

УДК 796. 412: 372. 3- 053. 4: “465.51.6”

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ІЗ ПРІОРИТЕТНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ 5 І 6 РОКІВ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Оксана МОСКАЛЕНКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті наведено дані, щодо впливу на стан фізичного розвитку дітей 5-6 років, які виховуються в дошкільних навчальних закладах. Аналіз цих показників свідчить про низький рівень соматичного здоров'я дітей. Це підтверджує необхідність впровадження інноваційних засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості в систему фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 5 і 6 років, а саме занять з пріоритетним використанням елементів фітнес технологій.

Ключові слова: фізичний розвиток, здоров'я, діти старшого дошкільного віку.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання в навчально-виховному процесі дошкільнят як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо [1, 3, 5].

Відсутність інтегрованого підходу у вирішенні освітніх, оздоровчих і виховних завдань у системі дошкільного фізичного виховання не дозволяє ефективно впливати на стан здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, формувати опірність систем організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Діти починають навчання в школі фізично і психофізіологічно не підготовленими до цього виду діяльності. Головним моментом педагогічного процесу є цілеспрямований вплив фізичного виховання, що сприяє зміцненню здоров'я молодого організму, підвищенню рівня фізичної і психофізіологічної підготовленості [6, 8].

Загальний дисбаланс організму з навколишнім середовищем проявляється у відхиленні від норми фізичного розвитку. Тому фізичний розвиток у статистиці здоров'я належить до прямих показників здоров'я, що обумовлює важливість їх впровадження [2, 4, 7].

Методичні кабінети дошкільних навчальних закладів міста містять достатню кількість методичної літератури з фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят. Посібники Е.С. Вільчовського (1999), А.В. Кенемана та Д.В. Хухлаєвої (1978), Т.І. Осокіної(1986), Н.Н. Кожухової (2002) та інших авторів упродовж багатьох років допомагають у вирішенні завдань фізичного виховання та оздоровлення дітей, але, на жаль, жодне з цих видань не містить інформації з організації методичних занять із пріоритетним використанням елементів оздоровчого фітнесу.

Мета: експериментально перевірити ефективність розроблених комплексів фізичних вправ з використанням елементів оздоровчого фітнесу на показники фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Ми використали такі **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, методи антропометричних досліджень та методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі дошкільного навчального закладу «Прем'єр» міста Києва. В обстеженні брали участь 88 дітей старшого дошкільного віку, з них – 41 дівчат та 47 хлопців 5 і 6 років.

Результати дослідження. Обґрунтування педагогічної технології занять із пріоритетним використанням елементів оздоровчого фітнесу здійснювалося в рамках теоретико-методичних уявлень розглядають досягнення й підтримання належного рівня фізичного стану як першочергове завдання. У цьому контексті рухова активність представляється ключовим

фактором досягнення високого рівня фізичного стану, що визначає фізичну підготовленість людини.

У наших дослідженнях в основу розробки педагогічної технології занять з оздоровчого фітнесу було покладено отримані дані фізичного розвитку дітей 5 – 6 років, поліпшення яких є метою фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням елементів оздоровчого фітнесу. Крім того, принцип функціональної доцільності в доборі вправ, обумовлених специфікою дитячого організму, а також облік рівня фізичної підготовленості й вікових анатомо-фізіологічних особливостей дошкільників при дозуванні фізичних навантажень.

Теоретичний блок розробленої авторської технології нами забезпечував дошкільникам засвоєння цінностей фізичної культури, формування прагнення до здорового способу життя, отримання необхідних знань та вмінь для самостійних занять фізичною культурою. Згідно з цією фітнес-технологією, були розроблені комплекси фізичних вправ із використанням елементів фітнесу, які склалися з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної та заключної. Кожна з них поділялася на блоки: підготовча – на інформаційний та розминальний, основна – на аеробний та варіативний, заключна містила відновлювальний блок. Така структуризація занять дала можливість комплексно використовувати різноманітні види фітнесу у процесі фізкультурно-оздоровчих занять із дошкільниками та застосовувати диференційований підхід відповідно до цільової спрямованості занять, фізичної підготовленості, ставих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів.

Заняття з елементами фітнесу були складовою частиною уроку фізичної культури в дошкільних закладах. Реалізація змісту фітнес-програми, до якої увійшли такі види фітнесу, як футбол-аеробіка та хатха-йога, передбачала заняття обсягом три години на тиждень та реалізовувалася трьома етапами, що відповідали періодам (підготовчий, основний та підтримувальний), рекомендованим у попередніх дослідженнях [5]. Перехід до нового етапу супроводжувався зміною тривалості та кількості занять на тиждень, обсягу навантаження, інтенсивності, послідовності виконання вправ, спрямованості взаємодії.

Ефективність впливу футболу на організм тих, хто займається, значною мірою обумовлена властивостями самого м'яча: його формою, розміром, кольором і пружністю. Кожна з цих якостей впливає на їх фізичний і психоемоційний стан, і водночас, їх поєднання посилює оздоровчий лікувально-профілактичний ефект від занять. А також заняття з використанням футболів сприяють розвитку рухових здібностей (сили, гнучкості, швидкості, витривалості, координації рухів). Дитяча йога, а саме хатха-йога, спрямована на зміцнення організму в цілому. Багато вчених сперечаються на тему того, що є основоположним у досягненні успіху при застосуванні методик дитячої йоги. Але результати, які отримує більшість батьків, вражають. Зокрема, дитяча йога відмінно впливає на стан імунітету. Як свідчить практика ті діти, які регулярно займаються дитячою йогою, хворіють на застудні захворювання на 42 % менше, ніж їх однолітки, які не відвідують таких занять. Ще одним фактором позитивного впливу занять дитячою йогою є поліпшення діяльності мозку. Це відбувається в результаті того, що в ході виконання нескладних вправ відбувається активація різних фізіологічних точок, які відповідають за працездатність кори головного мозку. Помічено, що ті діти, які займаються дитячою йогою, мають високі показники успішності в школі, менше схильні до впливу стресових ситуацій і відрізняються малою стомлюваністю [6].

Як видно з даних табл. 1, на початку експерименту не спостерігалось статистично вірогідних розбіжностей у соматометричних показниках дітей. Показники довжини тіла практично усіх дітей на початку педагогічного експерименту знаходилися в межах середніх величин. Зростання показника довжини тіла в усіх дітей, що брали участь в експерименті відповідало нормам, представленим у літературі [2, 5].

У дівчаток контрольної групи на початку обстеження були відносно низькі показники зросту. Можливо саме цей факт пояснює збільшення довжини тіла дівчаток контрольної групи в процесі експерименту. За показниками маси тіла дівчатка і хлопчики контрольної групи показали найменший приріст порівняно з експериментальною групою: 3,06 кг (16,04%) – у дівчаток і 3,18 кг (16,40%) – у хлопчиків.

У результаті зазначених змін у показниках довжини й маси тіла, в умовах педагогічного експерименту показник вагово-зростового індексу в дітей і контрольної групи дівчаток і в усіх експериментальних групах зріс із середнього до високого рівня. У хлопчиків контрольної групи підвищення індексу було не таким значним – показник зріс до вищого за середній рівень.

Таблиця 1

Зміни антропометричних показників та індексів дітей старшого дошкільного віку в умовах педагогічного експерименту

Групи дітей	Етап ПЕ	Зріст, см	Маса тіла, кг	ОГК, см	Ваго-зростовий індекс, г/см	Індекс фізичного розвитку, у.о.	Індекс сутулості, %
<i>Дівчатка</i>							
Експериментальна	до	110,18±5,05	21,06±1,26	57,00±1,62	190,94±17,13	32,11±4,08	76,58±1,77
	після	114,18±5,41	24,70±1,13	59,53±0,66	214,61±25,29	32,10±5,35	83,68±2,74
Контрольна група	до	111,47±3,02	19,07±1,92	55,47±2,45	171,09±16,21	36,93±3,58	80,86±6,95
	після	117,18±3,98	22,13±1,29	58,67±2,66	189,02±9,59	36,37±3,34	84,24±6,36
<i>Хлопчики</i>							
Експериментальна	до	109,13±6,14	19,80±2,04	56,87±0,81	180,67±20,25	32,47±2,81	76,93±2,83
	після	110,91±6,18	24,38±1,52	60,07±1,67	214,61±16,64	32,02±4,17	82,35±1,52
Контрольна група	до	112,40±5,45	19,39±3,21	56,20±1,90	171,95±21,99	36,81±3,56	81,47±5,98
	після	116,23±5,08	22,57±3,21	59,33±2,35	193,57±20,16	34,33±3,21	84,03±8,69

Зростання показника обводу грудної клітки в дітей контрольної групи в умовах педагогічного експерименту було найбільшим серед усіх груп (3,20 см (5,76%) – у дівчаток і 3,18 см (5,56%) – у хлопчиків), проте не підтвердилося статистично.

Значне поліпшення ($p < 0,05$) показника обводу грудної клітки в дітей експериментальних груп відбулося, ймовірно, внаслідок цілеспрямованого застосування програми з йоги, де значну роль відіграє правильне дихання, а також дихальні вправи, які впливають на зміцнення дихальної мускулатури, в комплексній диференційованій програмі у порівнянні з традиційною.

У процесі педагогічного експерименту відбулося поліпшення ($p < 0,05$) величин індексу сутулості з середнього рівня до вищого за середній в експериментальній групі і в контрольній групі хлопчиків ($p > 0,05$). Показники дівчаток і хлопчиків контрольної групи також зросли, проте залишилися в межах середніх оцінок.

Результати досліджень стосовно змін кількості дітей із різними рівнями соматометричних показників, також свідчать про переваги впровадження комплексної диференційованої програми над традиційною. Так, у співвідношенні кількості хлопчиків контрольної групи з високим і середнім рівнем показника зросту не відбулося змін, зміни в контрольній групі дівчаток не суттєві, лише 19,98% з них перейшли з групи з середнім у групу з високим рівнем показника довжини тіла.

За показниками маси тіла в усіх експериментальних групах відбулося зростання кількості дітей із високим рівнем. Жодна дитина після завершення експерименту не мала низьких показників маси тіла. Тоді як в експериментальній групі відбулися суттєві позитивні зміни. У дітей контрольної групи кількість хлопчиків із високим рівнем показника маси тіла зменшилася за рахунок зменшення кількості дітей з середнім рівнем. Серед дівчаток контрольної групи відбулося збільшення кількості дітей із середнім рівнем.

За показниками ваго-зростового індексу після завершення експерименту дітей із низькими і нижчими від середніх величинами не залишилося ні серед експериментальних, ні серед контрольних груп.

Співвідношення кількості дітей з різними рівнями індексів фізичного розвитку, які ми обчислювали за показниками зросту, маси тіла й обводу грудної клітки дітей, свідчать, що в

дітей експериментальної і контрольної груп в умовах експерименту відбулися деякі зміни. Різна спрямованість цих змін не дозволяє однозначно встановити переваги однієї з експериментальних програм за індексом фізичного розвитку. У контрольній групі зросла кількість дітей із високим рівнем фізичного розвитку. Це збільшення відбулося у дівчаток за рахунок збільшення зросту, у хлопчиків – за рахунок зменшення маси тіла.

Висновки:

1. Здоров'я дитини – це одне з головних питань сучасної науки. Здоров'я дитячого населення характеризується не тільки кількістю захворювань, але й гармонійним фізичним і психічним розвитком, має відповідати нормальному рівню всіх функцій організму. Дошкільний вік – це період найбільш інтенсивного росту та розвитку організму.

2. У процесі педагогічного експерименту в дівчаток і хлопчиків експериментальної групи відбувся ($p < 0,05$) приріст показника маси тіла, зростання ($p < 0,05$) величини обводу грудної клітки в дітей експериментальної групи. Середні значення показників маси тіла й обводу грудної клітки дітей експериментальної групи збільшилися ($p < 0,05$) за рахунок зменшення кількості дітей із низькими показниками, що свідчить про позитивний вплив комплексної диференційованої програми з пріоритетним використанням оздоровчих видів фітнесу на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку.

Список літератури

1. *Аршавский И. А.* Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1981. – 282 с.
2. *Вільчковський Е. С.* Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2004. – 428 с.
3. *Кенеман А. В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева – Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : Просвещение, 1978. – 272 с.
4. *Кожухова Н. Н.* Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова ; под ред. С. А. Козловой. – М. : Академия, 2002. – 320 с.
5. *Круцевич Т. Ю.* Контроль в физическом развитии детей, подростков и юношей : учеб. пособие [для студентов высших заведений физического воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Поліграф – Експрес, 2005. – 195 с.
6. *Менхин Ю. В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 383 с.
7. *Пангелова Н. Є.* Спортивний вектор фізичного виховання в дошкільних освітніх установах / Н. Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 3/4 – С. 54–56.
8. *Тарасова Т. А.* Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : методические рекомендации [для руководителей и педагогов ДОУ] / Т. А. Тарасова – М. : Сфера, 2006. – 176 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ С ПРИОРИТЕТНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 5 И 6 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Оксана МОСКАЛЕНКО

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье приведены данные, что влияют на состояние физического развития детей 5 – 6 лет, воспитывающихся в дошкольных учебных заведениях. Анализ этих показателей свидетельствует о низком уров-

не соматического здоровья детей. Это подтверждает необходимость внедрения инновационных средств физической культуры оздоровительной направленности в систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5 и 6 лет, а именно занятий с приоритетным использованием элементов фитнес технологий.

Ключевые слова: физическое развитие, здоровье, дети старшего дошкольного возраста.

**FITNESS EXERCISES INFWENSE
ON THE PHYSICAL GROWTH AND DEVELOPMENT
OF CHILDREN AGED 5 AND 6 IN IFANT SCHOOLS**

Oksana MOSKALENKO

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Abstract The article deals with the physical development data of the children, aged 5-6 at preschool educational establishments. Analysis of these indicators suggest a low level of physical health of children. This confirms the need for the introduction of innovative health-oriented physical education system in sports and recreation activities for children aged 5 and 6 and fitness exercises implementation.

Key words: physical development, health, children of pre-school age.