

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 5-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

Остапенко Г. О., Дорошенко В. В.*, Федорович Л. А.**

220030, установа освіти «Білоруський державний педагогічний університет
імені Максима Танка» вул. Радянська, 18, м. Мінськ, Республіка Білорусь

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

** 225710, ДУО «Ясла-сад № 5 м. Пінська», ул. Суворова, 23, м. Пінськ, Брестська область,
Республіка Білорусь

galchonok021014@gmail.com

Ключові слова:

фізична підготовленість, діти
5-7 років, дитячий фітнес.

Наведено результати аналізу науково-методичної літератури, зарубіжного досвіду фізичного виховання дітей дошкільного віку, які свідчать про те, що фізична підготовленість дошкільнят, загалом, перебуває на рівні, нижчому за середній, і вимагає підвищення ефективності роботи з її подальшого поліпшення, що вказує на необхідність пошуку підходів і таких засобів фізичного виховання, які дозволили більш ефективно навчати старших дошкільнят основним руховим умінням і навичкам за рахунок формування позитивного емоційного фону на заняттях. Розглянуто ефективність використання програми занять з дитячого фітнесу для поліпшення показників фізичної підготовленості дітей 5-7 років. Наведено результати оцінки деяких сторін фізичної підготовленості дітей 5-7 років, зокрема спритності, гнучкості та рівноваги. Проаналізовано початковий рівень спритності, гнучкості та рівноваги за такими тестовими вправами: човниковий біг 3x10 м, тест на статистичну рівновагу за методикою Е. Я. Бондаревського, тест «Нахил тулуба». Подано порівняльну характеристику зазначених показників після застосування програми занять з дитячого фітнесу. за результатами порівняльного аналізу фізичної підготовленості, зокрема спритності, гнучкості та рівноваги дітей на початку та в кінці експериментального періоду оцінювалася ефективність використання дитячого фітнесу як засобу розвитку фізичних якостей і рухових умінь у дітей 5-7 років. Доведено, що в процесі застосування розробленого з метою покращення показників фізичної підготовленості дошкільників 5-7 років плану-програми занять у гуртку «Здоров'ячок», яка включала вправи оздоровчої аеробіки, фітбол-гімнастики, елементи стретчингу, вправи зі спортивним обладнанням та вправи на тренажерах у поєднанні з рухливими іграми, відзначається покращення за всіма показниками. Достовірно кращі в дітей основної групи результати тестування статичної рівноваги та човникового бігу підтверджують ефективність застосування дитячого фітнесу для розвитку фізичних якостей дошкільнят та доцільність використання дитячого фітнесу як ефективного засобу підвищення рівня фізичних якостей дітей 5-7 років.

FEATURES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL PREPARATION OF CHILDREN OF 5-7 YEARS BY CHILDREN'S FITNESS

Ostapenko G., Doroshenko V. *, Fedorovich L. **

220030, Education Institution «Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank»
Soviet str., 18, Minsk, Republic of Belarus

* 69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Zaporozhye, Ukraine

** 225710, «Yasla-garden number 5 Pinsk», Suvorov str., 23, Pinsk, Brest region, Republic of Belarus

galchonok021014@gmail.com

Key words:

physical preparedness, children
5-7 years old, children's fitness.

The results of the analysis of scientific and methodological literature, foreign experience of physical education of preschool children, which testify that the physical preparedness of preschool children, is generally lower than the average and demands an increase in the efficiency of work with its further

improvement, which indicates the need to find approaches and such means of physical education, which allowed to more effectively teach senior preschool children the basic motor skills and skills due to the formation of a positive emotional background in the classes. The effectiveness of using the program of children's fitness classes for improving the physical fitness of children aged 5-7 years is considered. The results of evaluation of some aspects of physical preparedness of children aged 5-7 years, in particular dexterity, flexibility and balance are presented. The initial level of dexterity, flexibility and equilibrium on the following test exercises is analyzed: shuttle running 3x10 m, statistical equilibrium test according to E. Ya. Bondarevsky's technique, "Tilba inclination" test. The comparative characteristic of these indicators is given after the application of the program of classes on children's fitness. According to the results of the comparative analysis of physical preparedness, in particular dexterity, flexibility and balance of children in the beginning and at the end of the experimental period, the effectiveness of using children's fitness as a means of development of physical qualities and motor skills in children 5-7 years was estimated. It has been proved that in the process of application, the program of classes in the Zdorovyakok circle, designed for improving the physical preparedness of preschoolers aged 5-7, which included exercises for recreational aerobics, fitball gymnastics, stretching, exercises with sports equipment and exercises for simulators in combination with mobile games, there is an improvement on all indicators. The results of testing of static balance and shuttle running are significantly better in children of the main group. The results confirm the effectiveness of using children's fitness for the development of the physical qualities of preschoolers and the feasibility of using children's fitness as an effective means of raising the level of physical qualities of children 5-7 years.

Вступ

Дошкільний вік – один із найбільш відповідальних періодів у житті кожної людини. Саме в цьому віковому періоді формуються основи здоров'я, правильного фізичного розвитку, відбувається становлення рухових здібностей, виховуються особистісні, морально-вольові й поведінкові якості [2].

Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися в дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальнофізичну підготовленість дитини [1].

На думку Н. Кіриченко, одним з основних завдань фізичного виховання дітей є різнобічний розвиток рухових здібностей, і, зокрема, основних фізичних якостей та координації рухів. Адже рівень загальної фізичної підготовленості дітей визначається тим, як розвинені у них основні фізичні якості: швидкість, спритність, м'язова сила, гнучкість, витривалість [3].

Е. Степаненкова вказує, що діти, у яких добре розвинені фізичні якості та координаційні здібності, швидше засвоюють рухові дії, виконують їх більш

якісно і точно, їхні рухи більш виразні й скоординовані [5].

Здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільників, значну увагу в цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються в дошкільному віці [1].

Із цією метою в період перебування дітей в дошкільному закладі під час фізкультурних занять і в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи використовують різні засоби і методи. Проте, за твердженням низки фахівців (Н. Власенко, В. Овсянкін, В. Шебеко та ін.), фізична підготовленість дошкільнят загалом перебуває на рівні, нижчим за середній, і вимагає підвищення ефективності роботи для її поліпшення [6].

Це вказує на необхідність пошуку підходів і таких засобів фізичного виховання, які б дозволили ефективно навчати старших дошкільнят основним життєво важливим руховим умінням і навичкам за рахунок формування позитивного емоційного фону на заняттях. А технології із застосування різних засобів дитячого фітнесу під час фізкультурних і додаткових занять дитячим фітнесом разом з традиційними

засобами фізичного виховання (фізичні вправи, гігієнічні чинники, природне середовище) мають великий спектр впливу на дошкільників загалом і їхню фізичну підготовленість [8].

Зазначимо, що перевагою фітнес-технологій є те, що вони можуть широко використовуватися не тільки у фітнес-клубах, а й у дошкільній, шкільній та додатковій освіті. Оздоровчі фітнес-технології в системі дошкільної фізкультурної освіти спрямовані не тільки на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, але й на формування фізичної культури особистості дитини, її уявлень про здоровий спосіб життя, підвищення інтересу до занять, що сьогодні є дуже актуальним [4].

Розглядаючи дитячий фітнес як ефективний засіб розвитку фізичних якостей і рухових умінь, ми визнали за необхідне провести дослідження, що дозволяє встановити ступінь його впливу на фізичну підготовленість дошкільнят.

Матеріали та методи дослідження

Мета дослідження – визначити ефективність проведення занять із дитячого фітнесу для поліпшення показників фізичної підготовленості дітей 5-7 років.

Для поліпшення показників фізичної підготовленості дітей 5-7 років за допомогою застосування дитячого фітнесу на базі ДУО «Ясла-сад № 5 м. Пінська» був проведений педагогічний експеримент. До основної групи (ОГ) були включені діти старшої групи дитячого садка, що займалися в гуртку «Здоров'ячок», а в контрольну групу (КГ) – діти іншої старшої групи, що займалися фізичною культурою за програмою дитячих дошкільних установ. Усього в дослідженні були задіяні 28 дошкільників 5-7 років, із них 14 дівчаток та 14 хлопчиків.

Під час дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; тестування фізичної підготовленості дітей 5-7 років, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для оцінки деяких сторін фізичної підготовленості дітей 5-7 років, зокрема спритності, гнучкості та рівноваги, використані такі тестові вправи: човниковий біг 3x10 м (с), тест на статистичну рівновагу за методикою Е. Я. Бондаревського (с), тест «Нахил тулуба» (см).

Заняття в контрольній групі проходили 2 рази на тиждень, а в основній групі, крім звичайних фізкультурних занять, проводилися заняття в гуртку 2 рази на тиждень. Тривалість занять з фітнесу для дітей 5-7 років – 25-30 хвилин.

До основних засобів дитячого фітнесу, які використовувалися у гуртку «Здоров'ячок», відносяться рухливі ігри і фізичні вправи.

Рухливі ігри – дієвий засіб для різнобічного розвитку дитини, тому на заняттях з фітнесу їм приділялася значна увага. До змісту занять були включені рухливі ігри різної інтенсивності, а також ігри змагальної спрямованості. При проведенні рухливих ігор на заняттях з фітнесу створюються широкі можливості для формування в дітей творчих здібностей та виразності рухів. Для цих цілей використовувалися ігри «Придумай фігуру», «Море хвилюється», «Тиша», «Дзеркало» та ін.

Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання. На заняттях із дитячого фітнесу фізичні вправи включали такі види: гімнастичні вправи, вправи зі спортивним обладнанням та вправи на тренажерах.

Заняття в гуртку складалося з 3 частин: підготовчої, основної та заключної.

У підготовчій частині відбувається налаштування дітей на роботу і підготовка організму до основної частини. Для досягнення цієї мети використовували рухливі ігри середньої інтенсивності, різні види ходьби, бігу, наслідувальні вправи та ін.

В основній частині заняття відбувається максимальне, оптимальне для дітей 5-7 років, навантаження на організм. У цій частині використовувалися різні гімнастичні вправи: оздоровча аеробіка, фідбол-гімнастика, елементи стретчинга,

акробатики, вправи зі спортивним обладнанням та вправи на тренажерах.

Діти 5-7 років на заняттях з фітнесу виконували різні комплекси танцювальної, степ-аеробіки, використовували різні предмети: палиці, кубики, м'ячі різних діаметрів, обручі, стрічки, гантелі та ін. Послідовність вправ, що виконувалися в комплексі, ґрунтувалася за принципом «зверху-вниз»: у початковому положенні стоячи спочатку виконуються вправи для м'язів шиї, рук і плечового пояса, потім тулуба та ніг.

Для успішного освоєння дітьми рухів необхідно багаторазове їх повторення. Однак часте виконання тих самих вправ швидко набридає дітям. Для підтримки інтересу їх виконували в різних варіантах, змінюючи вихідні положення і напрямки рухів, уводячи різноманітні доповнення, прискорюючи і сповільнюючи темп, змінюючи амплітуду, музику.

Виходячи з того, що фітбол-гімнастика – найцікавіша частина занять з фітнесу та надає різнобічний вплив на розвиток організму, її включили до фітнес-програми. Для дітей 5-7 років підібрані м'ячі-фітболи 50-55 см у діаметрі та приділено увагу правильному сидінню на м'ячах і зберіганню рівноваги, сидячи на м'ячі.

Для фітбол-гімнастики в дитячому садку були відібрані ігрові, наслідувальні вправи: «Колобок», «Сонечко», «Барабан» та ін., а також рухливі ігри з фітболами «Лисиця і колобки», «Зайці і вовк» та ін. Тривалість вправ з фітболами на заняттях з фітнесу не перевищувала 10-12 хвилин, оскільки ці вправи мають високу інтенсивність і велике навантаження на різні групи м'язів.

Ігровий стретчинг включався для чергування інтенсивних вправ і відпочинку. Для цих занять використовували такі вправи: «Книжка», «Екскаватор», «Метелик», «Олов'яний солдатик», «Півник» та ін. З елементів акробатики використовували упори, містки, переكاتи, перекиди.

Крім того, в основній частині занять з фітнесу тривала цілеспрямована робота

формування основних рухів дітей, вдосконалювалася і закріплювалася техніка виконання ходьби і бігу, стрибків і метань, лазіння і повзання.

Застосування спортивного обладнання та тренажерів дозволило підвищити інтерес до занять з фітнесу і урізноманітнити рухові дії дітей. На заняттях використовувались такі тренажери, як «Диск здоров'я», «Міні-батут», «Роллер», скейтборд і спортивне обладнання: гантелі, гумові амортизатори, набивні м'ячі, обладнання для спортивних ігор.

У заключній частині занять з фітнесу застосовувалися рухливі ігри малої інтенсивності (дихальні вправи «М'ячик», «Сопілка», «Дроворуб», «Годинник»), елементи психогімнастики («Цікава Варвара», «Дурниця»), пальчикова гімнастика («Моя сім'я», «Човник», «Зайчик»), вправи для профілактики плоскостопості та формування правильної постави («Втримай рівновагу», «Ведмежата вийшли на прогулянку»).

На заняттях з фітнесу широко використовувався музичний супровід, який підсилював емоційний характер виконання вправ і регулює тривалість фізичного навантаження. Музичні стилі протягом заняття змінювалися, але основний темп – помірний.

Статистична обробка результатів дослідження виконана за допомогою програми Microsoft Excell2016.

Достовірність відмінностей між середніми значеннями двох груп визначалася за t-критерієм Стьюдента, у всіх випадках використовувався 5%-й рівень значимості [6].

Результати досліджень

Ефективність використання дитячого фітнесу як засобу розвитку фізичних якостей і рухових умінь у дітей 5-7 років оцінювалася за результатами порівняльного аналізу фізичної підготовленості, зокрема спритності, гнучкості та рівноваги дітей на початку та в кінці експериментального періоду. Вихідні дані за цими показниками наведено в таблиці 1.

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості дітей 5-7 років контрольної та основної груп до початку педагогічного експерименту ($M \pm m$)

Група	Човниковий біг 3x10 м (с)	Нахил тулуба (см)	Статична рівновага (с)
КГ	11,5± 0,6	+2,9±0,3	2,9±0,85
ОГ	11,7±0,6	+3,0±0,5	2,9±0,75
P	≥ 0,05	≥ 0,05	≥ 0,05

При виконанні човникового бігу діти пробігали дистанцію 3x10 метрів за 11,6 секунди, що відповідає рівню розвитку спритності нижче середнього. Також діти 5-7 років були в змозі утримувати статичну рівновагу в середньому 2,9 секунди (однаково в контрольній та основній групах), при цьому результати розвитку функції рівноваги вказують на рівень нижче середнього. Нахил вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві, у дітей 5-7 років дорівнював +2,9 см, а в

основній групі +3,0 см. Це дозволяє зробити висновок про середній рівень розвитку гнучкості.

Отримані дані загалом вказують на нижчий за середній рівень розвитку фізичної підготовленості у дітей 5-7 років. Достовірних відмінностей в показниках у дітей контрольної та основної груп не зареєстровано ($P > 0,05$).

Під час повторного тестування були отримані результати, наведені в таблиці 2.

Таблиця 2 – Показники фізичної підготовленості дітей контрольної та основної груп на кінець педагогічного експерименту ($M \pm m$)

Показники	КГ	ОГ	t
Човниковий біг 3x10 м (с)	9,6±0,45	7,6±0,65*	2,54
Нахил тулуба (см)	3,9±1,5	5,6±0,7	1,03
Статична рівновага (с)	5,1±0,55	7,0±0,45*	2,67

Примітка: * – достовірні розходження порівняно з контрольною ($P < 0,05$)

Якщо на початку дослідження діти, що перебували в основній і контрольній групах, були здатні утримувати задану позу протягом 2,9 секунди, то після закінчення цього періоду результат збільшився до 7,0 секунди, що вказує на істотний приріст і становить 4,1 секунди.

При нахилі тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві результат виріс з 3,0 см до 5,6 см, тобто після систематичних занять у гуртку «Здоров'ячок» діти почали виконувати цю вправу на 2,6 см краще.

У човниковому бігу також зазначено позитивна динаміка результатів: з 11,7 секунди до 7,6 секунди, що дозволяє відзначити поліпшення цього показника на 4,1 секунди.

У контрольній групі в дітей спостерігається не настільки значний приріст фізичної підготовленості. Так, у дітей контрольної групи на початку дослідження показники результатів при визначенні статичної

рівноваги становили 2,9 секунди, а в кінці дослідження – 5,1 секунди. Приріст показників становить 2,2 секунди, тоді як в основній групі – 4,1 секунди.

При нахилі тулуба в контрольній групі результат виріс з 2,9 до 3,9 см, і приріст склав 1 см, тоді як в основній групі – 2,6 см.

У човниковому бігу діти контрольної групи поліпшили свій результат з 11,5 секунди до 9,6 секунди, і стали швидшими в цій тестовій вправі на 1,9 секунди, а в основній групі діти почали виконувати цей тест швидше на 4,1 секунди.

Отже, позитивна динаміка розвитку фізичних якостей простежується в обох групах, однак в основній групі приріст фізичних якостей значно вище. Крім того, достовірні розбіжності порівняно з контрольною на кінець дослідження були встановлені за результатами тестування статичної рівноваги та човникового бігу, що підтверджує ефективність застосування

дитячого фітнесу для розвитку фізичних якостей дошкільнят.

Отже, дитячий фітнес доцільно використовувати як ефективний засіб підвищення рівня фізичних якостей дітей 5-7 років. Крім того, можна зазначити, що використання в процесі роботи різноманітних засобів фітнесу створює передумови для різнобічної рухової активності, вносить елементи новизни в освітній процес і ефективно розвиває фізичні якості та рухові здібності дошкільнят.

Висновки

Фізична підготовленість дошкільнят, загалом, перебуває на рівні, нижчому за середній, і вимагає підвищення ефективності роботи з її подальшого поліпшення, що вказує на необхідність пошуку підходів і таких засобів фізичного

виховання, які дозволили ефективно навчати старших дошкільнят основним руховим умінням і навичкам за рахунок формування позитивного емоційного фону на заняттях.

У процесі застосування розробленого для покращення показників фізичної підготовленості дошкільників 5-7 років плану-програми занять у гуртку «Здоров'ячок» відзначається покращення за всіма показниками. Достовірно кращі в дітей основної групи результати тестування статичної рівноваги та човникового бігу підтверджують ефективність застосування дитячого фітнесу для розвитку фізичних якостей дошкільнят та доцільність використання дитячого фітнесу як ефективного засобу підвищення рівня фізичних якостей дітей 5-7 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми : Університетська книга, 2008. 428 с.
2. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ: пособие для воспитателей / З. И. Береснева и др. ; под ред. З. И. Бересневой. Москва : Сфера, 2008. 32 с.
3. Кирченко Н. А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей. Мозырь : Белый ветер, 2011. 150 с.
4. Старченко А. Ю. Дитячий фітнес як один з ефективних засобів покращення здоров'я і фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 2. С. 177–184.
5. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. вузов обучающихся по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Москва : Академия, 2008. 365 с.
6. Шебеко В. Н., Овсянкин В. А. Физкульт – ура! : авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении : пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного. Мозырь : Белый ветер, 2006. 89 с.
7. Тогобицкая Д. Н., Шамардина Г. Н., Долбышева Н. Г. Основы математической статистики и ее использование при обработке данных в сфере физической культуры и спорта. Днепропетровск : Вета, 2009. 63 с.
8. Томенко О. А., Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія : монографія. Суми : Цьома С. П., 2016. 153 с.