

SUMMARY

Skyba O., Dmytruk S. The peculiarities of morphofunctional status and physical readiness of young sportsmen of different somatotypes.

Morphofunctional status of children is a prognostic factor sports fitness, since it characterizes an individual development of the body and overall health.

The aim is to determine the morphofunctional characteristics of children, who are engaged in cyclic kind of sports and to assess their impact on the indicators of success of the sports activity.

The study methods are anthropometric, functional, mathematical and statistical methods.

The result is an assessment of morphofunctional indicators of children, who are engaged in cyclic kind of sports depending on their somatotype. Among the surveyed contingent the advantage of mezosomal somatotype ($55.56 \pm 4.99\%$) is observed. The percentage of children with microsomal type in the general structure of somatotypes is amounted $25.25 \pm 4.37\%$, respectively to $19.19 \pm 3.96\%$ of children was classified as macrosomal type.

Among the most representatives of microsomal somatotype ($69.23 \pm 4.64\%$) a low level of development of strength abilities and the average level of physical performance ($52.0 \pm 5.02\%$) is identified. The high level of physical performance was peculiar only for representatives of mezosomal somatotype ($3.64 \pm 1.88\%$), also was observed among them the largest number of children with a satisfactory adaptation ($10.53 \pm 3.09\%$).

The least favorable in terms vegetative regulation there were children with macrosomal somatotype. Among certain groups of children in $44.27 \pm 4.99\%$ sympathicotonia was noted, in $38.43 \pm 4.89\%$ - vagotonia, which indicates the stress mechanisms of autonomic regulation of the heart rhythm.

It was found that among those nine years, the growth of the indicators of special physical fitness was 0.25 ± 0.10 ($p < 0.05$), whereas among children of eight and ten years, the changes in the development of endurance were somewhat smaller (0.15 ± 0.41 c and to -0.20 ± 0.09 c, respectively).

Somatotypological characteristics of the young athletes have the greatest impact on growth velocity (19.97% ; $F=11.36$; $p<0.001$) and endurance (16.72% ; $F=9.13$, $p<0.001$). The contribution of the somatotype performance in speed-strength abilities and strength is smaller and amounts to 8.56 ; $F=4.26$, $p<0.01$ and 4.94% ; $F=2.36$, $p<0.01$, respectively.

Key words: morphofunctional status, somatotype, physical readiness, the success of sports activity, adaptive capabilities of the organism, autonomic regulation, cyclic kind of sports.

УДК 796.011. 3 – 053.4

А. Старченко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ

У зв'язку зі збільшенням кількості дітей, які хворіють, виникає необхідність переосмислення змісту й форм роботи з фізичного виховання. Мета статті: обґрунтувати необхідність застосування здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Результати дослідження: застосування засобів дитячого фітнесу сприяло підвищенню інтересу дітей до фізкультурних занять, а також зменшенню рівня їх захворюваності. Перспективи подальших наукових досліджень полягають у поглибленому вивченні зарубіжного

досвіду використання засобів дитячого фітнесу та здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні дошкільників.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, діти старшого дошкільного віку, батьки, фізичне виховання, засоби дитячого фітнесу.

Постановка проблеми. Збільшення кількості дітей дошкільного віку, які часто хворіють, ставлять педагогів перед необхідністю переосмислення змісту й форм роботи з фізичного виховання як у дошкільному навчальному закладі, так із сім'єю. Зумовлена ця необхідність і такими причинами, як зменшення віку дітей, які йдуть до школи; наявністю різних типів сімей (неповних, багатодітних, з недостатніми матеріальними умовами). Аналіз теоретичних досліджень показав, що при формуванні у дошкільників позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом найбільш важливим є фактор знань та впливу, що мають батьки [1, 20; 2]. Не менш важливою умовою для підвищення мотивації дитини до занять фізичною культурою постає майстерність педагога, якому необхідно розбиратись у сучасних технологіях, що спрямовані, насамперед, на зміцнення та збереження здоров'я дітей [3, 150].

Аналіз актуальних досліджень. Слід відмітити, що специфіка роботи з дітьми старшого дошкільного віку передбачає врахування їх вікових та психофізичних особливостей, а також пошук найбільш цікавих форм подачі матеріалу. За ствердженням науковця О. Г. Сайкиної, у системі фізичного виховання дошкільників доцільно застосовувати технології дитячого фітнесу, що дозволяють вирішити важливі педагогічні завдання (рис. 1) та зробити заняття цікавими для дітей [6, 30].



Рис. 1. Основні завдання дитячого фітнесу

У своїх дослідженнях, присвячених фізичному вихованню дошкільників, С. О. Філіпова стверджує, що фітнес-технології – засоби фітнесу, які можуть застосовуватись у всіх видах фізичної культури, забезпечуючи тим самим вирішення вторинних завдань фізкультурної освіти, фізкультурної рекреації, реабілітації та спорту. Як правило – це підвищення рівня загальної фізичної підготовленості за рахунок інтересу до рухової діяльності, що обумовлена привабливістю вправ та високою емоційністю дітей [7, 250].

Аналіз результатів досліджень провідних фахівців, присвячених використанню засобів дитячого фітнесу у фізичному вихованні дошкільників показав, що для дітей цікавими є йога, танцювально-ігрова гімнастика, фітбол-гімнастика, ігрофітнес, звіроаеробіка, лого-ритміка, аквааеробіка [5, 131].

Мета дослідження - обґрунтувати необхідність застосування здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; спостереження; педагогічний експеримент, оцінка рівня захворюваності, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі технологія (з грецької *techné* – майстерність, *logos* – навчання) розглядається як система способів, прийомів, кроків, за допомогою яких вирішуються поставлені завдання [6, 18]. У зв'язку зі значним погіршенням здоров'я підростаючого покоління, у фізичному вихованні особливу актуальність набувають здоров'язбережувальні технології для дітей та підлітків, що спрямовані на формування, збереження та укріплення їх здоров'я [4, 20].

На початку педагогічного експерименту (вересень) у дошкільному навчальному закладі № 18 м. Суми була створена експериментальна та контрольна група однакова за віком та медичними показаннями. Діти контрольної групи відвідували заняття з фізичної культури згідно розкладу і додаткові заняття з танців.

Дітям експериментальної групи пропонувались заняття з елементами дитячого фітнесу. Ураховуючи рекомендації науковців щодо вікових особливостей дітей та можливості застосування засобів дитячого фітнесу у садочку, ми обрали такі: фітбол-гімнастику, звіроаеробіку та ігрофітнес.

Основними формами, де застосовувалися засоби фітнесу для дітей були заняття з фізичного виховання (тематичні, ігрові, сюжетно-рольові), додаткові заняття з дитячого фітнесу, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки), активний відпочинок дітей (фізкультурні свята, «Дні здоров'я»), заняття фізичною культурою та дитячим фітнесом з батьками.

Треба зазначити, що впродовж педагогічного експерименту постійно проводилася робота з батьками дошкільників. Через систему запланованих зустрічей, бесід, семінарів, консультацій і практичних занять нами вирішувалися такі завдання:

1. Познайомити із сучасними методиками оздоровлення в дошкільному навчальному закладі.
2. Надати батькам теоретичні знання з фізичної культури й дитячого фітнесу, що необхідні для всебічного розвитку дошкільників.
3. Навчити батьків вправам із використанням фітболів та іншого інвентарю, які можна проводити в домашніх умовах.
4. Навчити комплексам вправ з елементами дитячого фітнесу, спрямованих на зміцнення постави та профілактики плоскостопості.

Слід відмітити, що діти експериментальної групи окрім фізкультурних занять, згідно розкладу, двічі на тиждень відвідували додаткові заняття з фітбол-гімнастики тривалістю 30 хвилин. Відповідно до загальноприйнятого положення теорії та методики фізичного виховання, у підготовчій частині занять із фітбол-гімнастики вирішуються такі завдання: відбувається організація дітей, повідомляються завдання заняття, ведеться робота з підготовки організму дитини до виконання фізичних навантажень у основній частині заняття. Також обираються 2 помічники, за допомогою яких інструктор роздає фітболи, а наприкінці заняття вони допомагають прибрати спортивний інвентар на місце.

Задля вирішення поставлених завдань підбиралися відповідні засоби, що відповідали поступовому підвищенню навантаження, пов'язаному з переходом на більш високий рівень функціонування організму так, щоб перебудова його протікала без перевантаження. Треба зазначити, що в підготовчій частині заняття поступово зростають показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) і частоти дихання (ЧД), температура тіла, збільшується приплив крові до м'язів, збільшується амплітуда рухів у суглобах. Виходячи з цього, у роботу повинні бути задіяні спочатку дрібні, а потім великі групи м'язів, темп виконання рухів та їх амплітуда поступово підвищуються, а тривалість виконання кожної вправи збільшується. Для того, щоб створити у дітей відповідний настрій, ми застосовували музику в різних частинах заняття, змінюючи її темп відповідно до характеру вправ з фітболом.

У другій частині заняття – основній вирішувались педагогічні (освітні, оздоровчі, виховні) завдання. Діти вивчали нові фізичні вправи для різних частин тіла, композиції, повторювали та удосконалювали вивчений матеріал, розвивали рухові здібності. На основну частину заняття припадав пік фізичного навантаження, що визначався за зовнішніми показниками стомленості дітей, а також показниками пульсу і частоти дихання. Пропонувалися вправи для різних частин тіла: для зміцнення рук та плечового

поясу; для м'язів живота; для м'язів спини; для м'язів ніг; на розвиток функції рівноваги; на розвиток координації рухів; на розтягування й розслаблення.

Основна частина фізкультурних занять поєднувала різні засоби дитячого фітнесу, але характерними були вправи, що вимагали певних вольових і силових зусиль, були складними за координацією і технікою виконання.

До завдань заключної частини фізкультурного заняття відносять: поступове зниження фізичного, психологічного і емоційного навантаження, при цьому повинні бути забезпечені оптимальні умови для протікання відновних процесів в організмі; підведення підсумків заняття, пояснення завдань для самостійної роботи. До засобів заключної частини заняття відносять: вправи, що заспокоюють, та відволікаючі вправи. Тривалість виконання даних вправ залежить від попередньої фізичної активності дітей.

До першої групи вправ, що сприяють заспокоєнню дітей, відносять вправи на розслаблення (певних груп м'язів, різні струшування), прийоми самомасажу, елементи релаксації, дихальні вправи і вправи на розтягування різних груп м'язів (у тому числі із застосуванням фітболу). До другої групи відносять вправи з використанням елементів йоги, ігри на збереження уваги, профілактики плоскостопості (з фітболом), пальчикової гімнастики.

Навчання дітей вправам з фітбол-гімнастики відбувалось поетапно упродовж року. На першому етапі дослідження (вересень – жовтень) розучувалися вправи, спрямовані на ознайомлення з формою та властивостями м'яча, вивчалися основні вихідні положення із фітболами. На другому етапі (листопад – лютий) відбувалось навчання вправам для зміцнення м'язів різних частин тіла, на засвоєння життєво важливих рухових умінь і навичок; вправ із різних вихідних положень з фітболом під музику. На третьому етапі експерименту (березень – травень) діти демонстрували вивчені вправи самостійно і в парах, у рухливих іграх та спортивних змаганнях.

Треба зазначити, що в процесі проведення відкритих занять для батьків дошкільників із застосуванням засобів дитячого фітнесу ми спостерігали їх бажання займатися з дітьми додатково вдома. З цією метою нами були запропоновані вправи з використанням фітбол-гімнастики, а також ілюстрації та методичні рекомендації до їх проведення.

Для вдосконалення окремих рухових навичок (ходьби, стрибків, лазіння) дітям пропонувались вправи зі звіроаеробіки, що виконувалися під час проведення ранкової гімнастики (від 2–3 вправ), а також у підготовчій частині фізкультурних занять (від двох до чотирьох вправ). Окрім цього, вправи зі звіроаеробіки виконувалися дітьми під час проведення спортивних свят.

В основній частині фізкультурних занять дітям пропонувався ігрофітнес – вправи, що засновані на рухливих, музичних, розвиваючих іграх, а також естафети. Для вправ з ігрофітнесу завчасно готувався необхідний інвентар: обручі, масажні кільця, мотузки, дрібний дитячий інвентар, маленькі м'ячі, фітболи, надувні кульки.

З метою визначення впливу засобів дитячого фітнесу на здоров'я дітей 5–6 років за період експерименту була проведена оцінка рівня захворюваності. У кінці другого півріччя було відмічено вірогідне зменшення пропущених днів за хворобою (на 37 %) у порівнянні з першим півріччям, що пов'язано із покращенням резистентності організму до простудних захворювань, спричиненим систематичним відвідуванням додаткових занять із дитячого фітнесу та появою стійкого інтересу до них.

З метою визначення інтересів старших дошкільників до занять із переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу був використаний метод педагогічного спостереження. Результати спостереження показали, що дітям найбільш сподобались заняття із застосуванням фітбол-гімнастики. Дівчатка відмічали, що їм також подобається виконувати імітаційні вправи зі звіроаеробіки, а хлопчикам – вправи ігрового фітнесу.

Слід відмітити, що застосування обраних напрямів дитячого фітнесу сприяло підвищенню рівня оволодіння дошкільниками основними життєво важливими руховими уміннями і навичками з вірогідністю ($p < 0,05$).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Результати наших досліджень дають підставу стверджувати, що використання здоров'язберезувальних технологій, у тому числі й технологій дитячого фітнесу, є необхідною умовою для оптимізації сучасного фізичного виховання дошкільників. Грамотне поєднання засобів дитячого фітнесу з традиційними засобами, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню фізичної культури особистості дитини, її уявлень про здоровий спосіб життя, зниженню рівня захворюваності та підвищенню інтересу до занять, що є дуже актуальним на сьогоднішній день.

Перспективи подальших розробок полягають у поглибленому вивченні зарубіжного досвіду використання засобів дитячого фітнесу та здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні дошкільників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Калуська Л. Спосіб життя – здоровий в родині й у дитсадку: [про взаємодію ДНЗ та родини з формування в дитини свідомого ставлення до свого здоров'я] / Л. Калуська // Дошкільне виховання. – 2006. – № 1. – С. 20–21.
2. Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010-2016 р. від 20.03.2008 р. № 244 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://werchowzewosk1.at.ua/index/doshkilna_osvita/0-114
3. Лісневська Н. В. Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / Н. В. Лісневська // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2013. – № 5. – С. 149–154.
4. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Є. Пангелова. – Київ, 2014. – 37 с.
5. Сайкина Е. Г. Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей на занятиях фитбол-аэробикой / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина

// Актуальные вопросы современной гимнастики : межвуз. сб. науч.-практ. работ, посвящ. 85-летию проф. В. И. Силина – СПб. : Изд-во ВИФК, 2006. – С. 130–133.

6. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : автореф. дисс. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург, 2009. – 44 с.

7. Филиппова С. О. Физическая культура в системе образования дошкольников : дис. ... доктора пед. наук. : 13.00.04 / Филиппова Светлана Октавьевна. – СПб., 2002. – 495 с.

РЕЗЮМЕ

Старченко А. Применение здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании детей 5–6 лет.

В связи с ежегодным увеличением количества детей, которые болеют, возникает необходимость переосмысления содержания и форм работы по физическому воспитанию. Цель статьи: обосновать необходимость применения здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Результаты исследования: применение средств детского фитнеса повлияло на повышение интереса детей к занятиям физической культурой, а также снижению уровня их заболеваемости. Перспективы дальнейших научных исследований лежат в углубленном изучении зарубежного опыта использования средств детского фитнеса и здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании детей дошкольного возраста

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дети старшего дошкольного возраста, родители, физическое воспитание, средства детского фитнеса.

SUMMARY

Starchenko A. The application of health-saving technologies in physical education of children of 5-6 years.

In connection with annual increase of children who are ill, there is a necessity of reframing the contents and form of work in physical education both in preschool educational establishments and in a family. It should be noted that the specifics of working with children under school age takes into consideration their age and psychophysical features, and find the most interesting forms of presentation.

The analysis of theoretical researches has showed that when children form positive motivation to classes of physical training and sports the most important is the factor of knowledge and influence that is exerted by the parents. Not less important condition for heightening the interest of children to the classes of physical training is experience of a teacher who should be good at modern technologies, aimed at strengthening and saving health of children.

The purpose of the article is to prove the necessity of application health-saving technologies in physical education of preschool age children.

The methods of research are the following: the theoretical analysis of scientific and methodical literature, testing, a pedagogical test, appraisal of the level of illness, the methods of mathematical statistics.

The results of the research. By means of use of children fitness in different forms of physical education the following tasks were solved: progress in physical activity; forming the ideas of a healthy way of life; disease prevention, forming of necessary physical skills, heightening the interest to physical training classes. Use of gaming fitness, fitball-gymnastics

and animal aerobics influenced on reduction of disease level, also on increasing motivation of children to physical training classes.

The results have shown that the use of health-saving technologies, including technologies of child fitness is a prerequisite for the optimization of modern physical education of preschool children. Proper combination of children's fitness facilities with traditional means increases the level of physical fitness, physical training formation of the child, an ideas about healthy lifestyles, reduce morbidity and increase interest in the classes that are very relevant today.

Perspectives of further scientific researches lie in advanced studying of foreign practices of using children fitness and health-saving technologies in physical education of preschool children.

Key words: *health-saving technologies, preschool children, parents, physical education, means of child fitness.*