життя (здебільшого про те, що можна чи не можна). Водночас діти виявили бажання набути знань про те, що потрібно для того, аби бути здоровим.

В індивідуальних бесідах із дітьми ми з'ясували, що більшість із них мають навик поведінки за столом: «Правильно тримати ложку»; «Не можна говорити, бо подавишся»; «Не гратися, щоб не перекинути тарілку»; «Витиратися серветкою». При цьому понад 30 % дошкільників відповіли: «Не знаю». Частина дітей (майже 28 %) знають, як правильно їсти: «Їсти повільно, добре пережувати»; «Брати їжу невеликими шматочками»; «Не можна швидко й лежачи їсти, треба добре жувати».

Важливе значення в збереженні здоров'я людини має повноцінне харчування. Щоб з'ясувати, чи розуміють це діти старшого дошкільного віку, ми ставили запитання: «Яка їжа корисна для здоров'я?» Аналіз відповідей засвідчив, що, хоча програмою не передбачено отримання таких знань, 18 % дошкільників розуміють необхідність уживання свіжоприготовленої, різноманітної їжі, у тому числі овочів і фруктів, які є джерелом вітамінів.

Ставлячи дітям запитання «Звідки ти про це знаєш?», ми мали на меті з'ясувати джерело здобутої інформації. У результаті бесід з'ясовано, що більшість дошкільників не мають ґрунтовних знань, а те, що вони знають, діти отримують у відносно рівних пропорціях із трьох джерел: від батьків (25 %), вихователів (33,92 %), із власного досвіду (13,34 %).

Бесіди з інструкторами фізичної культури, вихователями та батьками засвідчили, що причиною недостатньої роботи з дітьми в цьому напрямі неусвідомленість батьками значення для здоров'я їхніх дітей правил раціонального харчування, а також дефіцит спілкування з дітьми на цю тематику.

Проведений аналіз кореляційних зв'язків між показниками фізичної підготовленості й психофізичних даних дітей є підставою, щоб констатувати, що рівень їх зв'язку певною мірою залежить від морфо-функціонального стану.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз спеціалізованої літератури дав підставу встановити, що у фізичному вихованні дошкільнят передбачено весь необхідний комплекс основних засобів фізичного виховання. До них належать, передусім, фізичні вправи, гігієнічні та природні фактори, раціональне харчування, особиста гігієна, рухливі ігри, режим дня. Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку досить різноманітні. Це заняття фізичними вправами, рухливі ігри під час прогулянок, ранкова гімнастика, спортивні розваги, прогулянки.

Водночас виявлено відсутність єдиного понятійного апарату під час розгляду питань психофізичного здоров'я дитини. У зміст цього терміна науковці включають різну їх кількість і різні за суттю компоненти. І навпаки, окремі спільні складники об'єднуються різними поняттями: психомоторні чи пропріорецептивні якості, сторони, процеси, властивості, показники, функції, характеристики, ознаки, здібності. Існує розбіжність поглядів і щодо питання існування та змісту загальних, спеціальних, специфічних, простих, складних психофізичних якостей і сутності понять координаційних та психофізичних якостей. Проблема психофізичного здоров'я в широкому його розумінні, як в особистому, так і в суспільному вимірах, набула загальнопланетарного значення й розглядається як така, що становить небезпеку для подальшого розвитку людства. Відвернути ймовірну небезпеку можна за допомогою формування стійкої потреби в удосконаленні психофізичного здоров'я, починаючи з раннього дитинства, що є складним, цілісним і багатограним процесом, який потребує спільних зусиль значної кількості людей (членів сім'ї, освітніх закладів, засобів масової інформації) і, передусім, науково обґрунтованих програм і технологій.

За результатами констатувального експерименту встановлено, що показники фізичної підготовленості дітей дещо різняться від даних інших авторів. Аналіз показників антропометричних обстежень дав підставу констатувати, що середньонормативні дані ваги тіла має більшість обстежених, у 24,14% дітей спостерігаємо надмірну вагу тіла, а у 25 % – її дефіцит. Установлено, що в 41,76% обстежених обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми. Показник ЧСС – 84,7 уд/хв. Оцінка діяльності серцево-судинної системи за пробою Руф'є виявила її малі функціональні резерви в 35,51% дітей. Сила лівої кисті – $18,71 \pm 2,55$ кг, а правої – $19,09 \pm 1,45$. Аналізуючи параметри ЖЄЛ, ми отримали такі результати: середній результат становив $1,507 \pm 0,22$ л, що є середнім показником для цієї вікової групи. Проба Генчі належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів проби Генчі свідчить, що в середньому цей показник у всіх обстежених дітей складає $38,75 \pm 8,12$. Ортостатична проба, що дає важливу інформацію про функціональні здібності серцево-судинної системи, відповідає оцінці «добре».

На основі опитування встановлено, що дошкільники мають елементарні уявлення про складові частини здорового способу життя (здебільшого про те, що можна чи не можна). Водночас діти виявили бажання набути знань про те, що потрібно робити, аби бути здоровим. В індивідуальних бесідах із дітьми ми з'ясували, що більшість із них мають навички поведінки за столом. Понад 28 % знають, як правильно споживати їжу, 18 % розуміють необхідність свіжоприготовленої та різноманітної їжі. У результаті бесід з'ясовано, що більшість дошкільників не мають ґрунтовних знань, а те, що знають, отримують у відносно рівних пропорціях із трьох джерел: від батьків (25 %), вихователів (33,92 %), із власного досвіду (13,34 %). Установлено, що основним критерієм ефективності фізичного виховання дошкільників є спрямованість його на вдосконалення психофізичного здоров'я, опосередкованим відображенням якого може бути величина латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакції і сила нервових процесів. Проведений аналіз результатів указує на те, що в дітей слабка й середньослабка нервова система.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в диференціації видів фізичних вправ залежно від віку дитини дошкільного віку.

Джерела та література

1. Бичук І. О. Технологія профілактики плоскостопості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. фих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. О. Бичук. – Івано-Франківськ, 2011. – 20 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2005. – 428 с.
3. Кашуба В. А. Современные представления о профилактике и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба // XV Congres Stintific International «Sportul Olimpic Si Sportul Pentry Toti» Culegereea Materialeror stintifice. – Chisinau : USEFS, (Молдова), 2011. – S. 575–579.
4. Muszkieta R. Wychowanie fizyczne w nowym systemie edukacji / R. Muszkieta, M. Bronikowski. – Poznań : Wyd-wo AWF, 2002. – P. 36–39.

5. Pangelova N. Content and organization of physical education in the context of formation of integrated harmoniously developed personality of preschool child / N. Pangelova, T. Krutsevich // Life and movement. – № 1 (3). – 2013. – P. 3–7.

Анотації

У статті досліджено показники психофізичного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку. Аналіз сучасного стану організації фізичної культури в дошкільних навчальних закладах указує на необхідність модернізації змісту першої ланки освіти, що виступає підґрунтям для формування гармонійно розвинутої дитини.

Для визначення ефективності чинних програм навчання й виховання в ДНЗ проведено дослідження старших дошкільнят. За його результатами сформульовано проблематику наукового пошуку. Зокрема, встановлено низьку обізнаність дітей стосовно питань організації здорового способу життя, харчування. Визначено показники фізичного розвитку, морфофункціональні дані старших дошкільнят. Результати дослідження свідчать про те, що в більшості респондентів рівень розвитку всіх досліджуваних параметрів нижчий за середній, що підтверджує низьку ефективність чинних програм фізичної культури в дошкільному навчальному закладі.

Для реалізації основних положень дисертаційної роботи створено відповідні педагогічні умови, які забезпечили ефективне використання засобів, методів, форм фізичного виховання й сприяли розвитку інтересу дітей до самовдосконалення.

Ключові слова: психофізичне здоров'я, діти старшого дошкільного віку, фізичне виховання.

Олег Винтоняк. Показатели психофизического здоровья дошкольников Ивано-Франковской области.

В статье изучены показатели психофизического здоровья у детей старшего дошкольного возраста. Анализ современного состояния организации физической культуры в дошкольных учебных заведениях указывает на необходимость модернизации содержания первого звена образования, выступает основой для формирования гармонично развитого ребенка.

Для определения эффективности действующих программ обучения и воспитания в ДОУ проведено исследование старших дошкольников. По его результатам сформулирована проблематика научного поиска. В частности, установлена низкая осведомленность детей по вопросам организации здорового образа жизни, питания. Определены показатели физического развития, морфофункциональные данные старших дошкольников.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в большинстве уровень развития всех исследуемых параметров ниже среднего, что подтверждает низкую эффективность действующих программ физической культуры в дошкольном учебном заведении.

Для реализации основных положений работы созданы соответствующие педагогические условия, которые обеспечили эффективное использование средств, методов, форм физического воспитания и способствовали развитию интереса детей к самосовершенствованию.

Ключевые слова: психофизическое здоровье, дети старшего дошкольного возраста, физическое воспитание.

Oleg Vintonyak. Figures of Psychophysical Health of Preschool Children in Ivano-Frankivsk Region.

Topicality. The paper studies the performance of psychophysical health of children of the senior preschool age. Analysis of the current state of the organization of physical training in preschool education points to the need to modernize the content of the first-level education is the basis for the formation of a harmonious development of the child.

Methods: data analysis and synthesis of scientific-methodical and professional literature; teaching methods (pedagogical experiment, pedagogical testing); method of anthropometry; psychophysical testing methods; methods of mathematical statistics.

The results. To determine the effectiveness of existing training programs and education in preschool study was conducted older preschoolers. According to the results of scientific research problems are formulated. In particular it found low awareness of children on the issues of healthy lifestyle food. Indices of physical development, morphological and functional data older preschoolers.

Findings. The findings suggest that the overwhelming majority of the level of development of all the studied parameters below average, indicating that the low efficiency of existing programs of physical training in preschool education.

Key words: psychophysical health, children of the senior preschool age, physical education, physical readiness.