

- активности / Отв.ред.В.М. Русанов, Е.П. Голубева - М: Наука, 1980. - 208 с.*
14. *Психорегуляція в підготовкє спортсменов /под. Рєд. В.П. Некрасова. -М:Ф и С 1985. - 176 с.*
  15. *Применение психической саморегуляции в видах спорта // Психическая саморегуляция в спорте / отв.ред.А.С. Ромен. - 1977. - С. 60-103.*
  16. *Родионов А. В. Психофизическая тренировка. - М: ТОО Дар, 1995- 64 с.*
  17. *Филатов А.М. Аутогенная тренировка - 2 изд. перераб. допол. -К., Здоровья, 1987. - 126 с.*

## **ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ 3-4 РІЧНОГО ВІКУ З УРАХУВАННЯМ ЇХ АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ**

Пеньковець В.І., Носко М.О.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Наша держава приділяє багато уваги розвитку фізичної культури і спорту, які розглядаються як одне із найважливіших засобів виховання молоді. Вищі навчальні заклади готують фахівців за спеціальністю 7.01.01.01 – Фізична культура, фізичне виховання дітей дошкільного віку. Турбота держави про здоров'я населення є невід'ємною частиною розвитку фізичної культури і спорту. Фізична культура повинна входити в повсякденне життя широких мас населення і особливо дітей.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку представляє собою єдину, цілісну систему виховних, оздоровчих заходів в режимі дня. Це щоденне проведення ранкової гімнастики, організація обов'язкових фізкультурних занять, рухливих ігор і спортивних розваг на свіжому повітрі під керівництвом вихователя. Систематичні фізичні вправи направлені на те, щоб навчити дитину керувати своїм тілом, допомогти їй своєчасно оволодіти життєво важливими видами рухів – ходьбою (9000-10500 кроків на добу), бігом, стрибками, метанням, лазінням. У відповідності з програмними вимогами слід послідовно давати різні види ходьби і бігу, які допомагають дітям по мірі засвоєння орієнтуватися у просторі, рухатися у заданому напрямку, діяти спільно.

Вправи в рівновазі пов'язані з засвоєнням ходьби і бігу на зменшеній і піднятій від землі площі опори. Ці вправи виховують у малечі сміливість, рішучість. Діти навчаються упевненості діяти при зміні обставин.

Навчання стрибкам проходить від простих вправ в підстрибуванні на місці до більш складних – зістрибуванню, стрибкам у довжину з місця і з просуванням вперед.

Ігри і вправи з м'ячем хоч і важкі для маленьких дітей, але захоплюють їх. Тут також потрібна послідовність у навчанні - прокатування м'яча, кидки його об землю, в ціль, на дальність. Всі вправи з м'ячем потребують спритності, швидкості реакції, точної координації рухів. Ці якості у молодших дошкільнят розвинуті ще слабо. Тому основна умова – вправи повинні бути посильні і доступні.

Вправи в лазінні виховують спритність, укріплюють м'язи різних м'язевих груп. Нескладні вправи в повзанні, підлізання, переповзанні змінюють більш важкими завданнями – влізти на гімнастичну стінку, драбинку. Підбір основних видів рухової діяльності для фізкультурних занять має велике значення, так як дітям поступово по етапам оволодівають необхідними фізичними

якостями і руховими навичками. Методично правильно організовані фізкультурні заняття повинні задовольняти природну потребу дітей в рухах і сприяти своєчасному оволодінню ними руховими навичками і вміннями.

Сучасна організація фізичного виховання дітей можлива, якщо враховуються анатомо-фізіологічні особливості розвитку як окремих органів і систем, так і всього організму в цілому. Відомо, що кожний віковий період має свою певну специфіку розвитку. Свої особливості і у дітей четвертого року життя. Показниками фізичного розвитку дітей можна вважати: зріст, вагу, окружність грудей, стан кісткової і м'язової систем, внутрішніх органів, а також рівень розвитку моторики.

Бистрота зросту на четвертому році життя трохи уповільнюється відносно перших трьох років. Так, якщо до двох років зріст дітей збільшувався в середньому на 10-12 см, до трьох – на 10 см, то до чотирьох років – всього на 6-7 см. У три роки зріст хлопчиків дорівнює 92,7 см, дівчаток – 91,6 см, відповідно у чотири роки 99,3 см і 98,7 см, тобто показники зросту майже однакові. Зріст дітей четвертого року життя знаходиться у певному (позитивному) взаємозв'язку з основними видами рухів – стрибками, бігом, метанням, рівновагою. Діти високого зросту у порівнянні з однолітками швидко бігають, невисокого зросту роблять відносно дрібні кроки, але доповнюють їх високим темпом пересування. Здібність до бігу визначається також і іншими індивідуальними різновидностями і координаційними можливостями, які у даній віковій групі ще невизначені.

У віці від трьох до шести років річні збільшення у вазі також приблизно однакові для дітей чоловічої і жіночої статі. Збільшення у вазі складає в середньому 1,5-2 кг. У три роки вага хлопців – 14,6 кг, а дівчат – 14,1 кг. У чотири роки це співвідношення змінюється, відповідно 16,1 і 15,8 кг. Окружність грудей збільшується, але різниця між хлопчиками і дівчатками по цьому показнику незначна. У три роки ця величина складає 52,6 см (хлопці) і 52,0 см (дівчата), у чотири роки – 53,9 см і 53,2 см.

Загальною закономірністю розвитку опорно-рухового апарату у ранні періоди дитинства являється його гнучкість і еластичність. По мірі росту дитини проходить зростання окремих кісток черепа і їх остаточне формування. У 3-4 роки завершується зростання потиличної кістки, набуває своєї форми і висока кістка, завершується формування міжкісткових швів. Об'єм черепа продовжує збільшуватися, досягаючи до трьох років 80% об'єму черепа дорослої людини. У 2-3 роки у дітей закінчується прорізування молочних зубів. Їх кількість досягає 20.

Здоров'я дітей, їх розвиток в значній мірі залежить від харчування. Дитина у віці 3-4 роки в середньому витрачає 1000-1800 калорій. В раціон входять білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни і вода. Для формування кісток скелету і зубів особливо необхідний кальцій і фосфор. Дитина за добу з молочними, рибними і іншими стравами повинна отримати 1 г кальцію, 1,5-2,0 г фосфору, 15-20 мг заліза. До 1,5 річного віку хребет дитини росте рівномірно. Потім трохи уповільнюється ріст шийних і верхніх грудних хребців. У 5 років знову всі відділи хребта починають рости рівномірно. Гнучкість і рухомість хребта забезпечується наявністю значного відсотка хрящової тканини. Фізіологічні зміни хребта у 3-4 роки нестійкі, кістки і суглоби легко піддаються деформації під впливом несприятливих умов. Наприклад, якщо малюк часто ліпить із дуже твердого пластиліну, суглоби пальців можуть деформуватися.

Негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату зайва вага тіла. Неправильні пози (зведення плечей, опускання одного плеча, опущена голова) можуть стати звичними, що веде до порушення постави. А це в свою чергу негативно відображається на функції кровообігу, дихання.

Фізичні вправи повинні підбиратися з таким розрахунком, щоб навантаження розподілялось рівномірно на всі частини тіла. При проведенні загальнорозвиваючих вправ слід використовувати різні вихідні положення – лежачи, сидячі, на спині, животі і т.ін. Стомлює дитину і негативно відображається на стані і розвитку опорно-рухового апарату тривале перебування в статичній позі. Якщо вихователь перед вправою тривалий час вирівнює дітей, багатослівно пояснюючи завдання, витрачаючи 1,5–2 хв., то це не тільки знижує рухову активність, але і негативно відображається на поставі дітей, їх увазі і наступному виконанні вправ. Тривалість пояснення не повинна перевищувати 30 – 35 с.

При навчанні основним видам рухів – рівновазі, стрибкам – бажано використовувати поточний метод організації дітей, у вправах з м'ячами (катання, перекидання, кидки і ловля м'яча) звичайно використовують фронтальний спосіб організації, що підвищує рухову активність дітей і підвищує моторну щільність занять в цілому. Необхідно дотримуватись також і точного дозування фізичних вправ. Кількість загальнорозвиваючих вправ не повинна перевищувати 4 – 5, повторюється кожна 5 – 6 разів. Темп проведення вправ залежить від підготовленості дітей кожної конкретної групи. Ріст і розвиток кісток в значній мірі пов'язані з роботою м'язів. М'язовий тонус (пружність) у дитини ще недостатній. При розвитку м'язів виділяють кілька вузлових вікових періодів. Один із них у 3 – 4 роки. В цей період діаметр м'язів збільшується у 2 – 2,5 рази, проходить диференціація м'язових волокон. Будова м'язів, характерна для дітей 4 року, зберігається без суттєвих змін до 6 річного віку. Мускулатура у відношенні до загальної маси тіла і м'язова сила у дитини 3 – 4 років ще недостатньо розвинута. Так, кистьова динамометрія (права рука) у 4 роки у хлопців складає всього 4,1 кг, а у дівчат – 3,8 кг. Велика мускулатура у своєму розвитку має перевагу над малою. Тому дітям легше даються рухи всією рукою (прокотити м'яч, машинку і т.ін.). Але поступово в будівельних дидактичних іграх, в ізодіяльності удосконалюються рухи кінцівкою, пальцями. Діти засвоюють складання башт, кубиків, пірамідок і т.ін.

Вправи в підніманні рук у гору, в сторони, нахили, покачування, повороти, присідання виховують навик володіння тілом. Але для правильного впливу на ту чи іншу групу м'язів необхідні певні вихідні положення. У цьому віці діти спроможні сприйняти поставлене перед ними завдання – стати, ноги на ширині плечей. Вихователь виконує вправу разом з дітьми, показуючи і пояснюючи її. Нахили і присідання педагог виконує 2 – 3 рази чим задає темп виконання вправи. Далі діти виконують самостійно, прислуховуючись до вказівок вихователя по ходу руху.

Особливості будови дихальних шляхів у дітей дошкільного віку (вузькі просвіти трахеї, бронхів, ніжна слизова оболонка) створюють умови до запальних захворювань органів дихання. Ріст легень з віком проходить за рахунок збільшення кількості альвеол і їх об'єму, що дуже важливо для процесів газообміну. Життєва ємність легень в середньому дорівнює 800 – 1100 мл. У ранньому віці головним дихальним м'язом є діафрагма. Тому у малечі переважно черевний тип дихання. Дитина 3 – 4 років не може свідомо регулювати дихання

і погоджувати його з рухом. Важливо привчити дітей дихати носом природно і без затримки. При виконанні вправ звертати увагу на момент видиху, а не вдиху. Якщо під часу бігу чи стрибків діти починають дихати через рот, то це вже сигнал до того, щоб знизити дозування виконуваних завдань. Вправи збігу не повинні перевищувати 15 – 20 с (з повторенням). Для малечі дуже корисні вправи, які потребують посиленого видиху: ігри з пір'їнками, легкими паперовими виробами. Приміщення, де знаходяться діти, не обхідно провітрювати приблизно 5 – 6 разів на день (кожного разу по 10 – 15 хв). Температура повітря у груповому приміщенні повинна бути + 18 – 20° (влітку) і + 20 – 22° (взимку). Відносна вологість – 40 – 60 %. Для контролю за зміною температури повітря термометр у приміщенні підвішують на рівні зросту дитини.

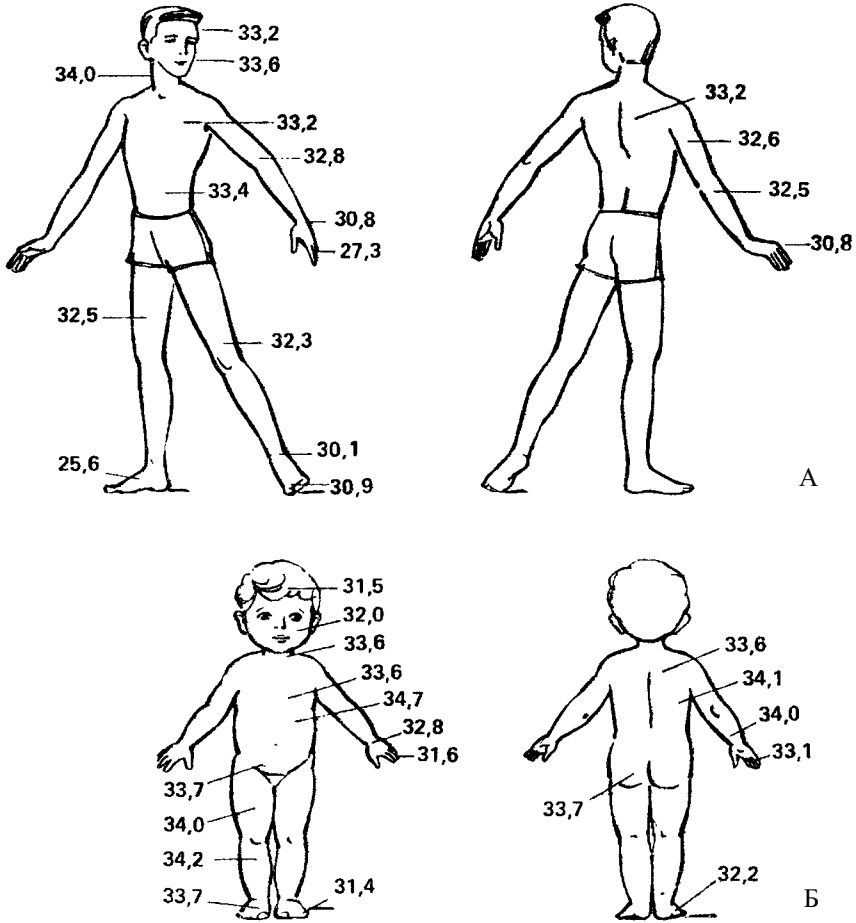
Для дітей 3-4 років бажано створити певну систему мір загартовування. Загартовування повітрям включає перебування дітей у приміщенні з нормальним температурним режимом у двощаровому одязі з оголеними руками і ногами. У приміщенні проводяться також повітряні ванни тривалістю приблизно до 5 хв під час ранкової гімнастики і після денного сну. Серед мір загартовування водою, окрім умивання обличчя, шиї і рук до ліктя прохолодною водою, найбільш зручно і ефективно контрастне обливання ніг. Влітку, якщо не має умов для повного обливання, його проводять перед обідом, а взимку після денного сну, по мірі пробудження дітей. Обливають ступні і 2/3 гомілки поперемінно водою контрастних температур. Починають обливання завжди з теплої води (+35°). Далі схема обливання диференціюється: I група (здорові діти): вода + 35°, 18°, 35°, 18° (закінчується обливання холодною водою). II група (незагартовані, часто хворіють): + 35°, 25°, 35° (закінчується обливання теплою водою). Час впливу прохолодної води – 3-4 с, а теплої 5-6 с. Витрачання води на одне обливання 1/2 л. Посуд з водою тримають близько (на відстані 4 – 5 см від ніг дитини). Показником позитивного впливу водних загартовуючих процедур є реакція шкіри. Якщо з початку охолодження вона на деякий час блідніє, а потім червоніє, то це свідчить про позитивний ефект. Діяльність фізіологічних терморегуляторних механізмів відповідає ситуації. Якщо реакція шкіри виражена слабо, помітні поблідіння і почервоніння шкіри відсутні, то це означає недостатність впливу.

Необхідно трохи знизити температуру води чи збільшити тривалість процедури. Різке поблідіння шкіри, синюшність, відчуття сильного ознобу, тремтіння свідчать про несприятливий ефект, вони сигналізують про переохолодження. Треба чи підвищити температуру води, чи скоротити тривалість процедури, чи те і інше разом.

Температура шкіри людини на різних ділянках тіла різна. Найбільш висока температура відмічена на шкірі шиї, а сама низька – на шкірі пальців рук. Топографія температури шкіри у людини має важливе пристосувальне значення. Суть її у тому, що вона забезпечує мінімізацію різниці між температурою шкіри і температурою оточуючого середовища; на закритих одягом ділянках шкіри температура вища, чим на звичайно відкритих. У дітей топографія температури шкіри виражена слабше і проявляється з віком. Цей процес може бути прискорений при умові науково обгрунтованого загартовування дітей /1/.

Про реакцію організму на навантаження, особливо на фізичне, судять по зовнішнім ознакам стомлення: неуважність, загальна слабкість, задишка, бліде чи почервоніле обличчя і порушення координації рухів. Для більш об'єктивного

Топографія температури шкіри у дорослого (А) і у дитини (Б)



і точного визначення фізичного навантаження підраховують пульс дитини під час занять і визначають моторну і загальну щільність заняття. При цьому слід враховувати деякі зміни фізіологічних показників під впливом різних умов. Так, напруженість фізіологічних функцій спостерігається у дітей, які відвідують дитячий садок у кінці тижня. І, навпаки, частота пульсу і дихання трохи зменшується після денного сну. При виконанні фізичних вправ, споживання кисню організмом збільшується. Після підготовчої частини фізкультурного заняття пульс неповинен збільшуватися більш чим на 15-20%, а після основної частини на – 40%. Після заняття пульс наближується до вихідного через 1-2 хв. Достатньою, у другій молодшій групі, вважається загальна щільність заняття у межах 60-70%.

Розвиток вищої нервової діяльності, особливо на ранніх етапах, у багатьох випадках залежить від морфологічного розвитку кори великих півкуль. В дошкільному віці проходить подальше удосконалення центральної нервової системи, як морфологічне, так і функціональне. У три роки у дитини значно розвинута здібність до аналізу, синтезу і диференціації (розрізнюванню) подразників оточуючого середовища. У цих процесах значна роль належить безпосередньому сприйняттю і мові, за допомогою якої у дитини узагальнюються отримані враження. Увага у дітей 3-4 років ще непостійна, вона легко порушується при зміні оточуючих обставин, під впливом виникаючого на ці зміни орієнтованого рефлексу. Якщо під час пояснення вправи до залу зайшов дорослий, діти миттєво відвертаються. Вихователю потрібно вміло переключити увагу дітей на учбові завдання з мінімальною втратою часу. При проведенні вправ слід враховувати, що рухливі уміння сформовані у дітей, німіцні і потребують багаторазових повторень, навіть якщо вправи по своїй структурі нескладні.

Процеси збудження і гальмування у корі головного мозку легко поширюються. Зовнішньо це виражається у тому, що діти роблять багато зайвих рухів, становляться метушні, багато розмовляють, або, навпаки, замовкають. Стан оптимального збудження часто порушується в сторону підвищення. Все це веде до легкого стомлення дітей. У 3-3,5 роки взаємодія сигнальних систем ще недосконала. Тому важливо правильно сполучати безпосередні і словесні впливи на дітей. Наприклад, спочатку вихователь 2-3 рази виконує вправу разом з дітьми пояснюючи її. Потім слідкує, як діти самі справляються з завданням, дає їм вказівки, допомагає. Це привчає дітей до самостійності і формує у них початкові елементи усвідомлення своїх дій. Під час виконання вправ діти не завжди розуміють вказівки вихователя, тому потрібно надати безпосередню допомогу дитині (наприклад, повернути її тулуб, надати руці потрібного положення і т.ін.). Набуті уміння повинні потім реалізовуватися не тільки на фізкультурних заняттях, але і в різноманітній життєво важливій самостійній руховій діяльності дітей.

#### *Література*

1. Чусов Ю.Н. *Закаливание школьников: Пособие для учителя.*-М., Просвещение, 1985.- 128 с.
2. *Закон України "Про фізичну культуру і спорт."*-К., 1993.-22 с.
3. *Цільова комплексна програма. "Фізичне виховання - здоров'я нації"*.-К., 1998.-45 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ ШКОЛЯРІВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ**

Коцан І.Я.

Волинський державний університет імені Лесі Українки

В сучасних умовах актуальним є питання розробки і впровадження авторських програм з предмету "фізична культура" в загальноосвітніх школах.

Мета нашої роботи полягала в розробці та апробуванні системи туристсько-краєзнавчої роботи в школі, обґрунтуванні оптимальних режимів фізичних навантажень в багатоденних велосипедних, лижних, піших туристичних походах із школярами, з врахуванням віку і фізичної підготовленості. Ми вважаємо, що розроблена система дозволить вчителю фізичної культури творчо використовувати здобуті інформаційні дані адекватно