

УДК 372.879.6+616.7-373.24

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТТЯХ

Старченко А.Ю., Дяченко Ю.Л.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку потребує особливої уваги з боку педагогів та батьків, оскільки пов'язане з підвищенням рівня загальної небезпеки у рухово-ігровій діяльності. Кожне заняття із застосуванням інноваційних технологій має бути організоване з огляду на вікові та фізіологічні особливості дітей. Показником якісної організації є оптимальне фізичне навантаження.

Ключові слова: травматизм, діти старшого дошкільного віку, фізична культура, інноваційні технології.

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я дитячого населення на фоні інтенсивного реформування системи освіти є актуальним питанням сьогодення. Особлива увага приділяється дітям дошкільного віку, оскільки в даному віковому періоді закладаються основи майбутнього здоров'я, відбувається становлення навчально-пізнавальної діяльності та формування основних характеристик особистості дитини [1, с. 12; 4, с. 15].

Чинна законодавча база України містить низку законів, постанов та національних програм, що спрямовані на збереження та зміцнення стану здоров'я дитячого контингенту. У Законі України «Про дошкільну освіту» визначено єдність розвитку, виховання, навчання і оздоровлення дітей – одним із основних принципів освіти. Тому, для навчальних закладів відведена особлива, здоров'язберігаюча роль у формуванні майбутнього потенціалу успішного розвитку дітей [3, с. 2-4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати наукових досліджень Н. В. Москаленко (2009), Т. Ю. Круцевич (2012), Н. Є. Пангелової (2014) вказують на те, що в Україні надалі спостерігається зниження рівня здоров'я дітей, у зв'язку з чим особливою гостротою набуває необхідність оновлення сучасного змісту дошкільної освіти. Удосконалення існуючої системи фізичного виховання дітей дошкільного віку зумовлено тенденціями збільшення кількості дітей з недостатньою фізичною підготовленістю та дисгармонійним розвитком. Особливої уваги, заслуговує проблема функціональних порушень та травм опорно-рухового апарату.

За даними МОЗ України, уже до початку навчання у школі у кожній четвертій дитини спостерігається порушення постави та у 5-6 осіб з тисячі дитячого населення визначається сколіоз. Оскільки ряд змін функціонального стану кістково-м'язової системи у більшості випадків є «на межі» патологічних змін, то важливими питаннями залишається рання діагностика та профілактика спрямована на оздоровлення дитячого населення [6, с. 13-15].

Базовим компонентом дошкільної освіти визначено, що старший дошкільник, зважаючи на його вікові особливості, має не лише знати основні правила безпечної поведінки та здорового способу життя, а й самостійно їх дотримуватися [1, с. 10]. Відповідно до Закону «Про фізичну

культуру» (2009) та наказу «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних позашкільних навчальних закладів» (2003) одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу в навчальних закладах залишається фізичне виховання дітей, що спрямовано на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення спритності та захисних сил дитячого організму, своєчасне формування у дітей життєво-важливих рухових умінь і навичок, виховання стійкого інтересу до рухової активності та мотивації до формування засад здорового способу життя. Згідно з завданнями методичних рекомендацій «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» (додаток до листа МОН України № 1/9-563 від 16.08.2010 р.) визнано доцільним використання не лише традиційних засобів фізичного виховання, але й додаткових з метою оздоровлення дітей.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Подбати про власну безпеку дитина зможе лише за умови, якщо володітиме навичками самозахисту та самострахування, буде вправною, мужньою і сміливою. З цією метою варто використовувати фізичні вправи, які містять елементи ризику, небезпечності, але за умови, що інструктор з фізичної культури сам віртуозно володіє навичками самострахування дітей. Тому профілактика травматизму під час організованої та самостійної рухової діяльності дошкільників передбачає не лише створення умов для безпечності занять, а й навчання дітей елементів самозахисту та самострахування, що має бути складовою комплексної програми з фізичного виховання [4, с. 19]. Такі вправи можуть використовуватися як на спеціально організованих заняттях, так і на заняттях з використанням інноваційних технологій, які будуть сприяти формуванню у дітей розуміння цінності власного здоров'я та вміння піклуватися про нього.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є проаналізувати основні профілактичні заходи щодо запобігання травматизму у дітей старшого дошкільного віку на заняттях із застосуванням інноваційних технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Система безпеки у фізичному вихованні та оздоровленні дошкільників – це випереджувальний комплекс організаційно-педагогічних дій з боку педагога та інших осіб, спрямованих на створен-

ня таких умов рухово-ігрової діяльності дітей, за яких небезпеку їхньому життю і здоров'ю було б зведено до безпечного мінімуму, а при виникненні такої вона б успішно додалася адекватним страхуванням з боку дорослих і відповідними діями дітей, а також за допомогою технічних можливостей фізкультурного обладнання або тренажерної конструкції.

Згідно з даними науковців ефективна система безпеки має бути постійною та комплексною і передбачати такі види [4, с. 16-17]:

1. Конструктивна безпека фізкультурного обладнання (конструкції).

2. Кріпильна (особливо підвісного обладнання) та опорна безпека тренажера.

3. Безпека вихідного положення дитини на опорі чи у висі.

4. Страхувальна безпека дорослим (особливо при відносно високому положенні дитини над опорою чи нестійкому положенні на опорі).

5. Безпека рухово-ігрової діяльності дитини (враховуючи самостійну, без контролю з боку дорослого).

На думку М.М. Єфименко та Н.Є. Пангелової (2014), О.Г. Сайкиної (2009) в умовах постійного погіршення здоров'я підростаючого покоління значна роль у системі фізичного виховання повинна відводитись різноманітним оздоровчим технологіям. Серед них слід виділити порівняно новий вид фітнесу для дошкільників – степ-аеробіка, що допомагає координувати рухи, бути спритним та витривалим, сприяє формуванню постави, кістково-м'язового корсету, розвиває координацію рухів, серцево-судинну, дихальні системи, посилює обмін речовин в організмі, розвиває інтерес до занять із фізичної культури, естетичний смак, позитивно впливає на психічний стан дитини [2, с. 53; 7, с. 22; 8, с. 35].

Також популярністю у дошкільних навчальних закладах користується фітбол-гімнастика. За даними досліджень авторів, які вивчали вплив занять із фітболами на організм тих дітей, було виявлено, що вони позитивно впливають на опорно-руховий апарат (з профілактичною і з лікувальною метою), внутрішні органи, сприяють розвитку рухових здібностей та психоемоційного стану. Слід відмітити, що виконання дітьми вправ на м'ячі має одну особливість: їм необхідно постійно утримувати рівновагу, що сприяє тривалій підтримці м'язового тону, особливо м'язів спини, що є важливим для формування правильної постави особливо у дошкільному віці [2, с. 152].

Науковець В. А. Мануйлова радить використовувати фітбол на заняттях з фізичної культури, але робота з ним не повинна перевищувати 40% часу від усього заняття. При виборі вправ необхідно визначити послідовність виконання і їх кількість у різних частинах заняття, щоб найкраще вирішувати загальні та другорядні завдання. Усі вправи на заняттях складаються відповідно до принципу зростання і чергування навантаження. Так, у підготовчій частині застосовують вправи для підготовки опорно-рухового апарату до роботи; у основній частині – вправи силового характеру і вправи на витривалість, а у заключній – на релаксацію і розтягування.

Автор багатьох наукових досліджень О. Г. Сайкіна (2013) стверджує що висока ефективність

занять фітбол-гімнастикою може бути досягнута тільки за умови чітко організованої роботи, яка поєднує в себе взаємодію усіх напрямів: роботу з дітьми, батьками, вихователями, а також при наявності програмно-методичної і матеріальної бази, дотримання правил техніки безпеки під час занять [8, с. 28].

У фізичному вихованні дошкільників необхідно ретельно дотримуватись основних протипоказань, наведених нижче: більшість фізичних вправ, особливо з лазіння, бігу та стрибків, не можна виконувати на асфальті, цементному покритті, плитах або жорсткій підлозі, оскільки через ударно-струшувальні впливи можна пошкодити хребетні структури; з гімнастики пробудження після нічного або денного сну треба виключити зістрибування з підвищення, різні види стрибків у довжину та висоту, багатоскоки, підстрибування та біг з доланням перешкод, оскільки попередньо розтягнутий (після сну) хребетний стовбур частіше піддається компресійним травматичним деформаціям; будь-яку форму фізичного виховання не бажано починати з таких вертикальних функціональних ударних рухів, як біг та стрибки, доцільно завершувати ними основну частину заняття; оскільки нині у багатьох дошкільників спостерігаються наслідки пологового травмування хребта різного ступеня вираження, виключити з арсеналу занять вправи, що перевантажують відповідні структури: стійку на голові, перекиди, стійку на лопатках, міст борця, гімнастичний міст, асану «кошик» та різні види шпагатів; за медичною статистикою, найчастіше під час пологів перевантажується або травмується шийний відділ хребта – тому варто уникати балістичних рухів на голову (шию): боксування, ударів предметами по голові, поштовхів у голову, відбивання м'яча головою, ударів головою об будь-яку поверхню, різких рухів головою; не бажано швидко переходити від положення лежачи до положення стоячи, бігу та стрибків – робити це треба поступово, відносно повільно, в еволюційній послідовності, щоб організм дитини мав змогу адаптуватися до максимальних функціональних навантажень [4, с. 17].

Усе розмаїття травм та захворювань можна умовно розділити на дві групи (зовнішні і внутрішні) і визначити чинники, що їх викликають [5, с. 115].

До першої групи зовнішніх чинників належить:

- порушення організації занять (нераціонально складений розклад, багаточисельність груп, що займаються, перевантаження спортивних майданчиків, допуск до участі в спортивно масових заходах дітей, які не мають відповідної підготовки і т. ін.) і методиці проведення занять (відсутність індивідуального підходу, недотримання правила поступовості підвищення навантаження, неповноцінна розминка або її відсутність і т. ін.);
- недоліки в матеріально технічному забезпеченні занять, незадовільний стан місць занять, інвентарю, устаткування, одягу і взуття;
- відхилення від гігієнічних норм (освітлення, вентиляція, температурний режим під час проведення занять у спортивному залі), несприятливі метеорологічні умови (висока або низька температура повітря, атмосферні опади і т. ін.) під час занять на відкритих майданчиках;

- недотримання вимог лікарського контролю (несвоєчасний розподіл дошкільників на медичні групи, допуск до занять без медичного огляду).

У групу внутрішніх факторів травматизму входять:

- недостатня підготовленість до виконання заданих фізичних навантажень (наприклад, у зв'язку з тривалими перервами в заняттях або недавно перенесеним захворюванням, що призвели до зниження функціонального стану організму);

- стан втоми (і, як наслідок, розлад координації), погіршення захисних реакцій і зниження уваги, зміна збудливості та лабільності нервово м'язового апарату (це веде до погіршення техніки виконання рухів, що у деяких випадках може призвести до травми).

З метою досягнення високої ефективності реалізації завдань фізичної культури в умовах дошкільного навчального закладу слід здоров'яспрямовану програму зорієнтувати на профілактичний компонент, що спрямований на оптимізацію рухової активності, своєчасне формування у дітей життєво важливих рухових умінь і навичок, виховання стійкого інтересу до фізичної культури та мотивації до формування засад здорового способу життя. Тобто профілактична робота спрямована на систематичне, раціональне та поступове покращення рівня морфофункціонального розвитку організму дітей, формування навички правильного положення тіла під час виконання різних видів роботи та підготовку організму до статичних навантажень у процесі навчальної діяльності, що дасть змогу запобігти ряду травм із урахуванням вікових анатомо-фізіологічних особливостей онтогенезу дітей.

Для ефективного попередження виникнення травм у процесі занять фізичною культурою в умовах навчального закладу, можна розмежувати ряд напрямів профілактичної діяльності [3, с. 5].

I напрям – взаємодія із педагогічним колективом, спрямована на безперервний контроль педагогічних працівників за виконанням умов безпечного забезпечення рухової активності у процесі фізичної культури.

II напрям – підготовчо-оздоровчі заходи протягом дня. Основне завдання: збереження і зміцнення здоров'я дітей, проведення профілактичної роботи (корекційні компоненти протягом занять, сеанси релаксації, загартування тощо).

III напрям – контроль за фізичною активністю фізкультурно-оздоровчих занять протягом режиму дня (ранкова гімнастика, фізкультурні хвилини та паузи, гімнастика

пробудження, рухливі ігри на свіжому повітрі і самомасаж, тощо).

IV напрям – психоемоційне розвантаження дітей. Основне завдання: урівноважити психоемоційний стан дітей із проявами гіперактивності та надмірної збудженості, організація профілактичних заходів.

V напрям – взаємодія із сім'єю. Основне завдання: проведення бесід, зборів, семінарів та диспутів із батьками щодо організації та реалізації головних завдань програми профілактики травматизму дітей в умовах ДНЗ та вдома. Головною метою даного напрямку є активне залучення батьків до сумісного, взаємного і сумлінного виконання заходів безпеки разом із дітьми.

Крім того, у навчальному закладі має бути спеціально зорієнтований медико-педагогічний колектив спільними зусиллями повинен організувати підготовчий етап до реалізації програми оздоровлення дітей в умовах ДНЗ.

Таким чином, профілактика травм при заняттях фізичними вправами в дитячому садочку і вдома – це, передусім, усунення причин, що обумовлюють травматизм.

Висновки. Аналіз наукової літератури з означеної проблеми виявив, що дитячий травматизм у фізичному вихованні дітей дошкільного віку є складною й не вирішеною проблемою. Незважаючи на профілактичні заходи, рівень спортивного травматизму залишається високим.

Результати наших досліджень дають підставу стверджувати, що грамотне поєднання інноваційних технологій у фізичному вихованні із профілактичними заходами щодо травматизму дітей сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню фізичної культури особистості дитини, її уявлень про здоровий спосіб життя, зниженню рівня захворюваності та підвищенню інтересу до занять, що є дуже актуальним на сьогоднішній день.

Ефективне попередження виникнення травм у процесі занять фізичною культурою в умовах навчального закладу можна реалізувати спеціально-зорієнтованими напрямами: взаємодія із педагогічним колективом, організація підготовчо-оздоровчих заходів протягом дня, контроль за фізичною активністю фізкультурно-оздоровчих занять, психоемоційне розвантаження дітей, взаємодія із сім'єю, контроль медико-педагогічного колективу.

Перспективи подальших розробок полягають у поглибленому вивченні зарубіжного досвіду щодо проведення профілактичних заходів з проблеми травматизму у фізичному вихованні дошкільників.

Список літератури:

1. Базовий компонент дошкільної освіти / Науковий керівник: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук; Авт. кол-в: Богуш А. М., Беленька Г. В., Богиніч О. Л., Гавриш Н. В., Долинна О. П., Лільченко Т. С., Коваленко О. В., Лисенко Г. М., Машовець М. А., Низковська О. В., Панасюк Т. В., Піроженко Т. О., Поніманська Т. І., Сідельнікова О. Д., Шевчук А. С., Якименко Л. Ю. – К.: Видавництво, 2012. – 26 с.
2. Волосникова Т. В. Использование фитнес-технологий в процессе оздоровления дошкольников / Т. В. Волосникова // Сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – С. 151–155.
3. Денисенко Н. Ф. Формування у молодших дошкільників основ свідомого ставлення до власного здоров'я: навч.-метод. посіб. до Базової прогр. розв. дитини дошк. віку «Я у світі» / Н. Ф. Денисенко. – К.: Наш час, 2010. – 95 с.

4. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» / М. М. Єфименко. – Тернопіль: Мандрівець, 2014. – 52 с.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. Посібник / Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. – К.: Олімп. література, 2010. – 248 с.
6. Медико-демографічна ситуація та організація медичної допомоги населенню у 2010 році: підсумки діяльності системи охорони здоров'я та реалізація Програми економічних реформ на 2010-2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава». – К.: МОЗ України, 2011. – 104 с.
7. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Є. Пангелова. – Київ, 2014. – 37 с.
8. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дисс. на соискание учёной степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург, 2009. – 44 с.

Старченко А.Ю., Дяченко Ю.Л.

Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренко

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Аннотация

Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста требует особенного внимания со стороны педагогов и родителей, поскольку связано с повышенным уровнем опасности во время двигательной-игровой деятельности. Каждое занятие с применением инновационных технологий должно быть организовано с учетом возрастных и физиологических особенностей детей. Показателем качественной организации является оптимальная физическая нагрузка.

Ключевые слова: травматизм, дети старшего дошкольного возраста, физическая культура, инновационные технологии.

Starchenko A.U., Dyachenko Y.L.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

THE INJURY PREVENTION AGE CHILDREN WHILE INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION

Summary

Physical education of preschool children in need of attention from teachers and parents. This is due to increased levels of general danger in motor activities and games children. Each session using innovative technologies must be organized with regard to age and physiological characteristics of children. An indication of quality is the best exercise.

Keywords: traumatism, pre-school children, physical culture, innovative technologies.