

**В. М. Мисів, О.П. Скавронський, С.В. Якобчук**

## **ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНОЮ РУХОВОЮ АСИМЕТРІЄЮ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті проаналізовано певні розбіжності між право- та ліворукими дошкільниками у деяких зазначених показниках. Визначено причини формування такої рухової асиметрії, необхідність її врахування в процесі навчальної діяльності дошкільників, разом з тим фізичної культури, а також незначну кількість відповідних досліджень і необхідність їх проведення з метою оптимізації процесу фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах.

**Ключові слова:** діти дошкільного віку, рухова асиметрія, фізичне виховання, оптимізація психофізичного стану.

Національно-культурне відродження України актуалізувало багато проблем життєдіяльності суспільства. Однією з важливих є проблема дошкільного виховання, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи фізичного, духовного, інтелектуального і творчого розвитку особистості.

Відповідно до законів України «Про дошкільну освіту» та «Про фізичну культуру» одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах є фізичне виховання дітей, основна мета якого охорона та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності; своєчасне формування у маляток життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості та фізичної культури взагалі; виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя [12].

Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку: Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі», «Малюток», «Дитина», «Українське дошкільня».

Однак організація роботи з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах потребує вдосконалення. Про це свідчить наявність значної кількості дітей із дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів та фізичних якостей. Реєструється досить високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні інфекції та мають хронічні недуги [5].

Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільнят здебільшого пояснюються зниженням їхньої рухової активності. Потреба дітей у рухах задовольняється лише на 30-50%. Гіподинамію створюють часті респіраторні захворювання, нерациональна побудова рухового режиму й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо. Зокрема, на руховому режимі дошкільних навчальних за-

кладів негативно позначаються неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності у проведенні прогулянок-походів за межі дитячого садка, фізкультурних пауз і хвилинок у процесі навчальної діяльності, розваг, свят тощо [10].

Для усунення цих недоліків основну увагу потрібно приділити організації фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, зокрема передбачити правильну побудову та активізацію рухового режиму, спрямувати його на оздоровлення маляків, забезпечити дієвий медико-педагогічний контроль і своєчасну лікувально-профілактичну роботу.

Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах є руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми, що раціонально поєднуються і послідовно використовуються залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону тощо [6].

В межах рухового режиму щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей молодшого дошкільного віку, становить 3-4 години, для старших дошкільнят – 4-5 годин.

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним використанням традиційних засобів, зокрема:

- фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму);
- оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода);
- гігієнічні чинники (режим харчування, занять і відпочинку; гігієна одягу, взуття, обладнання та ін.).

Сукупність організаційних форм роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять:

- ◇ заняття з фізичної культури;
- ◇ фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовувальні процедури);
- ◇ різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята й розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання).

Успішне вирішення поставлених перед дошкільними навчальними закладами завдань неможливе без належного психофізичного стану дітей [4; 5; 6]. На сучасному етапі він відзначається значними відхиленнями від норми, передусім зниженням фізичного здоров'я, темпів біологічного розвитку, посиленням дисгармонійності загального розвитку та збільшенням кількості захворювань соматичної і психічної етіологій.

Розв'язанню проблеми значною мірою може сприяти фізичне виховання, оскільки є одним з важливих чинників покращення більшості зазначених показників у старших дошкільників [2]. Важливим у цьому аспекті є реалізація диференційованого й індивідуального підходів у процесі фізичного виховання дітей [10; 12]. Зазначене ґрунтується на даних про суттєві відмінності дітей 3-6 років, пе-

редусім за морфофункціональними показниками [3; 9], а також за соматотипами [8], які є комплексною характеристикою розвитку і функціонування систем індивіда на різних етапах онтогенезу.

Водночас практично не вивчене питання ефективності впливу на психофізичний стан дошкільників з урахуванням їх рухової асиметрії, хоча дослідженню останньої присвячено значну кількість робіт. Зокрема виявлено, що рухова асиметрія відзначається надзвичайно складним виявом, у тому числі: в право- і ліворуких; залежно від статі; в зв'язку з виявом певних видів координації [15]. Щодо вивчення у комплексі показників психофізичного стану дітей 4–5 років, ураховуючи їхню рухову асиметрію і соматотипи із використанням лонгітюдинального дослідження, то такі роботи відсутні. Усе вищезазначене зумовило необхідність проведення відповідного дослідження.

Дослідження проводились згідно зі Зведеним планом науководослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів» (номер державної реєстрації 0107U000771) та згідно плану роботи наукової проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» на 2007–2011 рр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

*Мета* – вивчити на теоретичному рівні стан розв'язання проблеми покращення психофізичного стану старших дошкільників з урахуванням їх рухової асиметрії.

Відповідно до мети виокремили такі *завдання*:

1. Визначити за даними наукової літератури стан розв'язання проблеми покращення психофізичного стану дошкільників у процесі фізичного виховання з урахуванням їх рухової асиметрії.

2. Вивчити існуючі підходи до підвищення ефективності використання фізичних вправ у корекції психофізичного стану дошкільників з урахуванням їх рухової асиметрії.

Для вирішення поставлених завдань використовували такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизацію та узагальнення наукових літературних джерел.

На сучасному етапі наука все більше уваги приділяє проблемі рухової асиметрії, тобто активнішій участі однієї з півкуль головного мозку, в нашому випадку – під час виконання різних рухових завдань. Одним із виявів такої асиметрії є надання людиною переваги лівій або правій руці (нозі, напрям) під час виконання рухів або рухових дій.

Така увага пов'язана з тим, що до недавнього часу аксіомою в процесі навчання дітей було виконання ними різних рухів (рухових дій) правою рукою. Водночас виявлено, що у перші роки навчання в школі ліворукими було 13,3% хлопчиків та 10% дівчаток. З віком їхня кількість зменшувалася, склавши у 14 років відповідно 4,4% та 4,1%, тобто інші з виокремлених дітей були перенавчені виконувати різні рухи та рухові операції правою рукою.

Ліворукість формується під час внутрішньоутробного розвитку, а закріплюється з часом. При цьому новонароджені є амбидекстрами, тобто вони не надають перевагу одній руці порівняно з іншою. Така перевага формується після трьох років життя, але вона є нестабільною, оскільки в подальшому ліворукий може стати праворуким і навпаки. Лише на п'ятому році життя ліва рука майбутнього лівші (права – правші) починає перебирати на себе виконання більшості складних рухових дій і видів рухової діяльності. Вправління в їх виконанні провідною рукою відбувається тривалий час, а завершується – тільки в дорослому віці.

Зазначене підтверджується такими даними. Дослідження Н.Брагіної, Т.Доброхотової [2] свідчать, що здорових стовідсоткових лівшів (тобто у який провідною є ліва рука, нога, око, вухо) узагалі не існує. Деяко іншими є дані окремих іноземних фахівців: більшість людей праворуки, а ліворукі складають тільки 5–12%. За даними МОЗ РФ [1] ліворукими є від 7 до 10% дошкільників, у м. Києві – 13,3% [11], з-поміж учнів початкової школи – 15–23%, молоді 18–25 років – тільки біля 5%.

Щодо іншої тенденції, то аналізом даних іноземних фахівців виявлено таке [1]: у 1928 р. з-поміж дорослого населення кількість ліворуких жінок складала 3,3%, кількість чоловіків – 4,7%, у 1940 р. – відповідно 5,7 і 8,8%, у 1973 – 8,8% і 10,4%; 1979–1988 – 12,4% і 13,9%. Іншими словами, протягом 50–60 років кількість ліворуких збільшилася майже вчетверо.

З іншого боку зазначається [2], що рухову асиметрію необхідно розглядати не з позицій кращого розвитку правої (лівої) руки, а з позицій рухових центрів півкулі, що здійснює управління нею. Зокрема, у нейрофізіології ліворукість розглядають як одну із видимих ознак вияву функціональної асиметрії півкуль головного мозку [4]. Формується вона у філогенезі людини, а відзначається збільшенням спеціалізації кожної півкулі мозку, тобто наданні переваги правій або лівій руці, вияві особливостей у сприйнятті й переробці різної інформації. Така спеціалізація забезпечує високий рівень компенсаторних можливостей мозку, а відмінності в якості виконання рухів правою і лівою руками безпосередньо відображають нерівнозначність та специфіку функціонування півкуль мозку.

Водночас базовим стало уявлення, що ліва півкуля оперує словами чи іншими умовними знаками, права – образами й іншими невербальними сигналами, тобто їхня основна діяльність полягає у логіко-вербальному та просторово-образному мисленні відповідно. Насправді явище асиметрії значно складніше, оскільки певні властивості притаманні одній півкулі, інші – двом, але різною мірою, а також усе зазначене характеризується складними взаємозв'язком і взаємодією.

Останні дані [3] свідчать, що надання індивідом переваги правій руці пов'язано з функціональним об'єднанням коркових структур, тобто зі щільнішим зв'язком різних зон кожної півкулі та півкуль між собою. Ліворукі відзначаються більшою автономністю півкуль та менш жорсткою взаємодією коркових структур у кожній півкулі. Це створює передумови для формування великого

різноманіття «ступенів свободи» у діяльності коркових структур, що сприяє гнучкішому, різноманітнішому, незапрограмованому вибору варіантів стратегії діяльності. Зазначене пояснює причину обрання ліворуками кожного разу не логічного шляху із дотриманням раніше визначеного алгоритму, а нового (іншого) шляху від постановки проблеми до її розв'язання, застосовуючи для цього, на перший погляд, недоцільні й нерациональні методи.

Із зазначеним пов'язують вищі творчі здібності ліворуких і, разом з тим, повільніше ніж у праворуких формування навичок діяльності, що потребують взаємодії обох півкуль [11]. Водночас у зв'язку з порушенням оптико-просторових, зорових, психомоторних і деяких інших функцій ліворуки діти часто виявляють труднощі у навчанні читанню, письму, лічбі. Також вони відстають від праворуких у розвитку тонко координованих дій рукою та відзначаються нижчим рівнем зрілості кори великих півкуль. У зв'язку з останнім ліворуки діти не можуть тривалий час концентрувати увагу на одному об'єкті, у них низька швидкість її розподілу і переключення. Тому вони відзначаються меншим обсягом короточасної, довготривалої, довільної й уявної пам'яті, неспроможні швидко орієнтуватися в ситуації, переходити від одного виду діяльності до іншого, їм складно одночасно виконувати комплекс дій, слідкувати за декількома явищами без втрати жодного з поля зору своєї уваги.

Ураховуючи асинхронний розвиток психічних функцій дітей, у ліворуких виявлено випередження емоційно-вольових, але відставання – психомоторних функцій і просторового сприйняття, а в зв'язку з першим – також більш швидка втома ніж праворуких дітей [1; 2].

Що стосується фізичного розвитку, то у певні періоди він відзначається суттєвими змінами функціональних можливостей організму, передусім – фізичних якостей та загальної фізичної працездатності. При цьому у ліворуких дітей ширина нігтя мізинця, довжина лівої руки більші, а м'язи на ній і вени на внутрішній ділянці кисті – розвиненіші, що зумовлено виконанням більшого обсягу роботи порівняно з правою рукою. Водночас навчання дітей з лівобічною асиметрією техніці виконання рухових дій ногою лише у правий бік, тобто непровідною ногою, сповільнювало збільшення тіла в довжину.

Порівняння профілів рухової асиметрії та показників адаптації систем організму до дозованих фізичних навантажень дозволило виокремити групу учнів з низькою, середньою і задовільною адаптацією [3]. Водночас цими дослідженнями підтверджено факт кращої адаптації до фізичних навантажень, здатності до орієнтування у просторі та меншого вияву гіпертензії у важких кліматичних умовах, точнішого визначення під водою відстані до предмета ліворукими дітьми і підлітками порівняно з праворукими.

У результаті ми дійшли **висновків**:

1) дані наукової літератури засвідчують збільшення на сучасному етапі кількості дітей, які відзначаються лівобічною руховою асиметрією, передусім у виконанні рухових дій руками;

2) діти з провідною лівою рукою відрізняються від дітей з провідною правою рукою за комплексом психофізіологічних і деяких морфофункціональних показників, що зумовлює необхідність урахування існуючих особливостей у процесі їхнього навчання (в тому числі фізичної культури);

3) практично відсутні дослідження, спрямовані на розроблення програм покращення психофізичного стану дітей з різною руховою асиметрією в процесі фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах, що засвідчує їх актуальність і необхідність проведення.

### **Список використаних джерел:**

1. Безруких М.М. Если ваш ребенок левша : [учеб. пособ.] / Безруких М.М., Князева М.Г. – Тула : Арктоус, 1996. – С. 78.
2. Брагина Н.Н. Функциональные асимметрии человека : [монография] / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М. : Медицина, 1988. – С. 237.
3. Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка: психофизиологические основы детской валеологии : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. – М. : ВЛАДОС, 2000. – С. 144.
4. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2004. – С. 702.
5. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие : учеб. пособие / [под ред. Б.А. Вяткина]. – М. : ИПРАН, 1999. – 349 с.
6. Коваленко Т.Г. Социально-биологические основы физической культуры / Коваленко Т.Г. – Волгоград : Волгоград. гос. ун-т, 2000. – 224 с.
7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
8. Панасюк Т. В. Антропометрические профили типов конституции по Штефко в первом детстве / Т.В. Панасюк // Сб. тез. симпозиума «Конституция и здоровье человека». – А., 1991. – С. 50-51.
9. Степаненкова Э.Л. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : [учеб. пособие] / Э.Л. Степаненкова – М. : Академия, 2001. – 368 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : [підручник, в 2-х томах / за ред. Т.Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
11. Чупріков А. Ліворука дитина : яка вона ? / А. Чупріков, І. Марценківська // Дошкільне виховання. – 1996. – №5. – С. 18-19.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання : [навч. посіб.] / Шиян Б.М. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.

The article analyzes certain differences in some indicators between left- and right-handed pre-school children. The causes of formation of such dynamic asymmetry, the necessity of its considering in the process of pre-school children's education have been determined. The corresponding investigations and the necessity of their carrying out with the aim of optimization of the physical training process in pre-school educational establishments have been proved.

**Key words:** preschoolers, motor asymmetry, physical education, optimization of the physical standing.

*Отримано 4.09.2011*