

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дарина Чайка

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



#### Анотація

В статті розглядається дитячий фітнес як перспективна інновація в сфері розвитку і виховання дітей старшого дошкільного віку. В дослідженні взяли участь 47 дітей. Виявлені позитивні та зміни показників фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток експериментальної групи, які займалися за програмою дитячого фітнесу. В контрольній групі, яка займалася за державною програмою, достовірних змін не відбулося.

**Ключові слова:** старший дошкільний вік, фізичне розвиток, дитячий фітнес, показники фізичного розвитку

#### Annotation

The article deals with children's fitness as a promising innovation in the development and education of preschool children. The study involved 47 children. The positive changes in performance and physical development of boys and girls who were engaged in software children's fitness. In the control group, which was engaged in under the state program, reliable changes of has not happened.

**Key words:** senior preschool age, physical development, children's fitness, indices of physical development.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси зростання і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, про який можна судити за динамікою показників росту і розвитку дітей. Темп фізичного розвитку – важлива характеристика для оцінки стану здоров'я кожної конкретної дитини, що залежить від вроджених особливостей, а також – від умов навколишнього середовища, в якому зростає і формується дитячий організм.

У дослідженнях Пангелової Н.Є. [8], Седих Н.В. [6] зазначається, що сучасна дошкільна освіта, при декларуванні гармонійного та різнобічного розвитку своїх вихованців, віддає перевагу їх інтелектуальному розвитку у збиток розвитку фізичному. Однак, належний рівень фізичного розвитку дошкільнят особливо важливий для успішного навчання у школі [5].

На думку багатьох вчених [1,4,7], однією із проблем вітчизняних традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими напрямками виховання дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності у процесі навчання.

Крім того, протягом останнього десятиріччя має місце невдоволеність традиційними заняттями фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах значної частини дітей. Це відбивається на зниженні інтересу до них, а також на зниженні рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я дітей [3,10]. В останні роки все більше уваги приділяється нетрадиційним формам проведення занять. Ведеться пошук нових шляхів удосконалення навчально-виховного процесу, які б допомогли підвищити інтерес дітей до занять, активізувати їхню діяльність, покращити фізичний розвиток [9].

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток дитячого фітнесу і впровадження його технологій в систему фізкультурної освіти дітей дошкільного віку.

**Мета:** визначити вплив занять дитячим фітнесом на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку як перспективної інновації у сфері розвитку і виховання дошкільників.

В ході дослідження використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення даних наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод антропометрії, метод індексів, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі



дошкільного відділення навчально-виховного об'єднання № 28 м. Дніпропетровська. У дослідженні взяли участь діти старшого дошкільного віку у кількості 47 осіб (28 хлопчиків та 19 дівчаток). У експериментальну групу (ЕГ) увійшло 23 дитини, з яких хлопчиків – 14, дівчаток – 9. Діти, які увійшли до експериментальної групи займалися за програмою дитячого фітнесу, яка передбачала використання засобів дитячої йоги, «зооаеробіки», лого-аеробіки, *step-by-step*, *baby-games* в усіх формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Так, наприклад, фізкультурне заняття проводилось з використанням засобів дитячої хореографії, до програми якої входили елементи бальних, класичних, сучасних, естрадних і народних танців, яке проводилось у формі сюжетних занять. Ранкова гімнастика проводилася у формі *step-by-step*, яка передбачає виконання ходьби та її різновидів, а також комплексів вправ, які супроводжують ходьбу. До змісту гігієнічної гімнастики після денного сну входили елементи дитячої йоги, до якої увійшли вправи для профілактики постави та плоскостопості. Фізкультхвилинка проводилась у вигляді лого-аеробіки, яка

складалася з комплексу фізичних вправ з одночасним проговорюванням звуків і віршів. До змісту фізкультурної паузи входило виконання фізичних вправ з імітацією рухів тварин, птахів та комах у формі «зооаеробіки». Рухливі ігри на прогулянці передбачала використання *baby-games*, тобто рухливі ігри, естафети, конкурси в основних рухах.

Контрольна група (КГ) налічувала 24 дитини, з яких 14 хлопчиків та 10 дівчаток. Діти контрольної групи займалися за державною програмою. Педагогічний експеримент тривав з вересня 2012 року по червень 2013 року.

**Результати досліджень** фізичного розвитку хлопчиків до експерименту свідчили, що за показниками довжини тіла більшість хлопчиків (42,8%) мали середній рівень; 14,3% – мали високий рівень; 10,7% – вище за середній; 21,5% – нижче за середній, 10,7% – низький. Показники маси тіла розподілилися наступним чином: на низькому і високому рівнях знаходилися по 10,7 % показників відповідно, по 14,3% хлопчиків мали рівні вище за середній та нижче за середній та 50% хлопчиків мали середній

рівень показників. Результати вимірювання окружності грудної клітки показали, що 57,1% хлопчиків мали середній рівень розвитку; 17,8% мали рівень нижче за середній; 10,7% - вище за середній та по 7,2% хлопчиків мали високий і низький рівні. Показники розвитку життєвої ємності легень свідчили про те, що 10,7% хлопчиків мали високий рівень; 14,4% - вище за середній; 32,1% - середній; по 21,4% дітей мали рівні нижче за середній та низький відповідно. Оцінюючи показники індексу Кетле було виявлено, що 39,3% хлопчиків мали низький рівень співвідношення масо-ростових показників; 28,5% мали рівень нижче за середній; 21,4% - середній; 7,2% - вище за середній і лише 3,9% мали високий рівень.

Відсотковий розподіл показників дівчаток старшого дошкільного віку за рівнями фізичного розвитку до експерименту показав, що за показниками довжини тіла 42,1 % мали середній рівень, 10,5% - високий, 5,3% - вище за середній, 15,8% - нижче за середній і 26,3% - низький. Показники маси тіла розподілилися наступним чином: 52,6% дівчат мали середній рівень, по 10,5% мали

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку до та після експерименту,  $\bar{x} \pm \sigma$**

| Показники фізичного розвитку      | КГ              |                    | ЕГ              |                    |
|-----------------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|
|                                   | До експерименту | Після експерименту | До експерименту | Після експерименту |
| Довжина тіла, см                  | 117,23±5,07     | 121,45±4,06        | 116,23±4,87     | 121,64±4,08        |
| Маса тіла, кг                     | 21,16±3,61      | 23,18±3,35         | 21,26±3,92      | 22,96±3,51         |
| Окружність грудної клітки, см     | 59,10±4,67      | 60,20±3,98         | 58,98±2,96      | 61,05±3,28         |
| Життєва ємкість легень, мл        | 1200±245,30     | 1400*±234,60       | 1200±242,42     | 1600***±220,41     |
| Індекс Кетле, г/см                | 180,31±26,74    | 186,32±25,73       | 183,24±24,71    | 221,65***±22,65    |
| Плечовий індекс, %                | 87,68±3,80      | 89,86±2,24         | 88,02±2,32      | 91,65***±1,20      |
| Вертикальне викривлення хребта, % | 83,50±17,36     | 85,44±16,31        | 83,24±13,24     | 92,50±12,38        |

Примітка:

\* - статистично достовірні відмінності між показниками до та після експерименту ( $p < 0,05$ )

\*\* - статистично достовірні відмінності між показниками до та після експерименту ( $p < 0,01$ )

\*\*\* - статистично достовірні відмінності між показниками до та після експерименту ( $p < 0,001$ )



вище за середній і нижче за середній рівні, 5,3% - високий рівень і 21,1% - низький. Результати вимірювання окружності грудної клітки показали, що 63,2% дівчаток мали середній рівень розвитку; 10,5% мали високий рівень, 15,7% - вище за середній та по 5,3% - нижче за середній та середній відповідно. Показники розвитку життєвої ємності легень свідчили про те, що 5,3% дівчаток мали високий рівень; 10,5% - вище за середній; 42,1% - середній; 15,7% - нижче за середній, 26,4% - низький. Оцінюючи показники індексу Кетле було виявлено, що 52,7% дівчаток мали низький рівень співвідношення масо-ростових показників; 21,1% мали рівень нижче за середній; 5,7% - середній; 10,5% - вище за середній і жодної дівчинки не мали високого рівня.

За показниками плечового індексу 57,2% хлопчиків та 68,4% дівчаток мають сутулу поставу. 46,4% хлопчиків та 73,7% дівчаток мають сколіоз за показниками вертикального викривлення хребта.

В таблиці 1 представлені середні показники фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку до та після експерименту в контрольній та експериментальній групі. Із таблиці

ці видно, що середні показники фізичного розвитку хлопчиків контрольної групи до та після експерименту не мали суттєвих відмінностей, окрім показника життєвої ємності легень, що є наслідком вікових особливостей розвитку дітей у цьому віці. Аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків експериментальної групи до та після експерименту свідчив, що вірогідні зміни відбулися у показниках індексу Кетле ( $p < 0,01$ ), життєвої ємності легень ( $p < 0,001$ ) та у плечовому індексі ( $p < 0,05$ ). Тенденція до покращення виявлена у показниках окружності грудної клітки та вертикального викривлення хребта.

В таблиці 2 представлені середні показники фізичного розвитку дівчаток контрольної та експериментальної групи до та після експерименту. Середні показники контрольної групи не мали вірогідних відмінностей до та після експерименту. В експериментальній групі спостерігалися достовірні зміни у показниках окружності грудної клітки, життєвої ємності легень, індексу Кетле ( $p < 0,05$ ), плечового індексу ( $p < 0,01$ ). Показники довжини тіла та вертикального викривлення хребта мали тенденцію до покращення, але не мали вірогідних змін.

## Висновки

Впровадження експериментальної методики, яка передбачала використання різних напрямів дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчу роботу дошкільних навчальних закладів позитивно вплинула на показники фізичного розвитку хлопчиків і дівчат експериментальної групи порівняно з контрольною. Експериментальна методика є ефективною, так як майже за всіма в експериментальній групі у хлопчиків і у дівчаток спостерігалися достовірні зміни, а в контрольній групі таких змін не відбулося. А отже, використання дитячого фітнесу у різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи дітей старшого дошкільного віку показало свою ефективність і може бути рекомендовано для включення в процес дошкільного фізичного виховання.

## Література:

1. Вершинин М.А. Целесообразный порядок использования подвижных игр в период подготовки детей к обучению в школе / М.А. Вершинин, Н.В. Финогорова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №4. – С. 28-30.
2. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я,

Таблиця 2

**Показники фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку до та після експерименту,  $\bar{x} \pm \sigma$**

| Показники фізичного розвитку      | КГ              |                    | ЕГ              |                    |
|-----------------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|
|                                   | До експерименту | Після експерименту | До експерименту | Після експерименту |
| Довжина тіла, см                  | 121,21±5,23     | 123,17±5,19        | 121,38±4,98     | 124,03±5,02        |
| Маса тіла, кг                     | 23,41±4,25      | 24,30±4,23         | 23,46±3,25      | 24,84±4,12         |
| Окружність грудної клітки, см     | 62,00±3,86      | 64,00±3,78         | 62,00±3,14      | 66,00*±3,42        |
| Життєва ємність легень, мл        | 1100±241,91     | 1400±232,85        | 1100±221,98     | 1500*±223,68       |
| Індекс Кетле, г/см                | 185,60±27,48    | 197,71±26,53       | 186,83±26,23    | 220,31*±24,71      |
| Плечовий індекс, %                | 89,94±18,12     | 89,98±15,98        | 88,95±2,14      | 91,24**±1,23       |
| Вертикальне викривлення хребта, % | 88,63±18,32     | 89,32±17,13        | 87,98±15,23     | 90,61±14,92        |

Примітка:

\* - статистично достовірні відмінності між показниками до та після експерименту ( $p < 0,05$ )

\*\* - статистично достовірні відмінності між показниками до та після експерименту ( $p < 0,01$ )



- фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч. посібник / Е.С. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 64с.
3. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128с.
  4. Дворкина Н.И. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы в условиях игровой деятельности / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №4. – С. 20-22.
  5. Дошкільне фізичне виховання дітей: [навч. посібник для студ. ВНЗ фіз. культ. і спорту] / Н.В. Москаленко, З.В. Анастасьева, Т.В. Сичова, Н.Г. Лапшина. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 143с.
  6. Седых Н.В. Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста средствами физического воспитания / Н.В. Седых // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №4. – С. 23-27.
  7. Стародубцева И.В. Современные аспекты взаимосвязи умственного и физического воспитания / И.В. Стародубцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №2. – С. 31-32.
  8. Пангелова Н. Оздоровчо-розвивальна програма «са-фі-дансе» як засіб корекції фізичного стану дітей дошкільного віку / Наталія Пангелова, Оксана Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. - №2. – С. 21-23.
  9. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу: методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України ( Додаток до листа від 16.08.2010 №1 / 9-563) // Дошкільне виховання. – 2010. - №9. – С. 9-14.
  10. Яхно Є. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей на 5-му - 6-му році життя / Євгеній Яхно // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. - №2-3. – С. 41-43.

