

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

Научно обоснована инновационная технология оптимизации физкультурного образования детей 5-6 лет на основе применения средств детского фитнеса. Получено достоверное улучшение элементарных знаний по физической культуре, уровня овладения жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками, снижения уровня заболеваемости детей, а также улучшение уровня физкультурной образованности их родителей.

Ключевые слова: инновационная технология, физкультурное образование, дети 5-6 лет, средства детского фитнеса, физкультурная образованность.

Постановка проблемы. В физическом воспитании детей дошкольного возраста значительное место занимают исследования как отечественных, так и зарубежных специалистов, посвященные проблемам физкультурного образования (О. Г. Сайкина, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2012; О. Л. Богініч, 2012; Н. С. Пангелова, 2014 и др.). В связи со значительным снижением уровня здоровья подрастающего поколения в физкультурном образовании особенно актуальными становятся здоровьесберегающие технологии для детей и подростков, направленные на формирование, сохранение и укрепление их здоровья [2; 3]. Понятие инновационной технологии рассматривается как системное понятие, которое является синтезом современных научно-обоснованных физкультурно-оздоровительных средств, применяемых в дошкольных заведениях и новейших психолого-педагогических подходах в методике построения и проведения занятий с учетом интересов ребенка [1].

Следует отметить, что специфика работы с детьми старшего дошкольного возраста предусматривает учет их возрастных и психофизических особенностей, а также поиск наиболее интересных форм подачи материала. По утверждению Е. Г. Сайкиной, в системе дошкольного физкультурного образования целесообразно применять технологии детского фитнеса [4].

Целью работы является научное обоснование и необходимость разработки инновационной технологии на основе использования средств детского фитнеса с целью оптимизации физкультурного образования детей 5-6 лет.

Согласно цели исследования нами поставлены следующие **задачи**:

1. Разработать инновационную технологию оптимизации физкультурного образования детей 5-6 лет на основе преимущественного использования средств детского фитнеса.
2. Проверить эффективность инновационной технологии в процессе физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста путем определения ее влияния на показатели их элементарных знаний по физической культуре, уровень овладения необходимыми двигательными умениями и навыками, уровень заболеваемости детей и физкультурной образованности их родителей.

Результаты исследования. На основании результатов констатирующего эксперимента выяснено, что дети старшего дошкольного возраста имеют недостаточный уровень элементарных знаний по физической культуре и уровень овладения необходимыми двигательными умениями и навыками независимо от пола и места проживания. Уровень знаний и умений по физической культуре и детскому фитнесу у родителей [5], которые проживают в областном и районном центре необходимо улучшать для формирования физической культуры личности дошкольника.

С учетом возрастных особенностей детей 5-6 лет была разработана инновационная технология оптимизации физкультурного образования, в основе которой предусмотрено использование средств детского фитнеса (фитбол-гимнастики, звероаэробики, игрофитнеса) в разных формах физического воспитания.

Основные задачи инновационной технологии:

1. Повышение уровня элементарных знаний по физической культуре, спорту и детскому фитнесу.
2. Улучшение уровня овладения необходимыми двигательными умениями и навыками за счет использования средств детского фитнеса.
3. Профилактика заболеваний детей 5-6 лет.
4. Повышение интереса детей к занятиям с элементами детского фитнеса.
5. Повышение уровня физкультурной образованности родителей.

Реалізація вищеперечислених задач передбачалася на протязі навчального року. К основним формам реалізації інноваційної технології належать: заняття по фізическому вихованню, додаткові заняття по дитячому фітнесу, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (рання гімнастика, фізкультминутки), активний відпочинок дітей (фізкультурні свята, "Дні здоров'я"), заняття фізическої культурою і дитячим фітнесом з батьками в дитячому саду і домашніх умовах.

В процесі розробки інноваційної технології було виділено 4 розділи:

- теоретический (всвоєння необхідних знань по фізическій культурі і дитячому фітнесу);
- практический (навчання життєво необхідним руховим умінням і навичкам засобами дитячого фітнеса);
- заходи по оптимізації фізкультурного виховання батьків;
- контрольний (контроль над рівнем захворюваності дітей, рівнем фізкультурної освітаності дошкільників і їх батьків).

Теоретический розділ інноваційної технології реалізовувався в ігровій формі в час проведення тематических і сюжетно-ролевих фізкультурних занять, а також занять фізическої культурою з батьками в домашніх умовах. Матеріал був розроблений з урахуванням вікових особливостей дітей і включав декілька тем для всвоєння: "Особливості будови організму людини", "Основи лічної гігієни", "Подорож в країну харчування", "Людина – частина природи", "Фізическа культура, спорт і фітнес в житті людини", "Здоров'я і безпека на заняттях фізическої культурою".

Головною задачею практического розділу інноваційної технології було сприяти формуванню життєво необхідних рухових уміннь і навичок у дітей 5-6 років за рахунок використання засобів дитячого фітнеса. Особливу роль ми віддали проведенню додаткових занять по футбол-гімнастиці (два рази в тиждень), а також застосуванню зооаеробіки і ігрового фітнеса в різних формах фізического виховання дошкільників: (на фізкультурних заняттях, в ранній гімнастиці, фізкультминутках, святах і спортивних змаганнях, заняттях з батьками).

Експериментальна перевірка інноваційної технології показала достовірне підвищення рівня елементарних знань по фізическій культурі ($p < 0,05$) в експериментальній групі, де покращення результатів склали 52%, порівняно з контрольною групою (табл. 1).

Таблиця 1

**Показатели элементарных знаний по физической культуре исследуемых групп
до и после эксперимента ($\bar{x} \pm S$)**

Задания-тесты по темам	КГ (n=58)		ЭГ (n=59)	
	До	После	До	После
1. Мой организм (балы)	2,72±0,84	2,89±0,66	2,41±0,09	4,21±0,09*
2. Я и мое здоровье (балы)	2,96±0,61	3,15±0,55	2,74±0,08	4,13±0,07*
3. Путешествие в страну "Питания" (балы)	3,10±0,78	3,25±0,63	3,11±0,07	4,22±0,09*
4. Чистота – основа здоровья (балы)	2,75±0,70	2,94±0,57	2,81±0,07	4,22±0,08*
5. Здоровье и безопасность (балы)	3,20±0,92	3,39±0,66	2,55±0,08	4,33±0,09*
Интегральный показатель (балы)	13,81±2,78	14,71±2,35	13,51±0,33	20,51±0,33*

Примечания: * – $p < 0,05$ – вероятность отличий

Застосування засобів дитячого фітнеса спричинило підвищення рівня оволодіння дітьми 5-6 років необхідними руховими уміннями і навичками ($p < 0,05$). Порівняно з початковими даними результати ходьби покращилися на 36%, бігу – на 42,4%, стрибків – на 41%, метання – на 37,3%, лазання – на 37,2% (табл. 2).

Після проведених заходів з метою підвищення рівня фізкультурної освітаності батьків ми відзначили статистически достовірні зміни по всіх показателях, наведенням в таблиці 3.

Проведена інформаційна робота з батьками дошкільників показала на ефективність вибраних організаційних форм з переважним використанням засобів дитячого фітнеса (семинарів, консультацій, додаткових занять). Вперше для покращення рівня фізкультурної освітаності батьків нами використовувалися нетрадиційні форми роботи: створення спільно з дітьми інвентаря для занять дитячим фітнесом, створення фото- і відеоматеріалів для занять дитячим фітнесом в домашніх умовах, відвідування батьками додаткових занять дитячим фітнесом [6]. Також були розроблені методическі рекомендації "Фізкультурне виховання в

семье", которые позволили родителям пополнить необходимые знания и практические умения для формирования физической культуры личности дошкольника.

Таблица 2

Динамика уровня овладения жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками после реализации инновационной технологии ($\bar{x} \pm S$)

Тесты	КГ (n=58)		ЭГ (n=59)	
	До	После	До	После
Ходьба (балы)	1,92±0,04	2,02±0,04	1,93±0,04	2,62±0,04*
Бег (балы)	1,96±0,04	2,08±0,04	1,97±0,04	2,72±0,03*
Прыжок в длину с места (балы)	1,72±0,05	1,82±0,04	1,72±0,04	2,44±0,04*
Метание мяча (балы)	1,78±0,06	2,31±0,06*	1,74±0,05	2,39±0,04*
Лазанье по гимнастической лестнице (балы)	2,11±0,07	2,28±0,07	2,04±0,04	2,83±0,04*

Примечания: * – $p < 0,05$ – вероятность отличий

Таблица 3

Разница в показателях физкультурной образованности родителей контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента ($\bar{x} \pm S$)

Критерии физкультурной образованности	КГ (n=58)		ЭГ (n=59)	
	До	После	До	После
1. Составление комплекса утренней гимнастики с использованием элементов детского фитнеса	2,01 ±0,65	2,12 ±0,64	1,89 ±0,58	2,57 ±0,49*
2. Проведение беседы про значение физической культуры	2,14 ±0,57	2,25 ±0,60	2,25 ±0,54	2,93 ±0,25*
3. Проведение подвижной игры с помощью средств детского фитнеса	2,06 ±0,56	2,13 ±0,65	2,23 ±0,56	2,89 ±0,30*
4. Показ в процессе обучения физическим упражнениям	2,06 ±0,61	2,08 ±0,76	1,97 ±0,54	2,76 ±0,42*
5. Умение давать детям рекомендации про применение методик оздоровления	2,03 ±0,69	2,06 ±0,55	1,89 ±0,53	2,72 ±0,44*
Средний показатель	2,07 ±0,51	2,13 ±0,55	2,02 ±0,34	2,79 ±0,22*

Примечания: * – $p < 0,05$ – вероятность отличий

Под влиянием применения средств детского фитнеса в разных формах занятий отмечено повышение интереса детей к физической культуре, а также вероятное уменьшение количества пропущенных дней в связи с болезнью ($p < 0,05$).

Выводы. Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что инновационная технология оптимизации физкультурного образования детей 5-6 лет способствует улучшению уровня элементарных знаний по физической культуре, уровня овладения жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками, снижению уровня заболеваемости, а также повышению интереса детей к занятиям детским фитнесом. Это дает основание рекомендовать инновационную технологию для практического использования в системе физического воспитания детей 5-6 лет в условиях дошкольного учебного заведения.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении считаем разработку оздоровительных технологий на основе применения средств детского фитнеса для детей младшего школьного возраста.

Использованные источники

- Кулик Н. А. Дослідження стану впровадження інноваційних технологій у навчально-виховний процес у дошкільних закладах освіти Сумської області / Н. А. Кулик // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х. : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 10 – 13.
- Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н.В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.

3. Пангелова Н. Е. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н. Е. Пангелова. – Київ, 2014. – 37с.
4. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : автореф. дисс. на соискание учёной степени 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.
5. Старченко А. Ю. Відмінності в окремих показниках фізкультурної освіченості дітей старшого дошкільного віку залежно від статі / А. Ю. Старченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Випуск 98. Серія: Пед. науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, ЧДПУ, 2012. – Т. №2. – С. 291 – 293.
6. Томенко О. А. Зміни показників фізкультурної освіченості батьків під впливом реалізації комплексу заходів з оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят / О. А. Томенко, А. Ю. Старченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. С. С. Єрмакова. – 2014. – № 2. – С. 61 – 65.

Starchenko A.

INNOVATIVE TECHNOLOGY OF OPTIMIZATION PHYSICAL CULTURE EDUCATION OF 5-6 YEARS OLD CHILDREN BASED ON USE MEANS OF CHILDREN FITNESS

Scientifically ground innovative technology of optimization physical culture education of 5-6 years old children based on use means of children fitness. It contain: purpose, task and control system. In the process of development of innovative technology there were defined 4 interconnected sections: theoretical (mastering of necessary knowledge on physical training, sports and children fitness); practical (study of vitally important motion skills and habits by means of children fitness); actions on optimization physical culture education of parents; controlling (control on infection children rate, level of physical culture scholarship of pre-schooners and their parents). In a thesis there was for the first time developed innovative technology of optimization physical education of senior preschoolers that provided major use of means of children fitness (fit ball gymnastics, gaming fitness, animal aerobics) and was realized in various forms: physical education classes, physical and health-improving events in a day-time regime, while having active rest and doing physical exercises with parents at home.

There was for the first time developed method of ways of work with parents (seminars, consultations, additional children fitness classes with the direct participation of parents, making photos and video materials for children fitness), that helps to rise level of physical culture scholarship of parents and their children. There were developed methodical recommendations "Physical education in a family" that allow parents to enrich necessary theoretical knowledge in physical culture and children fitness.

It is proved that innovative technology of optimization physical culture of senior preschoolers is favorable to improvement level of mastering necessary motion skills and habits, connected with it elementary knowledge of physical culture, rises interest of children to obtaining knowledge, is favorable to decrease level of illness and also it improves level of physical culture scholarship of parents.

Key words: *innovative technology, physical culture education, pre-school children, means of child fitness, physical culture scholarship.*

Стаття надійшла до редакції 04.09.2015 р.