

**ДИТЯЧИЙ ПІЛАТЕС ЯК ЗАСІБ
РОЗВИТКУ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ
У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Уляна Шевців¹, Ірина Свістельник¹, Вероніка Завійська²

*¹Львівській державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,*

²Львівський торговельно-економічний університет

Анотація. Статтю присвячено розвитку вестибулярної стійкості засобами дитячого пілатесу у дітей дошкільного віку. Вивчено можливості поліпшення вестибулярної стійкості за допомогою вправ з дитячого пілатесу.

Ключові слова: діти дошкільного віку, дитячий пілатес, вестибулярний апарат, комплекс вправ.

Abstract. The work is devoted to the development of vestibular stability by means of pilates kids in preschool children. Possibilities of improving vestibular stability due to pilates kids exercises were studied.

Keywords: children of preschool age, pilates kids, vestibular apparatus, set of exercises

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні, коли 65–97% дошкільнят мають проблеми зі здоров'ям: різноманітні порушення опорно-рухового апарату, функціонального стану вестибулярної системи, слабкий імунітет, нервові розлади (зокрема, гіперактивність), організація фізкультурної роботи в дитсадку потребує особливої уваги. Про це інформував відомий в Україні фізкультурник-новатор Микола Єфименко.

Функціональний стан вестибулярної системи суттєво впливає на якість виконання будь-яких рухів (Р. Шмідт, 1996). Нейрони вестибулярних ядер, чітко реагуючи на зміни положень кінцівок, оберти тіла синтезують отриману інформацію і забезпечують контроль та керування різноманітними руховими реакціями. Найбільш важливими є вестибулоспинальні реакції. Завдяки їм здійснюється динамічний перерозподіл тонуусу скелетних м'язів та рефлекторні реакції, які є необхідними для збереження рівноваги.

Окрім того, вестибулярний апарат є органом відчуття простору. Зорова орієнтація у просторі створює міцний оптико-вестибулярний зв'язок, за якого сигнали зорового аналізатора впливають на зміни

положення тіла, а зміна зорового просторового оцінювання впливає на статичне відчуття (О.Г. Газенко, 2009).

Установлено, що адекватними подразниками півколових каналів та отолітового апарату є прискорений або уповільнений рух тіла, нахили голови в бік, які широко застосовуються на заняттях пілатесу з дітьми (pilates kids).

Дошкільний вік є одним із відповідальних періодів в житті кожної людини. Саме в ці роки закладаються основи здоров'я, гармонійного розумового, морального і фізичного розвитку дитини, формується особистість людини [2, 4]. Основа дитячого пілатесу (pilates kids) – це динамічні навантаження без надриву і перенавантаження. Вправи виконують у повільному темпі, задіяють глибоко лежачі м'язи і вимагають значних зусиль. Подібно до йоги, важливою є взаємодія розуму і тіла під час виконання вправ. Водночас на заняттях йогою використовуються розтяжки зв'язок і м'язів, а в дитячому пілатесі – зміцнення всього організму повільними силовими навантаженнями.

Заняття стимулюють серцево-судинну і дихальну системи, поліпшують вестибулярну стійкість та координацію рухів, розвивають фізичні якості, формують правильну поставу, позитивно впливають на психічну сферу дітей [3, 5, 6].

Мета роботи – поліпшення вестибулярної стійкості в дітей дошкільного віку засобами дитячого пілатесу (pilates kids).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, тестування для визначення вестибулярної стійкості, методи математичної статистики.

Організація та методика дослідження. У дослідженні взяли участь діти закладу дошкільної освіти № 131 м. Львова (n=30). Заняття проводили 2 рази на тиждень по 1 годині. Усі діти виконували вправи за інструктором, який демонстрував комплекс вправ. Експеримент тривав 4 місяці.

Результати дослідження. Дослідження проведено за такими видами тестів:

Тест № 1 – «Стійка на двох ногах» на півпальцях, руки в сторони, ноги прями. Фіксують час утримання з моменту підняття на півпальці, не сходячи з місця і не змінюючи пози. Максимальна кількість балів – «5» – збереження рівноваги на півпальцях 25 с; «4» – збереження рівноваги на півпальцях 20 с; «3» – збереження рівноваги на півпальцях 15 с; «2» – збереження рівноваги на півпальцях 10 с; «1» – збереження рівноваги на півпальцях 5 с.

Тест № 2 – «Пассе» на праву ногу. Рівновага на правій нозі на півпальцях, ліву зігнути, притискаючи стопу до колінного суглоба правої ноги, руки в сторони, опорна нога повинна бути прямою, фіксують

час утримання з моменту підняття на півпалець, не сходячи з місця і не змінюючи пози. Максимальна кількість балів – «5» – збереження рівноваги на пальцях 5 с; «4» – збереження рівноваги на носках 4 с; «3» – збереження рівноваги на пальцях 3 с; «2» – збереження рівноваги на пальцях 2 с; «1» – збереження рівноваги на пальцях 1 с.

Тест № 3– «Пассе» на ліву ногу. Рівновага на лівій нозі на півпальцях, праву зігнути, притискаючи стопу до колінного суглоба лівої ноги, руки в сторони. Опорна нога повинна бути прямою. Фіксують час утримання з моменту підняття на півпальці, не сходячи з місця і не змінюючи пози. Максимальна кількість балів – «5» – збереження рівноваги на пальцях 5 с; «4» – збереження рівноваги на пальцях 4 с; «3» – збереження рівноваги на пальцях 3 с; «2» – збереження рівноваги на пальцях 2 с; «1» – збереження рівноваги на пальцях 1 с

Тест № 4 – «Ластівка» на праву ногу. Рівновага на правій нозі, ліва назад на 90°, руки в сторони. Опорна нога повинна бути прямою. Фіксують час утримання з моменту підняття ноги на 90°, не сходячи з місця і не змінюючи пози. Максимальна кількість балів – «5» – збереження рівноваги на пальцях 5 с; «4» – збереження рівноваги на пальцях 4 с; «3» – збереження рівноваги на пальцях 3 с; «2» – збереження рівноваги на пальцях 2 с; «1» – збереження рівноваги на пальцях 1с.

Тест № 5– «Ластівка» на ліву ногу. Рівновага на лівій нозі, права назад на 90°, руки в сторони. Опорна нога повинна бути прямою. Фіксують час утримання з моменту підняття ноги на 90°, не сходячи з місця і не змінюючи пози. Максимальна кількість балів – «5» – збереження рівноваги на пальцях 5 с; «4» – збереження рівноваги на пальцях 4 с; «3» – збереження рівноваги на пальцях 3 с; «2» – збереження рівноваги на пальцях 2 с; «1» – збереження рівноваги на пальцях 1с.

Після занять дитячим пілатесом (pilates kids) виявлено певні поліпшення вестибулярної функції (табл. 1).

Таблиця 1

Показники виконання контрольних вправ дошкільнят до і після експерименту (бали, n=30)

Результати виконання контрольних вправ	1		2		3		4		5	
	контрольна вправа (стійка на двох ногах)		контрольна вправа (пассе на праву ногу)		контрольна вправа (пассе на ліву ногу)		контрольна вправа («Ластівка» на праву ногу)		контрольна вправа («Ластівка» на ліву ногу)	
	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ
	60%	90%	47%	84%	43%	76%	47%	83%	44%	86%

До початку педагогічного експерименту діагностовано показники вестибулярної стійкості і рівноваги в дітей дошкільного віку за показниками контрольних вправ. Аналіз отриманих результатів виявив, що на початок досліджень діти мали однорідні за своїм складом і рівнем підготовленості дані. Рівень рівноваги та стійкість функцій вестибулярного апарату в дітей мають такі показники: середній рівень у тесті «Стійка на двох ногах», високий та низький рівень не зафіксовано; середній результат в тесті 1 становить 47%, 43% та 47% дітей показали також середній рівень здатності зберігати рівновагу в тесті «Пассе» на праву та ліву ногу. У тесті «Ластівка» на праву ногу 20% дітей показали середній рівень і 27% високий. Низький рівень не зафіксовано. У тесті «Арабеск» на ліву ногу, 10% діток мали низький рівень, ще 10% – середній рівень, 23% – високий рівень. Отримані результати говорять про середній рівень вестибулярної стійкості дітей дошкільного віку.

Результати проведеного педагогічного експерименту дають змогу стверджувати про ефективність засобів дитячого пілатесу, використуваних у тренувальному процесі дошкільнят, які сприяли розвитку їх вестибулярної функції. Так, отримана середньоарифметична оцінка виконання першої контрольної вправи після проведення експерименту становила 90% (поліпшення дорівнювало 30%), після виконання другої та третьої вправ – 84% та 76%. Під час порівняння результатів виконання четвертої та п'ятої контрольних вправ виявлено такі зміни: 47% до та 83% (після виконання вправи («Ластівка» на праву ногу)) та 50% до та 86% (після виконання вправи («Ластівка» на ліву ногу)). Таким чином, поліпшення результату виконання цієї контрольної вправи становило 36 та 42%.

Список використаних джерел

1. Долбишева Н. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою / Долбишева Н., Кидонь В. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Житомир, 2017. – Вип. 4(23). – С. 30–36.
2. Куценко Ю.Е. Взаимосвязь показателей физической подготовленности юных гимнасток в возрасте 6–8 лет / Куценко Ю.Е., Тарасова Л.В. // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2(57). – С. 81–83.
3. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорт: підручник / Л.П. Сергієнко. – Київ : Кондор, 2016. – 542 с

4. Старченко А.Ю. Дитячий фітнес як один з ефективних засобів покращення здоров'я і фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку / Старченко А.Ю. // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2014. – № 2. – С. 177–184.
5. Томенко О.А. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія : монографія / Томенко О.А., Старченко А.Ю. – Суми : Цьома С.П., 2016. – 153 с.
6. Шевців У. Dance Mix як засіб розвитку вестибулярної стійкості у дівчат молодшого шкільного віку / Шевців У. Навроцька А. // День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. – Львів, 2019. – С. 34–36.