

ВПЛИВ СЮЖЕТНИХ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ 5-ГО РОКУ ЖИТТЯ



Сидорчук Тетяна, Пікінер Юлія, Анастасьева Зінаїда
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотація

В статтю представлено обґрунтування експериментальної методики сюжетних фізкультурних занять для дітей дошкільного віку, яка направлена на підвищення рівня фізичної підготовленості. Методика заснована на використанні знайомих дітям сучасних героїв мультсеріалів, сказок, оповідей. Дані педагогічного експерименту підтверджують позитивний вплив розробленої методики сюжетних фізкультурних занять на організм дітей 5-го року життя.

Ключеві слова: сюжетні фізкультурні заняття, дошкільники, фізична підготовленість

Annotation

The article presents the validation of the experimental methodology narrative physical education classes for preschool children, aimed at increasing the level of physical preparedness. The technique is based on the familiar children modern heroes of cartoons, fairy tales and stories. Results of the pedagogical experiment confirmed the positive effect of the developed methodology narrative physical education classes for children of 5 year.

Key words: narrative physical education classes, preschoolers, physical preparedness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із найважливіших та найактуальніших питань у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку є діяльність, спрямована на збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей. Формування соціально-активної особистості у поєднанні з фізичним розвитком є важливою умовою підготовки до життя у сучасному суспільстві. Фізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості, а від психічного залежить духовне здоров'я та соціальне [1].

Фізичне виховання розглядається сучасною педагогічною і психологічною наукою як особливий вид діяльності, що сприяє вихованню кращих моральних, психічних якостей дитини. Це положення підтверджується дослідженнями І.Д. Беха [2], Е.С. Вільчовського, Н.Ф. Денисенко [3], Т.Ю. Круцевич [5], Н.Є Пангелової [5, 7, 8].

У сфері фізичного виховання ця проблема є особливо актуальною з огляду на зниження рівня фізичного розвитку дітей дошкільного віку, відсутність або слабкі прояви вираженого інтересу та мотивів до занять фізкультурою [10].

Формування потреби в систематичних заняттях фізичною культурою входить до змісту по-

няття «фізичне виховання» і є неодмінною умовою для успішної роботи в області виховання рухових навичок у дітей дошкільного віку. Анатомо-фізіологічні і психологічні особливості дошкільника такі, що навчання можливе лише при наявності активного інтересу з боку дитини і ґрунтується на її безпосередньому бажанні виконати завдання [9].

У дошкільному віці основною діяльністю дитини є сюжетно-рольова гра – поєднання ігрової діяльності із спілкуванням, яка імітує певну соціальну ситуацію і характерні для неї форми рольової поведінки учасників. У сюжетно-рольовій грі відбувається розвиток всіх складових особистості дитини – її фізичної і психічної сфер [11].

Сюжетне заняття є однією з форм проведення занять з фізичної культури, що сприяє виникненню мотивів до фізкультурно-спортивних занять, в яких лежить як потреба та об'єктивні умови життя, так і внутрішня позиція особистості. Такі заняття також сприяють вихованню інтересу дітей дошкільного віку до процесу виконання фізичних вправ та налагодженню емоційного стану дошкільнят [4, 6]. Визначення впливу сюжетних фізкультурних занять на організм дітей дошкільного віку обумовило актуальність дослідження в даному напрямку.



Таблиця 1

Показники фізичного розвитку хлопчиків контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Показники	групи	x±σ		p
		до	після	
Довжина тіла, см	КГ (n=15)	105,40±1,76	109,53±1,99	<0,001
	ЕГ (n=15)	104,73±1,67	109,80±1,38	<0,001
Маса тіла, кг	КГ (n=15)	17,17±1,26	18,30±1,01	<0,05
	ЕГ (n=15)	17,64±1,16	19,08±0,83	<0,001
ОГК, см	КГ (n=15)	53,00±1,87	54,86±1,64	<0,05
	ЕГ (n=15)	54,46±1,74	56,60±1,44	<0,001
ЧСС, уд./хв.	КГ (n=15)	90,40±3,1	90,00±1,60	>0,05
	ЕГ (n=15)	±89,46±3,35	89,00±2,13	>0,05
ЖЄЛ, мл	КГ (n=15)	985,46±21,79	1021,00±47,83	>0,05
	ЕГ (n=15)	990,00±17,90	1025,33±46,68	>0,05

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку дівчаток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Показники	групи	x±σ		p
		до	після	
Довжина тіла, см	КГ (n=12)	104,25±2,33	106,90±2,14	>0,05
	ЕГ (n=14)	105,78±2,00	108,42±1,27	<0,001
Маса тіла, кг	КГ (n=12)	17,27±0,73	18,10±0,90	<0,05
	ЕГ (n=14)	17,70±0,63	18,74±0,65	<0,001
ОГК, см	КГ (n=12)	53,58±1,93	54,25±1,13	>0,05
	ЕГ (n=14)	54,85±1,42	56,78±1,44	>0,05
ЧСС, уд./хв.	КГ (n=12)	89,00±3,91	88,00±3,01	>0,05
	ЕГ (n=14)	90,28±3,25	89,14±1,90	>0,05
ЖЄЛ, мл	КГ (n=12)	952,25±21,93	970,41±16,45	<0,05
	ЕГ (n=14)	965,35±13,77	981,78±10,60	<0,01

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Робота виконана відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2015-2019 рр. по темі: «Науково-теоретичні основи вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U003010).

Мета дослідження – науково обґрунтувати і розробити методiku сюжетних фізкультурних занять для підвищення рівня фі-

зичної підготовленості дітей 5-го року життя.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; метод антропометрії; педагогічне спостереження; методи визначення функціонального стану організму; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження

проводилося на базі дитячого садку-ясел № 42 «Вербичка» м. Дніпродзержинська. В дослідженні взяли участь 56 дітей, з яких 30 хлопчиків і 26 дівчаток. Вони були розподілені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи, – максимально ідентичні за своїми ознаками. У ЕГ увійшло 15 хлопчиків та 14 дівчаток, у КГ – 15 хлопчиків та 12 дівчаток.

Для дітей як контрольної, так і експериментальної груп заняття проводилося два рази на тиждень по 30 хв. Тривалість педагогічного експерименту склала 6 місяців з жовтня 2015 р. по березень 2016 р.

Під час експерименту контрольна група займалася за загальноприйнятою Базовою програмою фізичного виховання «Я у Світі».

Для дітей експериментальної групи нами була розроблена та впроваджена в практику навчального процесу методика, заснована на використанні сюжетних занять в системі фізичного виховання, яка забезпечила комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми. При підборі вправ до занять враховувалися вікові особливості дітей, брався до уваги рівень їх фізичної підготовленості.

Експериментальна методика фізкультурних занять ґрунтувалася на специфічних принципах створення сюжетних уроків:

– принцип фасцінації – це розвиток у дітей інтересу до руху і рухових дій, що сприяє формуванню позитивного ставлення до навколишньої дійсності, до предмету, з яким їм доводиться займатися, до самого вихователя, до однолітків, до себе;

– принцип синкретичності відображає наявність загальних витоків єдності у виборі засобів і методів впливу на дитину;

– у процесі реалізації принципу творчої спрямованості дитина самостійно створює нові рухи, засновані на використанні її рухового досвіду і наявності мотиву, що спонукає до творчої діяльності.



Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної та контрольної груп до та після експерименту

Показники	групи	x±σ		p
		до	після	
Біг 10 м, с	КГ(n=15)	3,24±0,12	3,18±0,14	<0,05
	ЕГ(n=15)	3,20±0,18	3,05±0,16	<0,01
Човниковий біг 3×10 м, с	КГ(n=15)	16,52±0,23	16,00±0,23	<0,001
	ЕГ(n=15)	16,44±0,21	15,98±0,25	<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	КГ(n=15)	74,86±6,39	77,13±6,78	>0,05
	ЕГ(n=15)	74,46±6,15	79,26±6,07	<0,05
Нахил тулуба вперед стоячи на лаві, см	КГ(n=15)	4,53±2,33	5,73±3,01	>0,05
	ЕГ(n=15)	4,40±2,30	6,00±1,87	<0,05

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості дівчаток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Показники	групи	x±σ		p
		до	після	
Біг 10 м, с	КГ(n=12)	3,43±0,12	3,35±0,12	>0,05
	ЕГ(n=14)	3,42±0,11	3,22±0,13	<0,001
Човниковий біг 3×10 м, с	КГ(n=12)	16,96±0,08	16,51±0,09	<0,001
	ЕГ(n=14)	16,93±0,05	16,40±0,08	<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	КГ(n=12)	67,75±4,50	69,91±4,54	>0,05
	ЕГ(n=14)	67,92±4,56	70,92±5,12	>0,05
Нахил тулуба вперед стоячи на лаві, см	КГ(n=12)	5,30±1,35	6,58±1,48	<0,05
	ЕГ(n=14)	5,25±1,14	6,77±1,36	<0,01

Заняття планувалось за загальноприйнятною структурою і містило в собі три частини:

- підготовча (18 % загального часу заняття);
- основна (67 % загального часу заняття);
- заключна (15 % загального часу заняття).

Сюжетні заняття чергувалися із заняттями по Базовій програмі з фізичної культури та проводилися один раз на тиждень.

Для покращення емоційного стану дітей на сюжетних заняттях була використана така тематика: природні явища, улюблені мультфільми, поведінка тварин, різноманітні професії, казки, спортив-

на діяльність людей, прийоми з уявною ситуацією.

В плануванні сюжету використовувалися знайомі дітям сучасні герої мультсеріалів, казок, розповідей. Це сприяло більш емоційному позитивному настрою, активності, розвитку уяви, самостійності, артистизму дітей. Так, під час використання великої тематичної гри (ВТГ) «Народні казки» використовувались такі сюжети: «Колобок та його друзі», «Пригоди Івасика-Телесика», «У гості до міста Казка», «Веселі казкарі».

У ВТГ «Улюблені мультиплікації» застосовано ситуаційні міні-ігри (СМІ): «В гості до Лунтіка», «Фіксики в дитячому

садочку», «Фантастичні пригоди баранчика Шона», «Смішарики на дискотеці».

У ВТГ «Пори року та сезонні явища в природі» використовувалися СМІ: «У гості до 12 місяців», «Мандрівка до зимового краю», «Пригоди Лунтіка влітку», «Тімі на осінніх канікулах», «Подорож морськими шляхами».

У ВТГ «Поведінка тварин»: «Один день із життя домашніх тварин», «Карич та перелітні птахи», «Водяні жителі», «Шон на фермі», «Веселі джунглі».

У ВТГ «Спортивна діяльність людей» використано СМІ: «Феї Вінкс та спортивна гімнастика», «Ми – багатирі», «Розповідь Маші про зимові види спорту», «Швидше, вище, сильніше», «Фіксики та змагання з бігу».

При проведенні ВТГ «Професії» застосовано СМІ: «Маша та Міша у лікарні», «Одного разу на кухні», «Кондитерська фабрика», «Сміливі пожежники».

Для залучення дітей до виконання вправ на занятті використовувалося стандартне і нестандартне обладнання: плакати, елементи костюмів, музичний супровід, звучання бубна. Це все носить опосередкований характер і дає змогу дітям краще впоратися з рольовими завданнями.

Для розвитку фізичних якостей діти виконували загальнорозвиваючі вправи, вправи з основними рухами: ходьба, біг, лазіння, перелазіння, стрибки, кидки, вправи на рівновагу, рухливі ігри. Всі завдання подавалися дітям в ігровій формі і були пов'язані з тематикою сюжетного заняття. У процесі виконання дій оцінювалась кожна дитина.

Для перевірки ефективності запропонованої методики сюжетних фізкультурних занять у ході експерименту було проведено педагогічне тестування експериментальної і контрольної груп, оброблені та проаналізовані отримані результати до та після експерименту.



Узагальнюючи дані таблиці 1, ми бачимо, що в експериментальній і контрольній групах хлопчиків 5-го року життя після закінчення експерименту відбувся приріст даних фізичного розвитку ($p < 0,05 - 0,001$). Так, у ЕГ спостерігається достовірне збільшення показників довжини тіла ($p < 0,001$), маси тіла ($p < 0,001$), ОГК ($p < 0,001$). У КГ також відбувся достовірний приріст довжини тіла ($p < 0,001$), маси тіла ($p < 0,05$), ОГК ($p < 0,05$). Слід відмітити, що в ЕГ відмічаються більш якісні зміни показників фізичного розвитку.

Аналіз показників фізичного розвитку дівчаток контрольної та експериментальної груп після експерименту також свідчить про наявність приросту даних фізичного розвитку (табл. 2).

У дівчаток ЕГ відмічається достовірний приріст показників довжини тіла ($p < 0,001$), маси тіла ($p < 0,001$), ЖЄЛ ($p < 0,001$). У КГ збільшився показник маси тіла ($p < 0,05$) та ЖЄЛ ($p < 0,01$). Треба відзначити, що в ЕГ відмічається більша кількість достовірних змін показників фізичного розвитку.

Показники функціонування серцево-судинної та дихальної систем хлопчиків і дівчаток також мають тенденцію до покращення, але приріст результатів не є достовірним ($p > 0,05$). Приріст показників фізичного розвитку дітей 5-го року життя пояснюється природним зростанням організму дитини.

Результати показників фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної групи після експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики сюжетних фізкультурних занять (табл. 3), оскільки спостерігаються достовірні зміни результатів тесту на швидкість у вправі «біг 10 м» ($p < 0,01$), тесту на спритність у вправі «човниковий біг 3×10м» ($p < 0,001$), тесту на швидкісно-силові здібності у вправі «стрибок у довжину з міс-

ця» ($p < 0,05$), тесту на гнучкість у вправі «нахил тулуба вперед стоячи на лаві» ($p < 0,05$).

У хлопчиків КГ відмічено достовірні зміни у бігу на 10 м та човниковому бігу 3×10 м. Слід відмітити, що після експерименту результати тестування спритності хлопчиків обох груп залишилися на низькому рівні.

У дівчаток експериментальної групи (табл. 4) після експерименту спостерігаються достовірні зміни тесту на швидкість у вправі «біг 10 м» ($p < 0,001$), тесту на спритність у вправі «човниковий біг 3×10 м» ($p < 0,001$), тесту на гнучкість у вправі «нахил тулуба вперед стоячи на лаві» ($p < 0,01$). У дівчаток КГ відмічаються достовірні зміни в тестах на спритність ($p < 0,001$) та гнучкість ($p < 0,05$).

Отримані результати експериментальних досліджень та їх теоретичне обґрунтування дозволяють зробити **висновок** про те, що запропонована нами експериментальна методика сюжетних фізкультурних занять є більш ефективною у порівнянні з традиційними фізкультурними заняттями, оскільки у дітей експериментальної групи спостерігаються достовірні зміни показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу сюжетних фізкультурних занять на емоційну сферу дітей дошкільного віку.

Література

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / Наук. ред. та упор. О.Л. Кононко. – К.: Світич, 2008.
2. Бех І.Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості / І.Д. Бех // Вибрані наукові праці: у 2 тт.: Т.1/ Іван Дмитрович Бех. – Чернівці: Букрек, 2015. – 840 с. – (Серія «Школа майбутнього»).
3. Вільчковський Е.С. Органі-

зація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2011. – 128с.

4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – 2-ге вид., перероб. та допов. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. – 428с.
5. Круцевич Т. Перспективи оптимізації содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной, гармонично развитой личности дошкольника / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №2. – С. 4-7.
6. Москаленко Н.В. Дошкільне фізичне виховання: [навчальний 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. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... докт. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.Є.Пангелова. – К., 2014. – 39 с.
8. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвинутої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія] / Н.Є. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2013. – 432 с.
9. Пивовар А.А. Взаємозв'язок розвитку пізнавальних зді-



бностей і рухової активності старших дошкільників у процесі занять фізичною культурою та спортом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. –

Х.: ХДАДМ, 2003. – № 23. – С. 209-213.

10. Полякова А.В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 /

А.В. Полякова. – Дніпропетровськ, 2015. – 229 с.

11. Тищенко С.П. Развитие внутреннего мира ребёнка / С.П. Тищенко // Воспитание детей дошкольного возраста. – К.: Рад.школа, 1991. – С. 37-42.

