

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШИХ  
ДОШКІЛЬНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ  
ЗАНЯТЬ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ



*Чайка Дарина*

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

**Аннотация**

В статье предложено внедрение средств детского фитнеса в различные формы физкультурно-оздоровительной работы детей старшего дошкольного возраста для повышения уровня физической подготовленности. Автором рекомендуется использование средства детской хореографии, step-by-step, детской йоги, лого-аэробики, baby-games, «зооаэробики» при проведении физкультурных занятий, подвижных игр на прогулке, утренней гимнастики, физкультурных минуток и пауз, гимнастики после дневного сна. Выявлено, что предложенная методика доказала свою эффективность благодаря улучшению показателей в тестах на силу, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, детский фитнес, физическая подготовленность, физические качества.

**Annotation**

The article offers the implementation of children's fitness classes in various forms of sport and recreational activities for children pre-school age to improve the physical fitness. The author is recommended to use the means of children choreography, step-by-step, child yoga, logo aerobics, baby-games, zoo aerobics during physical education lessons, outdoor games on walking, morning gymnastics, physical minutes and pauses, hygienic gymnastics after a day dream. Determined that the proposed method has proved its efficiency due to the improved performance on tests of strength, speed, flexibility, speed-power qualities.

**Key words:** children of pre-school age, children's fitness, physical preparedness, physical qualities.

**Постановка проблеми.**

У наш час увага багатьох учених у галузі педагогіки, психології, фізіології, фізичної культури спрямована на дітей дошкільного віку. Практичний досвід і результат численних досліджень свідчать про існування в цьому періоді онтогенезу людини великих, часто не використаних, психофізіологічних резервів розвитку дитини. Зазначається, що старший дошкільний вік має величезне значення для розвитку фізичних якостей [1,7,8].

За даними НДІ гігієни та охорони здоров'я дітей і підлітків України: кількість здорових дітей за останнє десятиріччя скоротилося у п'ять разів. Разом з тим, дані численних досліджень свідчать про те, що сьогодні майже 80% дітей мають одне або декілька захворювань, у 56% дошкільників відмічається незадовільний стан фізичної підготовленості [10].

Аналіз програмних матеріалів з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах свідчить про те, що головну увагу у фізкультурно-оздоровчій діяльності приділено лише оволодінню основними видами рухів. В результаті у дітей не сформовано інтересу до занять, вони не отримують необхідного фізичного на-



Показники фізичної підготовленості дівчаток до та після експерименту,  $x \pm \sigma$ 

Показники фізичної підготовленості	КГ		ЕГ	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Динамометрія правої кисті, кг	8,59±1,43	8,65±1,23	8,43±1,52	9,50±1,03*
Динамометрія лівої кисті, кг	7,35±1,34	7,43±1,36	7,45±1,23	8,94± 1,38**
Біг 30 м, с	9,07±0,33	9,05±0,65	9,11±0,46	8,09±0,60***
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	2,64±4,67	3,43±6,23	3,06±3,89	6,34±2,54**
Метання м'яча у ціль, бали	7,43±3,18	7,45±3,16	6,53±3,08	9,03±3,01*
Стрибок у довжину з місця, см	60,18±16,11	61,45±18,16	62,17±15,19	72,32±9,15*
Метання тенісного м'яча правою рукою на дальність, см	8,36±1,45	8,42±2,05	8,06±1,76	9,23±0,85*
Метання тенісного м'яча лівою рукою на дальність, см	6,06±0,89	6,32±1,23	6,25±0,97	7,34±0,51***
Вис на перекладині, с	30,25±7,08	33,34±5,32	31,43±6,57	36,08±5,45*

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 ( $p < 0,001$ )

вантаження, яке б суттєво впливало на розвиток фізичних якостей.

Така постановка питання вимагає нових нетрадиційних підходів до занять з фізичного виховання. Одним з таких підходів може бути розвиток дитячого фітнесу і впровадження його технологій в систему фізкультурної освіти дітей дошкільного віку. Показано, що заняття дитячим фітнесом задовольняють потреби підростаючого покоління у фізичній активності, підвищують інтерес до занять фізичними вправами, залучають до здорового способу життя. Це досягається за рахунок використання інноваційних оздоровчих технологій, сучасного інвентарю і устаткування, музичного супроводу, різноманітності напрямків фітнесу, загальнодоступності й емоційності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як зазначає Е.С. Вільчковський [2], основна мета виховання дітей 6-го року життя зводиться до того, щоб підготувати дитину до майбутнього на-

вчання у школі [2, 3]. Тому часто навчальний процес у дошкільних закладах будується на прикладі шкільного навчання і перевантажується додатковими заняттями. Це призводить до збільшення навчального навантаження, що, в свою чергу, негативно впливає на особистий розвиток, стан здоров'я, відбувається збільшення кількості соматичних і психічних захворювань у дітей [5, 8, 9].

Відмічається, що сучасна освіта при декларуванні всебічного гармонійного розвитку своїх вихованців, віддає перевагу їх інтелектуальному розвитку у збиток розвитку фізичному [4,6]. На думку Пангелової Н.С. [8], більшість дітей розпочинають навчання у школі, будучи фізично не готовими до нього.

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 [2]. Тому актуальним є пошук нових шляхів удосконалення навчально-виховного процесу, які б допомогли підвищити інтерес дітей до занять, активізувати їхню діяльність, покращити фізичну підготовленість.

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

**Мета дослідження:** науково обґрунтувати використання засобів дитячого фітнесу у різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільного навчального закладу для покращення фізичної підготовленості дітей.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріа-**



лу. Дослідження проводилися на базі дошкільного відділення НВО №28 м. Дніпропетровська. У дослідженні взяли участь 28 дівчаток старшого дошкільного віку. У експериментальну групу (ЕГ) увійшло 14 дівчаток, які займалися за програмою дитячого фітнесу. Контрольна група (КГ) налічувала 14 дівчаток, які займалися за Базовою державною програмою розвитку дошкільників «Я у Світі».

Експериментальна методика являла собою комплексне використання засобів дитячого фітнесу та впровадження його напрямків у фізкультурно-оздоровчу діяльність дошкільного навчального закладу. Так, наприклад, фізкультурне заняття проводилось із використанням засобів дитячої хореографії, до програми якої входили елементи бальних, класичних, сучасних, естрадних і народних танців. Такі заняття проводилися у формі сюжетних. 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 порушень постави та плоскостопості. Фізкультхвилинка проводилася у вигляді лого-аеробіки, яка складалася з комплексу фізичних вправ з одночасним проговорюванням звуків і віршів. Рухливі ігри на прогулянці передбачали використання *baby-games*, тобто рухливих ігор, естафет, конкурсів в основних рухах.

Аналіз середньогрупових показників фізичної підготовленості дівчаток до експерименту показав, що результати виконання тестів були однорідними у обох групах ( $p > 0,05$ ).

З таблиці 1 видно, що до експерименту в тесті на силу за показником «динамометрії кисті» результати дітей ЕГ та КГ знаходилися на середньому рівні при

виконанні як правою, так і лівою рукою. При виконанні вправи «біг 30 м», яка характеризує прояв швидкісних здібностей було зареєстровано низький рівень показників в обох групах. Показники гнучкості дівчаток у вправі «нахил тулуба вперед з положення сидячи» знаходилися на низькому рівні розвитку. Рівень прояву спритності у вправі «метання м'яча у ціль» був середній. При дослідженні швидкісно-силових здібностей у вправі «стрибок у довжину з місця» досліджувані продемонстрували низький рівень розвитку. У вправі «метання тенісного м'яча на дальність» у дівчаток шостого року життя показники кращої руки знаходилися на середньому рівні. При виконанні цього тесту було виявлено диспропорційність у показниках метання правою та лівою рукою. Слабкіша рука у всіх дівчаток ліва, її відставання від правої склало 27,5%. Під час виконання вправи «вис на перекладині» діти показали середній рівень прояву статичної витривалості.

Аналіз показників (табл. 1) фізичної підготовленості дівчаток ЕГ після експерименту свідчив, що у всіх тестах спостерігаються достовірні зміни. Так, достовірно ( $p < 0,05$ ) покращилися результати виконання тестів на силу, спритність, швидкісно-силові здібності, статичну витривалість у показнику «динамометрія правої кисті», у вправах «метання м'яча у ціль», «стрибок у довжину з місця», «метання тенісного м'яча правою рукою», «вис на перекладині» відповідно. При  $p < 0,01$  спостерігаються достовірні зміни у тестах на силу та гнучкість у показнику «динамометрія лівої кисті» та вправі «нахил тулуба вперед з положення сидячи» відповідно. Також відбулося значне ( $p < 0,001$ ) підвищення результатів тестів на силу та спритність у вправах «біг 30 м» і «метання тенісного м'яча на дальність лівою рукою». Слід зазначити, що

права рука у дітей є провідною, але за результатами приросту показників після експерименту у вправах «динамометрія лівої кисті» та «метання тенісного м'яча на дальність лівою рукою» відбулися більш значні зміни, ніж у аналогічних тестах для правої руки. Це можна пояснити обернено-пропорційною залежністю ефекту занять від рівня тренуваності тієї чи іншої руки: він вище у дітей з нижчим рівнем тренуваності лівої руки, ніж правої.

Після впровадження експериментальної методики занять дитячим фітнесом у вправах «нахил тулуба вперед із положення сидячи», «метання у ціль», «стрибок у довжину з місця» відбувся перехід з низького до середнього рівня фізичної підготовленості, у вправах «метання на дальність» і «вис на перекладині» спостерігається перехід від середнього до високого рівня.

У показниках фізичної підготовленості дівчаток контрольної групи після експерименту спостерігається покращення результатів педагогічного тестування, але достовірних змін не відбулося.

**Висновки.** Впровадження експериментальної методики, яка передбачала використання різних напрямків дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчу роботу дошкільних навчальних закладів, позитивно вплинуло на показники фізичної підготовленості дівчаток експериментальної групи порівняно з контрольною. Експериментальна методика є ефективною, оскільки за всіма показниками в експериментальній групі у хлопчиків спостерігалися достовірні зміни, а в контрольній групі таких змін не відбулося. А отже, використання дитячого фітнесу в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи дітей старшого дошкільного віку може бути рекомендовано для включення в процес дошкільного фізичного виховання.



## Література

1. Безопасная физкультура для дошколят / [Мартынюк Н.С., Мартынюк В.С., Лайко Е.Г. и др.]. – Мозырь: Содействие, 2007. – 52с.
2. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128с.
3. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч. посібник / Е.С. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 64с.
4. Голубева Г.Н. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей дошкольного возраста / Г.Н. Голубева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №2. – С. 51-52.
5. 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.
6. 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
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с.
8. Пангелова Н. Напрями удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників / Наталія Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. - №2. – С. 40-42.
9. Поліщук В. Кореляційний аналіз взаємозв'язку компонентів рухової підготовленості, морфофункціонального стану і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя / Віталій Поліщук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. - №1. – С. 56-58.
10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів і викладачів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів, фахівців у галузі фізичного виховання і спорту / За ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2т. – К: Олімпійська література, 2008. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 2008. – 368с.

