

УДК 796.011.1 – 053.4 : 796.42

Кулик Н.А., Лазоренко С.А.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мета статті полягає у визначенні зацікавленості дітей старшого дошкільного віку до занять фізичного виховання з елементами легкої атлетики у дошкільному навчальному закладі. У дослідженні взяло участь 95 дітей 5–6 років ДНЗ № 8 "Космічний" м. Суми. Проведений науковий пошук узагальнення інформації за результатами аналізу науково-методичної літератури, щодо зацікавленості дітей до занять фізичного виховання та проведено анкетування. Нами було визначено, три групи зацікавленості дітей до занять фізичного виховання з використанням елементів легкої атлетики: зацікавленість занять з фізичного виховання навчального типу; зацікавленість фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня; зацікавленість на активних відпочинках. Результати засвідчили, що у першій групі більшості дітям подобаються ігрові та навчально-тренувальні заняття, тематичні зустрічі з видатними спортсменами, сюжетно-рольові та контрольні заняття; у другій групі: рухливі ігри з елементами легкої атлетики та цільові прогулянки, фізкультурні паузи, ранкова гігієнічна гімнастика і гімнастика після денного сну, а в третій групі діти від активних відпочинків: отримують задоволення та гарне самопочуття, розвиток фізичних якостей, виховання сміливості та рішучості, гарний настрій, укріплення і підтримання здоров'я.

Ключові слова: діти, зацікавленість, фізичне виховання, елементи легкої атлетики, дошкільники.

Вступ. Одним із основних завдань українського суспільства є виховання підростаючого покоління в дусі відповідального й усвідомленого ставлення до власного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стимулювання творчої активності тощо. Вирішення цього завдання необхідно починати з дошкільного віку. Отже, на сучасному етапі розвитку системи освіти більшість дошкільних навчальних закладів (ДНЗ) намагаються відійти від традиційної системи виховання, частково змінити форми і зміст, спрямувати навчально-виховний процес на потреби та інтереси дітей.

Велика кількість дослідників займалися питаннями удосконалення дошкільного фізичного виховання за рахунок впровадження різноманітних інноваційних засобів (М.А. Рунова, 2003; В.В. Поліщук, 2008; В.М. Нестеров, З.Д. Смирнова, В.В. Єфанова, 2011; В.В. Лобода, В.В. Мулик, Л.В. Дугіна, 2012; О.П. Понфілов, В.В. Борисова, Т.А. Шестакова, Л.В. Руднева, 2013) та організаційно-педагогічних і методичних підходів (В.В. Троценко, 2001; Н.Ф. Денисенко, 2002; В.С. Ашанин, А.Є. Подоляка, 2010; І.В. Лущик, 2012).

У той же час, всі ці роботи не порушували питання зацікавленості дітей до заняття елементами легкої атлетики. При цьому легкоатлетичні вправи є універсальним засобом фізичного виховання, оскільки містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та відрізняються широким діапазоном впливу на функціональну, рухову, емоційну та пізнавальну сферу дитини (Н.М. Борейко, 2002; Г.Н. Германов, І.В. Машошина, 2013, Н.А. Кулик, І.П. Масляк, 2013 та ін.).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФК навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка "Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури", (номер державної реєстрації 0111 U 005736).

Мета дослідження полягає у визначенні зацікавленості дітей старшого дошкільного віку до занять фізичного виховання з елементами легкої атлетики у дошкільному навчальному закладі.

Завдання дослідження:

1. Провести науковий пошук узагальнення інформації за результатами аналізу науково-методичної літератури, щодо зацікавленості дітей до занять фізичного виховання.

2. Визначити зацікавленість дітей до занять фізичного виховання з використанням елементів легкої атлетики.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань була створена анкета, що містить питання, спрямовані на зацікавленість дітей занять фізичним вихованням з елементами легкої атлетики у режимі дня. Анкетування проводилося анонімно на базі дошкільного навчального закладу освіти м. Суми № 8 "Космічний" після впровадження інноваційної методики використання елементів легкої атлетики у систему фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі. У дослідженні взяло участь 95 дітей 5–6 років (дівчат – 63 п і хлопців – 32 п).

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання дітей дошкільного віку – систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей [5; 10].

Система дошкільних закладів має широкі і різноманітні можливості для забезпечення реалізації таких завдань фізичного виховання дошкільників: зміцнення здоров'я; забезпечення гармонійного розвитку організму; розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей; підвищення фізичної та розумової працездатності; загартування організму; виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом [3; 8; 9]. Тому фізичне виховання має бути своєчасним, методично правильно організованим.

Фізична культура особистості вченими визначається як сукупність властивостей дитини, що набуваються в процесі фізичного виховання і відображаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення особистої фізичної природи та ведення здорового способу життя. Вартісною основою змісту фізичної культури є раціональна рухова активність дитини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного виховання [1; 7].

Значна кількість наукових праць присвячена вивченню фізичної підготовленості дітей дошкільного віку Бичук І. (2010); Гусева Т.А. (2004); Демидова Е.В. (2003); Козіна Ж., Лахно О., Назаренко В. (2011). В своїх роботах фахівці вказують на підвищення її рівня за рахунок впровадження в процес фізичного виховання різноманітних оздоровчих засобів фізичної культури. Так, Н.І. Дворкіна, О.С. Трофимова (2008); А.Н. Подоляка (2011) – пропонують використовувати диференційовані рухливі ігри; Т.П. Зав'ялова (2001), В.В. Поліщук (2008) – туризм; О. Новікова (2002) – елементи східних единоборств; Ж.Е. Фирілева (2000) – танцювально-ігрову гімнастика; Д.А. Раевский, А.В. Раевский (2013), В.Ю. Давидов, С. Кравчик, Я. Кравчик (2012) – плавання; В.В. Лобода, В. В. Мулік (2012) – теніс; О. Богініч, (2007), Т.А. Семенова (2007), Е.Е. Олейник (2004) – різноманітні рухливі ігри; І. Сагунова (2010) – оздоровчі системи хатха-йога, у-шу, кунг-фу, тай-цзи-цюань; Є.В. Демидова (2003) – тренажери та спортивне обладнання; М.А. Правдов (2003) – ходьбу; Е.А. Козин (2007) – акробатику; Г.Г. Попов (2004) – дозоване фізичне навантаження граничної та біля граничної інтенсивності; Н.А. Кулик, І.П. Масляк (2013) – елементи легкої атлетики.

Слід відмітити, що у дошкільників, які займаються різними видами спорту спостерігаються позитивні зміни рівню фізичної підготовленості, це свідчать наукові праці вчених: тенісом – А.Ю. Журавлева, Л.С. Зайцева (2008); катання на горних лижах – А.Ф. Лисовський, І.А. Решетніков. О.В. Власов (2005); "олімпійське" чотирехбор'є дошкільників – А.Б. Лагутін (2007); гірськолижний спорт – В.М. Нестеров, З.Д. Смирнова, В.В. Єфанова (2011); елементи легкої атлетики – Н.А. Кулик, І.П. Масляк (2013).

Ряд авторів [4; 6], відмічають, що функціональні можливості організму дошкільника дуже великі. Під впливом рухової діяльності удосконалюється будова і діяльність організму, підвищується працездатність, зменшується кількість енергетичних витрат для виконання роботи. Економніше стають витрати організму на підтримку його життєдіяльності в стані спокою.

В ДНЗ № 8 "Космічний" ведена у навчально-виховний процес інноваційна методика використання елементів легкої атлетики [7], в які визначені основні форми застосування (заняття з фізичного виховання навчального типу; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня; активний відпочинок).

Нами було виділено три групи зацікавленості дітей до занять елементами легкої атлетики: 1 – зацікавленість занять з фізичного виховання навчального типу; 2 – зацікавленість фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня; 3 – зацікавленість на активних відпочинках і проведено анкетування.

Заняття з фізичного виховання – це провідна форма організованого, систематичного навчання дітей рухам. Вони спрямовані на формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, розвиток і тренування всіх систем і функцій організму, задовольняти природну потребу в русі тощо. Основними типами занять з фізичного виховання є: ігрові, навчально-тренувальні, сюжетно-рольові, тематичні, контрольні та ін.

Результати першої групи зацікавленості дітей до занять фізичного виховання навчального типу з використанням елементів легкої атлетики показали, що більше дітям подобаються ігрові заняття – 36,8%; навчально-тренувальні заняття – 29,5%; тематичні зустрічі з видатними спортсменами – 26,3%; сюжетно-рольові заняття та контрольні заняття – 7,4%.

До другої групи зацікавленості дітей нами було віднесено фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня з використанням елементів легкої атлетики – це проведення ранкової гігієнічної гімнастики щодня до сніданку продовж 10-12 хв., на повітрі або в приміщенні. Вона залучає весь організм дитини до діяльного стану, поглиблює дихання, підсилює кровообіг, сприяє обміну речовин, підіймає емоційний

тонус та ін. У комплекс ранкової гімнастики включають прості та доступні вправи, які через 2 – 3 тижні поновлюються, ускладнюються. Навантаження дозується за рахунок зміни вихідного положення, кількості повторень вправ, їх загальної кількості, темпу виконання. Ранкова гігієнічна гімнастика може проводитися у вигляді загальнорозвивальних вправ з використанням різноманітного інвентарю (гімнастичні палиці, м'ячі, м'які іграшки та ін.), оздоровчих пробіжок, рухливої гри невеликої інтенсивності, речитативу, тощо. Закінчувати гімнастику слід вправами на розслаблення та відновлення дихання. Та, гімнастика після денного сну допомагає поліпшити настрій дітей, підняти м'язовий тонус, а також сприяє профілактиці порушень постави і стопи. Цю гімнастику варто проводити в провітреному приміщенні продовж 7–15 хвилин. Гімнастика після денного сну може проводитися у вигляді загальнорозвивальних вправ з використанням різноманітного інвентарю, рухливої гри невеликої інтенсивності, речитативу тощо. Закінчувати гімнастику слід вправами на розслаблення та відновлення дихання.

Також, фізкультурні паузи проводяться з метою попередження стомлення на заняттях, пов'язаних із тривалим сидінням в одній і тій самій позі, що вимагають зосередженої уваги та підтримки розумової працездатності дітей на високому рівні. Їх тривалість становить 10–15 хвилин. Фізкультурні паузи можуть проводитися у вигляді загальнорозвивальних вправ, рухливих ігор, ігрових вправ тощо, бажано під музичний супровід, оскільки це є додатковим фактором відпочинку дітей під час організованої навчально-пізнавальної діяльності.

Отже, результати другої групи зацікавленості дітей показали, що на першому місці діти вибрали рухливі ігри з елементами легкої атлетики – 38,9 %; на другому місці – 28,4 % цільові прогулянки; третє місце відведено дітьми фізкультурним паузам – 21,1 %, а ранкова гігієнічна гімнастика і гімнастика після денного сну – 11,6 %.

Третя група зацікавленості на активних відпочинках, де використовувалися елементи легкої атлетики. Відносяться: фізкультурні свята – є ефективною формою активного відпочинку дітей. Вони допомагають створити оптимальний руховий режим, сприяють підвищенню працездатності та загартовуванню дітей. Під час проведення фізкультурних свят всі діти мають брати активну участь. Фізкультурне дозвілля – форма активного відпочинку дітей. Дозвілля не вимагає спеціальної підготовки, його будують на добре знайомому дітям навчальному матеріалі й проводять із кількома групами, близькими за віковим складом. Фізкультурне дозвілля можна організовувати 1–2 рази на місяць, тривалістю 30–50 хвилин, бажано під музичний супровід.

Результати анкет, щодо інтересу використання елементів легкої атлетики на активних відпочинках показав: що діти отримують задоволення – 21,1 %; гарне самопочуття – 21,1 %; розвиток фізичних якостей – 17,9 %; виховання сміливості та рішучості – 15,8 %; гарний настрій – 15,8 %; укріплення і підтримання здоров'я – 8,3 %.

Отже, на нашу думку, за допомогою занять елементами легкої атлетики (загальнорозвиваючі вправи, вправи з бігу, вправи з елементами метань, стрибки, елементами спортивної ходьби, ігри з елементами легкої атлетики, вправи з подоланням перешкод, спеціально-бігові вправи) збільшують функціональні можливості організму, підвищують розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей, підвищують фізичну та розумову працездатність, загартовування організму тощо.

Доведено, що легкоатлетичні вправи мають велике значення в загальній фізичній підготовці дітей. Їх педагогічна цінність визначається високим ступенем прикладної спрямованості, можливістю розвитку майже всіх рухових здібностей. Різноманітність, доступність і всебічність впливу легкоатлетичних вправ, можливість досить чітко дозувати навантаження, порівняна простота місць занять створюють умови для їх використання з оздоровчою метою, починаючи з дитячих років [2].

Як засвідчили результати анкетування, то дітям старшого дошкільного віку подобається займатися елементами легкої атлетики, тому що вони цікаві і доступні.

Висновки

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури показав обумовленість необхідності модернізації дошкільної фізкультурної освіти шляхом широкого використання у навчальному процесі з фізичного виховання різноманітних підходів. Використання таких підходів буде сприяти покращенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості підростаючого покоління від якого залежить майбутній трудовий потенціал та благополуччя країни.

2. Анкетування з дітьми старшого дошкільного віку, щодо до виділених груп (заняття з фізичного виховання навчального типу; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня; активний відпочинок), засвідчило, зацікавленість до занять фізичного виховання з елементами легкої атлетики.

Перспективи подальших досліджень плануються визначити вплив занять з фізичного виховання з елементами легкої атлетики на фізичну працездатність дітей дошкільного віку.

Використані джерела

1. Варфоломеева З. С. Формирование физической культуры личности старших дошкольников в условиях реализации инновационных моделей физического воспитания : теория и практика [Электронный ресурс] : монография / З. С. Варфоломеева, Е. В. Максимихина, С. Е. Шивринская. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2012. – 191 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика : Навчальний посібник / О. В. Гогін. – Харків : ОВС – 2010. – 395 с.
3. Дворкина Н. И. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста на основе подвижных игр / Н. И. Дворкина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 65.
4. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей : навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2009. – 88 с.
5. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Л. П. Загородня, С. А. Титаренко, Г. П. Барсуковська; за заг. ред. Л. П. Загородньої. – Суми : Університетська книга, 2011. – 272 с.
6. Кулик Н. А. Динаміка фізичного стану дітей старшого дошкільного віку під впливом занять з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики / Н. А. Кулик, І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 5 (38). – С. 147 – 150.
7. Кулик Н.А. Інноваційна технологія використання засобів легкої атлетики у фізичному вихованні дошкільників / Н. А. Кулик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – С. 113–118.
8. Луцки І. В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік) / І. В. Луцки. – Х. : Вид. група "Основа", 2012. – 126 с.
9. Сухар В. Л. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи / В. Л. Сухар. – Х. : Ранок, 2012. – 176 с.
10. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб.пособие / В. Н. Шебеко. – Минск : Выш. шк., 2010. – 288 с.

Kulyk N., Lazorenko S.

**PHYSICAL EDUCATION WITH ELEMENTS
OF ATHLETICS IN CHILDREN
OF SENIOR PRESCHOOL AGE**

***The goal** is to determine the senior preschool age children interest for the practice of physical education with elements of athletics in preschool educational institution.*

***Material:** the study involved 95 children of 5-6 years of CEE №8 "Kosmichnyi".*

***Results:** the research and generalization of information on the results of the analysis of scientific-methodical literature about the children interest to engaging in physical education and a questionnaire survey were conducted. Three groups of children interest to engaging in physical education with use of elements of athletics have been identified: the interest of physical education of General type; sports interest and recreation activities in the mode of the day; interest in activities outdoors.*

***Conclusions:** the results showed that in the first group the majority of children like games and training sessions, thematic meetings with outstanding sportsmen, role-playing and control classes; in the second group: outdoor games with elements of athletics and target trips, sports breaks, morning hygienic gymnastics and gymnastics from the NAP, and in the third group, the children get pleasure and good health, development of physical qualities, upbringing of courage and determination, good cheer, the promotion and maintenance of health.*

***Key words:** children, interest, physical education, elements of athletics, preschoolers.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2016