

ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Омельяненко Г. А.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0490-4133
znutmfkit@gmail.com*

Товстопятко Ф. Ф.

*кандидат філософських наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-4708-5916
tovstopatkofedor@gmail.com*

Бессарабова О. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-9193-4241
bessarabova217@gmail.com*

Новицька С. О.

*студентка факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-4219-5267
fortunateig@gmail.com*

Ключові слова: діти старшого дошкільного віку, фізична підготовленість, фізкультурно-оздоровчі заходи, здоровий спосіб життя.

Модернізація системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства висуває нові вимоги до організації освітньо-оздоровчої діяльності закладу дошкільної освіти. Їх зміст полягає в застосуванні педагогами нових технологій, формуванні нових орієнтирів щодо вирішення проблем розвитку та оздоровлення дошкільників. **Мета дослідження** – визначити вплив комплексного підходу до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, що спрямовується на підвищення показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. **Об'єктом дослідження** є фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку. **Суб'єктом дослідження** – діти старшого дошкільного віку. **Предметом дослідження** є показники функціонального стану серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання, фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. **Гіпотеза дослідження** заснована на припущенні про позитивний вплив комплексного підходу до організації фізкультурно-

оздоровчої діяльності на морфофункціональні показники, рівень розвитку основних рухів та оздоровлення дітей 5–6 років. У роботі використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, визначення показників фізичного розвитку, тестування розвитку основних рухів, метод математичної статистики у процесі обробки результатів дослідження. **Результати дослідження**. Виявлено достовірний приріст показників фізичного розвитку в дітей експериментальної групи. Так, найбільший приріст у показниках хлопчиків 5–6 років зафіксовано щодо маси тіла (31,63%) та життєвої ємності легень (13,88%). Серед показників фізичного розвитку дівчат найбільший достовірний приріст було зафіксовано також у дівчат експериментальної групи в показниках маси тіла (29,30%) та ОГК (14,00%). Відзначений достовірний приріст (більше 10%) показників рівня розвитку основних рухів у дітей експериментальної групи. Найбільший приріст у хлопчиків спостерігався в метаннях набивного (25,63%) та тенісного (23,41%) м'ячів, у дівчат – у бігу на 10 м (18,08%). Виявлено достовірний приріст між показниками плечового індексу у хлопчиків КГ та ЕГ ($t=2,84$) і дівчат ($t=2,79$). Наприкінці експерименту відбулися суттєві покращення в показниках коефіцієнта здоров'я. Він значно знизився в експериментальній групі (до 7%), що свідчить про зниження кількості дітей, які перенесли які-небудь захворювання. **Висновки**. Упровадження кік-аеробіки як нетрадиційної форми фізичної культури школярів середніх класів засвідчило свою ефективність, що підтверджено приростами відповідних показників.

THE INFLUENCE OF A COMPLEX OF PHYSICAL AND HEALTHY ACTIVITIES ON THE INDICATORS OF CHILDREN OF OLDER PRESCHOOL AGE

Omelianenko H. A.

Ph.D. in Pedagogics,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-0490-4133

znutmfkit@gmail.com

Tovstopiatko F. F.

Ph.D. in Philosophy,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-4708-5916

tovstopatkofedor@gmail.com

Bessarabova O. V.

Ph.D. in Pedagogics,

Associate Professor at the Department of Physical Therapy and Ergotherapy

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-9193-4241

bessarabova217@gmail.com

Novytska S. O.

Student at the Faculty of Physical Education, Health and Tourism

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0003-4219-5267

fortunateig@gmail.com

Key words: *children of older preschool age, physical fitness, physical culture and health activities, healthy lifestyle.*

Modernization of the education system at the current stage of society's development puts forward new requirements for the organization of educational and rehabilitation activities of preschool education institutions. Their content consists in the application of new technologies by teachers, the formation of new guidelines for solving the problems of development and health of preschoolers. **The aim of the work** was to study the impact of an integrated approach to the organization of physical culture and health activities on indicators of physical development, the level of development of basic movements and rehabilitation of children 5–6 years. **The object of the research** is physical education of older preschool children. The subject of the research is children of older preschool age. **The subject of the study** is indicators of the functional state of the cardiovascular system and external breathing system, physical fitness of older preschool children. **The research hypothesis** is based on the assumption of a positive influence of a complex approach to the organization of physical culture and health activities on morpho-functional indicators, the level of development of basic movements and health of children 5–6 years old. The following **research methods** are used in the work: analysis and generalization of scientific and methodological sources on the research topic, pedagogical observation, pedagogical experiment, determination of indicators of physical development, testing the development of basic movements, method of mathematical statistics in the processing of research results. **Results of the research.** A significant increase in physical development in children of the experimental group. Thus, the largest increase in boys 5–6 years was recorded in body weight (31,63%) and VL (13,88%). Among the indicators of physical development of girls, the largest significant increase was also recorded in girls of the experimental group in terms of body weight (29,30%) and OGK (14,00%). There was a significant increase (more than 10%) in the level of development of basic movements in children of the experimental group. The largest increase in boys was observed in throwing stuffed (25,63%) and tennis (23,41%) balls, in girls – in the 10 m run (18,08%). There was a significant increase between the indicators of the shoulder index in boys CG and EG ($t = 2,84$) and girls ($t = 2,79$). At the end of the experiment, there were significant improvements in health indicators. It decreased significantly in the experimental group (up to 7%), which indicates a decrease in the number of children who suffered from any disease. **Conclusions.** The developed system of health improvement using non-traditional methods had a significant impact on indicators of physical development and the formation of basic movements in children.

Вступ. Показниками фізичного здоров'я дитини є рівень морфофізіологічного розвитку (відсутність аномалій і відхилень в анатомічній будові тіла, нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється та підтверджується віковими антропо- й біометричними показниками (довжиною, масою тіла, об'ємом грудної клітки, роботою серця, органів дихання, травлення, виділення, опорно-рухового апарату, поставою,

станом шкіри, гостротою зору, нюху, слуху, смаку тощо) [6].

Формування основ здорового способу життя в дітей дошкільного віку передбачає широке використання у процесі організації дитячої життєдіяльності в дошкільних навчальних закладах комплексу різних засобів, серед яких – гігієнічні фактори (режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття, приміщень, обладнання тощо), фізичні вправи (гімнастика,

ігри, елементи спорту й туризму, праця), чинники природного середовища (повітря, сонце, вода). Заняття фізичними вправами / фізкультурні комплекси плануються та проводяться вихователями на період прогулянки в першій половині дня в ті дні тижня, коли немає фізкультурних занять за тижневим розподілом (розкладом) занять у межах організованої навчально-пізнавальної діяльності [2; 5]. Їх основна мета – оптимізація рухового режиму денної прогулянки, активне поєднання рухів з оздоровчим перебуванням дітей на свіжому повітрі, закріплення й удосконалення набутих рухових умінь і навичок та розвиток фізичних якостей у змінених, варіативних умовах [4]. Проводиться зазначена форма роботи в усі пори року за сприятливих погодних умов.

Дошкільні навчальні заклади досить часто «консервують» і «відтворюють» дитячу захворюваність саме тому, що за традицією або мимоволі віддають перевагу другій позиції (впливу на стан здоров'я дошкільника). Не виправдовує себе й система профілактичних заходів, адже вона також спрямована на ту саму позицію [1; 3]. У будь-якому випадку спеціаліст постає перед фактом захворювання або його відсутності. Отже, можна констатувати, що в масовій практиці діяльності дошкільних навчальних закладів на тлі декларування «комплексності» оздоровчої роботи остання втрачає необхідну цілісність, а відтак не відповідає меті.

Мета дослідження – визначити вплив комплексного підходу до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, що спрямовується на підвищення показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Об'єктом дослідження є фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку.

Суб'єкт дослідження – діти старшого дошкільного віку.

Предметом дослідження є показники функціонального стану серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання, фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження заснована на припущенні про позитивний вплив комплексного підходу до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності на морфофункціональні показники, рівень розвитку основних рухів та оздоровлення дітей 5–6 років.

У роботі використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, визначення показників фізичного розвитку, тестування розвитку основних рухів, метод математичної статистики у процесі обробки результатів дослідження.

Організація дослідження. Усього було обстежено 60 дітей старшого дошкільного віку, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи. З них по 15 дівчат і хлопчиків становили експериментальну групу (Дошкільний підрозділ № 1 «Мальва») та по 15 дівчат і хлопчиків – контрольну групу (Дошкільний підрозділ № 2 «Рушничок»).

В експериментальній групі здійснювався комплексний підхід до проведення загартовування дітей, при цьому використовувалися як традиційні, так і нетрадиційні методи. Комплекс загартовувальних заходів залежав від пори року та від віку дітей, крім того, він щомісяця змінювався. У його складенні брали участь педагоги, психологи та медичний персонал дошкільного закладу.

Основу комплексу становили як традиційні методи загартовування (ранковий прийом на свіжому повітрі, повітряні й сонячні ванни, обливання стоп ніг водою), так і нетрадиційні (умивання прохолодною водою протягом дня, обтирання рукавичкою, сон із доступом свіжого повітря, сольове загартовування).

У контрольній групі не передбачалося зміни загартовувального комплексу протягом року, він був типовим для більшості дошкільних навчальних закладів і не враховував вікові особливості дітей дошкільного віку. Його становили такі заходи: ранковий прийом на свіжому повітрі залежно від стану погоди, прогулянки на свіжому повітрі, повітряні ванни, обливання стоп ніг водою.

Розглянемо комплекс загартовувальних заходів, що використовувалися під час дослідження.

Прогулянка на свіжому повітрі. Оптимально – тричі на день (проте не менше двох разів: до та після денного сну). Улітку та навесні корисно до 5 хвилин прогуляти дітей під мокрими після дощу деревами, узимку – під засніженими. Супутні заходи: ігри, праця на природі, самостійна рухова діяльність, колективне виконання загальнорозвивальних вправ, рухливі ігри.

Ходьба босоніж по землі, вологому піску, траві, калюжах (улітку), снігу (узимку за умови відповідної підготовки дитини). Цілорічно у приміщенні ходьба по вологих килимках, просочених розчином морської солі, йоду, відварами лікарських рослин. Залежно від різновиду, температури повітря, місця проведення тощо процедура триває від 1 до 10 хвилин. Супутній захід: вправи для профілактики плоскостопості, ходьба по килимках із каштанами, горохом, по ребристій дошці, масажних гумових килимках.

Повітряні ванни. Приймаються у процесі ранкової гімнастики (улітку на вулиці), після денного сну, під час фізкультурного заняття. Температура повітря від +21 °С до +15 °С. Тривалість 2–10 хвилин узимку

і до 30 хвилин улітку. Коли дуже тепло, дошкільнята можуть бавитися весь день у самих трусиках і легеньких маечках. Супутні заходи: легкий самомаж (погладжування кистей рук, помацування шкіри на руках, грудях, животі, розтирання тіла коловими рухами).

Обливання ніг прийнятне для дітей віком від 2 років. Рекомендується взимку після денного сну, а теплої пори року – перед денним сном. Тривалість від 20 до 40 с (з поступовим наростанням). Температура води від +20 °С до +18 °С. Для загартованих дітей можливе зниження температури. Під час обливання ніг водою контрастних температур початкова температура становить +36 °С, кінцева – +25 °С. Супутні заходи: потупування ногами, згинання й розгинання пальців.

Вологе обтирання тіла рукавичкою або рушничком (тканину краще просочити відваром м'яти, ромашки, чебрецю, любистку). Для дітей від 3 років. Проводиться щодня після ранкової гімнастики або денного сну. Тривалість від 50 с до 1 хв. Температура води – від +34 °С до +23 °С (з поступовим пониженням). Супутні заходи: різноманітні рухи руками, повороти, нахили тулуба.

Обливання тіла (за можливості можна використовувати душ). Для дітей від 2 років. Бажано щодня після ранкової гімнастики або денного сну. Тривалість – 15–35 с. Температура становить +35 °С. Залежно від віку дитини та ступеня загартованості організму можливе зниження температури до +21 °С.

Сонячні ванни. Приймати бажано дітям від 3 років під час прогулянки, на пляжі. Тривалість нарощується від 3–4 хв до 15 хв. Супутні заходи: рухливі ігри, ігри з піском та водою.

Однак зазначена робота ефективна за певних умов, насамперед за умови використання імітаційних, мімічних та пантомімічних вправ, елементів танцювальних рухів, вправ гімнастики ушу, вправ під музичний супровід тощо. Домінантні заняття традиційно складаються із загальнорозвивальних вправ, рухливих ігор, долання смуги перешкод тощо.

До цього комплексу долучаються сюжетно-рольові заняття, сюжетно-імітаційні комплекси ранкової гімнастики. Вагоме значення нині має виконання рухів у природних умовах.

З метою реалізації виховних завдань та формування досконалих фізичних якостей у дітей були використані такі педагогічні технології:

- ускладнення вивчених рухів різновидами рухових дій (ходьба по лаві з м'ячем у руках, з мішечком із піском на голові, ходьба з пластичними чи ритмічними рухами рук тощо);

- збільшення кількості рухів у процесі кожного наступного повтору, збільшення відстані розбігу під час стрибків у довжину (висоту) чи з розбігу

або з місця, подовження дистанції стрибків із просуванням уперед;

- постійне регулювання видозміни темпу виконання рухів;

- урізноманітнення рухів (наприклад, стрибки з просуванням уперед на двох ногах, у парах, через покладені на підлогу шнури, з обруча в обруч, через невисокі предмети, по покладеній на підлогу дошці, по похилій дошці тощо).

На тому, яке значення мають рухливі ігри, не будемо зупинятися докладно. Ця тема постійно висвітлюється в журналі «Дошкільне виховання».

Чималі резерви можливостей морально-вольового виховання дітей містять способи їх організації під час виконання рухів. Так, змінний спосіб та колове тренування спонукають малят виконувати рухові дії в безперервному режимі з одночасною взаємодією 5–8 рухів. Після виконання 4–5 рухів вихователь індивідуально вказує на допущені помилки, пропонує дітям виправити їх, виявити наполегливість.

Формування деяких рухових навичок у дошкільників (стрибки в довжину, у висоту тощо) пов'язане з дещо ризиковими діями. Тому дитину треба переконати, що ті чи інші перешкоди вона зможе подолати. Використання цих прийомів дає можливість діяти впевнено, долати почуття страху.

Одним із найважливіших завдань є виховання в дітей доброзичливого, чуйного ставлення до однолітків під час виконання рухів. Розроблена методика передбачає включення до фізкультурного заняття ранкової гімнастики, спортивних свят, гімнастичних і танцювальних вправ, які виконуються в парах, трійках, учотирьох (наприклад, парна ходьба, біг, стрибки в довжину з місця, метання предметів у ціль, на дальність, лазіння по гімнастичній драбині); використання підстраховки (діти з високим рівнем рухової підготовленості допомагають дітям, що менш підготовлені); доброзичливу практичну допомогу дошкільнят одне одному під час виконання важких елементів рухів (наприклад, стрибок у висоту, стрибок у довжину з розбігу); підтримку одне одного під час рухливих ігор, допомогу товаришам, які спіткнулися, впали.

Розроблена технологія виховання в дітей морально-вольових рис характеру та почуттів емпатії не вичерпує всю проблему організації навчально-виховного процесу, однак представляє реальну можливість виховання в дошкільників добрих почуттів, формування рішучості, сміливості, волі.

Для реалізації оздоровчого процесу під час фізкультурних занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор пропонуються дихальні вправи (вправи зі звуконаслідуванням); використання елементів точкового масажу, який діти можуть виконувати самостійно; вдихання фітоароматів; вправи для

розслаблення м'язів тіла (релаксації) під тиху, спокійну мелодію; вправи для розвитку дрібних м'язів рук, ніг.

Для заспокоєння нервової системи, корекції зору необхідно використовувати шити, посібники зеленого кольору. У вступній і заключній частині різних занять корисна ходьба по вологих килимках (узимку), по росяній траві (улітку), по тугих каштанах (цілорічно для профілактики). Також у комплекс загальнорозвивальних вправ обов'язково включаються рухи для профілактики вад постави.

Під час обробки експериментальних даних застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема метод середніх величин, вибірковий метод і ряди динаміки. Експериментальний матеріал опрацьовано з використанням пакетів статистичних програм «Statistika 7.0» та Excel.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стратегічними завданнями системи дошкільної освіти є пропаганда здорового способу життя, єдність розвитку, виховання, навчання та оздоровлення дітей у дошкільних навчальних закладах, збереження та зміцнення всіх видів здоров'я. Саме тому проблема вдосконалення відомих і створення нових ефективних методів, які підвищують резервні можливості організму дитини, є сьогодні досить актуальною. У світлі вищевикладеного особливого значення набуває застосування комплексного підходу до розвитку й оздоровлення дітей у закладах дошкільної освіти. Це зумовлено тим, що ці методи спрямовані на максимальне усунення негативних чинників у психологічному, біологічному, соціальному розвитку дитини, забезпечують створення позитивного мікро- й макроклімату навколо неї.

Модернізація системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства висуває нові вимоги до організації освітньо-оздоровчої діяльності закладу дошкільної освіти. Їх зміст полягає

в застосуванні педагогами нових технологій, формуванні нових орієнтирів щодо вирішення проблем розвитку та оздоровлення дошкільників. В Україні пріоритетними визначено модернізацію дошкільної освіти, використання етнопедагогічного та сучасного вітчизняного й зарубіжного досвіду фізичного виховання з урахуванням необхідності виконання соціального замовлення щодо формування здорового способу життя, активної, духовно багаті особистості. Виявлено позитивний вплив комплексного підходу до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності на показники фізичного розвитку, рівень розвитку основних рухів та оздоровлення дітей 5–6 років.

Виявлено достовірний приріст показників фізичного розвитку в дітей експериментальної групи. Так, найбільший приріст у показниках хлопчиків 5–6 років зафіксовано щодо маси тіла (31,63%) та життєвої ємності легень (13,88%). Серед показників фізичного розвитку дівчат найбільший достовірний приріст було зафіксовано також у дівчат експериментальної групи в показниках маси тіла (29,30%) та ОГК (14,00%). Відзначений достовірний приріст (більше 10%) показників рівня розвитку основних рухів у дітей експериментальної групи. Найбільший приріст у хлопчиків спостерігався в метаннях набивного (25,63%) та тенісного (23,41%) м'ячів, у дівчат – у бігу на 10 м (18,08%). Виявлено достовірний приріст між показниками плечового індексу у хлопчиків КГ та ЕГ ($t = 2,84$) і дівчат ($t = 2,79$). Наприкінці експерименту відбулися суттєві покращення в показниках коефіцієнта здоров'я. Він значно знизився в експериментальній групі (до 7%), що свідчить про зниження кількості дітей, які перенесли які-небудь захворювання.

Висновки. Розроблена система оздоровлення з використанням нетрадиційних методів значно вплинула на показники фізичного розвитку та формування основних рухів у дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Efficiency of Social and Educational Experimental Training “New Physical Culture for the New Ukrainian School” / E. Akseonova, O. Varetska, R. Klopov, O. Bida. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. Vol. 12. Iss. 1. Sup. 1. P. 1–18.
2. Cerignoni Coelho V., Tolocka R. Levels, factors and interventions of preschool children physical activity: a systematic review. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020. Vol. 25. Iss. 12. P. 5029–5039.
3. Formation of the Students' Volitional Qualities in the Process of Physical Education / G. Griban, O. Kuznietsova, P. Tkachenko, D. Oleniev, O. Khurtenko, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, A. Lytvynenko, A. Khatko, L. Pustoliakova. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. Vol. 8. Iss. 6. P. 505–517.
4. Mavilidi M., Rigoutsos S., Venetsanou F. Training early childhood educators to promote children's physical activity. *Early Childhood Education Journal*. 2022. Vol. 50. Iss. 5. P. 785–794.
5. Nematova R., Narziyev B. The role of national games in increasing the physical activity of preschool children. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*. 2022. Vol. 3. Iss. 1. P. 6–11.
6. Shahbazova G. Physical Culture of Preschool Children. *Journal of Academic Leadership*. 2022. Vol. 21. Iss. 1. P. 34–40.

REFERENCES

1. Akseonova, E. et al. (2020). Efficiency of Social and Educational Experimental Training “New Physical Culture for the New Ukrainian School”. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala – Romanian Journal for Multidimensional Education*. Vol. 12. Iss. 1. Sup. 1. Pp. 1–18. (in English).
2. Cerignoni Coelho, V., Tolocka, R. (2020). Levels, factors and interventions of preschool children physical activity: a systematic review. *Ciência & Saúde Coletiva – Science & Public Health*. Vol. 25. Iss. 12. Pp. 5029–5039. (in English).
3. Griban G. et al. (2020). Formation of the Students’ Volitional Qualities in the Process of Physical Education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. Vol. 8. Iss. 6. Pp. 505–517. (in English).
4. Mavilidi, M., Rigoutsos, S., Venetsanou, F. (2022). Training early childhood educators to promote children’s physical activity. *Early Childhood Education Journal*. Vol. 50. Iss. 5. Pp. 785–794. (in English).
5. Nematova, R., Narziyev, B. (2022). The role of national games in increasing the physical activity of preschool children. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*. Vol. 3. Iss. 1. Pp. 6–11. (in English).
6. Shahbazova, G. (2022). Physical Culture of Preschool Children. *Journal of Academic Leadership*. Vol. 21. Iss. 1. Pp. 34–40. (in English).