

УДК 373.2.015.31: 398.21

Цюкало Л.Є., Хлус Н.О.

ВПЛИВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті досліджено вплив здоров'язбережувальної технології степ-аеробіки на рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. З'ясовано, що впровадження здоров'язбережувальної технології степ-аеробіки у дошкільний навчальний заклад обумовлює: покращення рівня фізичної підготовленості, розвиток координації, зміцнення кістково-м'язової системи, підвищення морфо-функціональних показників, покращення психоемоційного стану дітей старшого дошкільного віку, що необхідно дитині перед вступом до школи. Кожна дитина під час занять зі степ-аеробіки отримує позитивне психоемоційне задоволення, відзначається розкутість в рухах та їх невимушеність, горду поставу. Результатом впровадження здоров'язбережувальної технології степ-аеробіки в фізкультурно-оздоровчу роботу дошкільного навчального закладу стала позитивна динаміка покращення показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: фізична підготовленість, здоров'язбережувальна технологія, степ-аеробіка, діти старшого дошкільного віку.

Постановка проблеми: Збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини – одне з основних завдань, визначених Законом України "Про дошкільну освіту". На сьогодні проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, їх фізичного розвитку, рухової активності, рівня фізичної підготовленості постає перед сучасним суспільством як ніколи. Дошкільний вік є вирішальним у формуванні фундаменту фізичного і психічного здоров'я. Саме дошкільний вік характерний сенситивними (сприятливими) періодами для розвитку фізичних якостей, а саме гнучкості, витривалості, спритності, швидкості та сили. Саме в дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток органів і становлення функціональних систем організму, закладаються основні риси особистості, формується характер, ставлення до себе і оточуючих. Особливо важливо в цей період заснувати у дошкільнят основу знань та практичних навичок до ведення здорового способу життя, потребу до систематичних занять фізичною культурою та зв'язок (компетентності) та використання цих навичок в повсякденному житті [2].

Одне з найбільш актуальних на сьогоднішній день питань серед дітей дошкільного віку – це фізичне здоров'я, тому здійснюється активний пошук результативних здоров'язбережувальних технологій, які б після впровадження їх в навчальний процес сформували у дітей дошкільного віку фізкультурно-оздоровчий вплив в привабливих різноманітних формах [1]. Численні дослідження науковців довели, що для дітей дошкільного віку рухова активність – фундамент благополучного гармонійного розвитку [9]. Враховуючи зацікавленість дошкільнят старшого дошкільного віку до фізкультурно-оздоровчих занять з музичним супроводом, було обрано для дослідження рівня фізичної підготовленості сучасну популярну здоров'язбережувальну технологію – степ-аеробіку [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку досліджено в працях О. В. Кенеман, Г. І. Осокіна, М. М. Богена, М. М. Кольцова. Видатні науковці В. М. Заціорський, Е. С. Вільчковський, В. П. Філін, Е. М. Вавілова у своїх наукових дослідженнях зробили висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку. Дослідження українських та зарубіжних науковців підтверджують, що рухова активність дітей дошкільного віку знаходиться на низькому рівні, режим гіподинамії є результатом недостатньої ефективності організації процесу фізичного виховання (Е. С. Вільчковський, 2005; Н. Ф. Денисенко, 2007; О. Л. Богініч, 2008) [3, 6]. Низька авторів з'ясували, що фізична підготовленість дітей дошкільного віку простежується впродовж перебування дитини у дошкільному навчальному закладі (В. М. Єфімова, 2010; Л. В. Герашенко, 2011) [7].

Проблемою покращення стану здоров'я дітей дошкільного віку займалися такі сучасні українські та закордонні науковці, як М. В. Сократов, 2005; Л. П. Ігнатієва, 2008; В. М. Єфімова, 2010; Л. В. Герашенко, 2011; С. В. Пехарева, 2012. В. К. Бальсевич, В. А. Мануйлова пропонують для покращення показників фізичної підготовленості та зміцнення організму дітей дошкільного віку застосовувати фізкультурно-оздоровчі заняття, а саме використання сучасних здоров'язбережувальних технологій – степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, гідроаеробіка; різні види терапій: ароматерапія, фітотерапія, кольоротерапія, арттерапія, музикотерапія; масаж та самомасаж [10].

Мета дослідження: дослідити рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку під впливом здоров'язбережувальної технології степ-аеробіки.

Завдання дослідження: 1) вивчити теоретичну і методичну літературу з даного питання; 2) виявити рівень розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку та їх фізичну підготовленість під впливом здоров'язбережувальної технології степ-аеробіки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, спостереження, контрольні випробування для визначення рівня фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось впродовж 2016–2017 н.р. на базі дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 5 "Журавка" м. Глухів. У ньому прийняло участь 40 дітей старшої дошкільної групи, де дітям було запропоновано займатися під час занять з фізичної культури за спеціальною програмою зі степ-аеробіки. Було досліджено показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Під час дослідження було вивчено показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку (6 років): біг 10 м, біг 30 м, човниковий біг 4 x 9 м, стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з розбігу, стрибок у висоту з розбігу, метання мішечків з піском на дальність (100 гр), вис на зігнутих руках, підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв., нахил тулуба вперед з положення сидячи [4].

Виклад основного матеріалу: Фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей : швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. У дітей дошкільного віку розвиток рухових якостей відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність [3]. Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальну фізичну підготовленість дошкільнят. Система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, що обумовлює різнобічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей [4].

Степ-аеробіка займає особливе місце у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку, яка завдяки музичному супроводу створює позитивний психоемоційний вплив занять, а незвичайне поєднання рухів обумовлено фізкультурним обладнанням – степ-платформою. Оздоровчий ефект степ-аеробіки полягає в комплексному розвитку у дошкільників рухових якостей, у сприятливому впливі на організм дитини (опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи). Особливість степ-аеробіки – це поєднання базових кроків з елементами танців різних стилів, тісний зв'язок рухів з музикою і ритмом, висока динамічність і різноманітність рухів і, отже, збагачення рухового досвіду і підвищення культури рухів [5]. Основним змістом занять зі степ-аеробіки є базові кроки, біг і стрибки, які складають основу класичної аеробіки, а кожен аеробний комплекс виконує декілька завдань : стати сильним і гнучким, струнким і підтягнутим; отримати відчуття фізичного і психічного задоволення, покращити координацію рухів, сформувати почуття ритму, підвищити рівень фізичної підготовленості.

На заняттях з фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку степ-платформу можна застосовувати: у вступній частині : ходьба на степ-платформі (для формування правильної постави); при виконанні загальнорозвивальних вправ під музичний супровід: зміцнення дихальної і серцево-судинної системи, розвиток координації рухів; в основних видах рухів: стрибки, біг тощо.

Базові кроки в степ-аеробіці, які застосовуються з дітьми старшого дошкільного віку, поділяються на основні – з однієї провідної ноги, і змінні – з чергуванням провідної ноги.

Варіанти занять степ-аеробікою з дітьми старшого дошкільного віку: у формі повних занять оздоровчо-тренувального характеру з дітьми старшого дошкільного віку (тривалість від 25 до 35 хв.); як частина заняття (тривалість від 10 до 15 хв.); у формі ранкової гімнастики та гімнастики після сну; показові виступи дітей на свята; як розвага.

У проведених заняттях степ-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку використовуються такі методи навчання : наочний – у виконанні базових кроків та комбінацій, орієнтація на зразок, копіювання запропонованого зразка; словесний і наочний – пояснення і показ базових кроків та комбінацій; словесний – пояснення, після якого слід самостійне виконання базових кроків та комбінацій; практичний – самостійне складання і виконання базових кроків та комбінацій.

На заняттях степ-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку можуть застосовуватися жести (візуальні команди), що підвищують організацію та моторну щільність заняття. Специфічні жести пояснюють напрямок руху, кількість повторень. Допомогає і міміка – кивок головою, усмішка.

Одним з найбільш важливих факторів, що забезпечують потенціал здоров'я в цілому, є показники фізичної підготовленості. Показники фізичної підготовленості дошкільнят можуть спрямовано поліпшуватися без будь-яких лікарських засобів, за допомогою задоволення природної біологічної потреби організму в руховій активності [4].

На початку дослідження встановлені показники фізичної підготовленості дівчаток та хлопчиків старшого дошкільного віку (табл. 1).

Під час дослідження аналізувалися середні показники та стандартні відхилення. У дівчаток старшого дошкільного віку спостерігається підвищення показників майже у всіх контрольних випробуваннях, окрім нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Найбільша динаміка показників спостерігається в стрибках у довжину з розбігу та у стрибках у висоту з розбігу. Середні показники оцінюються за оцінними таблицями на "добре". Показники, які наведені в таблиці 1, можуть бути використані як орієнтири в оцінюванні фізичної підготовленості дівчаток старшого дошкільного віку [4].

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості хлопчиків та дівчаток старшого дошкільного віку

№	Контрольні випробування	Дівчата (n=24)	Хлопчики (n=16)
		X ± m	X ± m
1	Біг 10 м, с	2,86 ± 0,17	2,8 ± 0,23
2	Біг 30 м, с	7,16 ± 0,75	6,96 ± 0,51
3	Човниковий біг 4 x 9 м, с	13,36 ± 0,77	12,7 ± 0,82
4	Стрибок у довжину з місця, см	104,73 ± 20,5	115,7 ± 11,5
5	Стрибок у довжину з розбігу, см	160,7 ± 20,03	177,0 ± 21,64
6	Стрибок у висоту з розбігу, см	52,33 ± 4,09	52,17 ± 3,39
7	Метання мішечків з піском на дальність (100 гр)	5,80 ± 1,22	9,61 ± 2,31
8	Вис на зігнутих руках, с	19,77 ± 9,97	14,27 ± 7,34
9	Підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв	25,0 ± 4,84	26,266 ± 5,95
10	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6,67 ± 3,79	8,0 ± 2,84

У хлопчиків старшого дошкільного віку спостерігається збільшення показників у всіх контрольних випробуваннях. Середні показники оцінюються за оцінними таблицями так: контрольні випробування з бігу на 30 м – "задовільно", з човникового бігу – "добре", зі стрибків у довжину з місця – "добре", з піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв – "відмінно", з нахилу тулуба вперед з положення сидячи – "відмінно".

Після застосування здоров'язбережувальної технології – степ-аеробіки в навчальному процесі дошкільного закладу, на кінець навчального року спостерігається тенденція покращення фізичної підготовленості за всіма показниками (табл. 2). Спостерігається стабільність у розвитку основних рухів, збільшення кількості дошкільнят з більш розвиненими фізкультурними здібностями і фізичними якостями.

Таблиця 2

Динаміка показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку 2016-2017 н. р.

Показники	Вихідні дані			Кінцеві дані		
	Високий	Норма	Низький	Високий	Норма	Низький
Біг 10 м, с	8 %	76 %	16 %	14 %	80 %	6 %
Біг 30 м, с	11 %	80 %	9 %	15 %	80 %	5 %
Човниковий біг 4 x 9 м, с	13 %	68 %	19 %	20 %	72 %	8 %
Стрибок у довжину з місця, см	13 %	77 %	10 %	19 %	79 %	2 %
Стрибок у довжину з розбігу, см	11 %	79 %	10 %	17 %	77 %	6 %
Стрибок у висоту з розбігу, см	12 %	72 %	16 %	15 %	77 %	8 %
Метання мішечків з піском на дальність (100 гр)	10 %	77 %	13 %	14 %	79 %	7 %
Вис на зігнутих руках, с	8 %	76 %	16 %	14 %	80 %	6 %
Підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв.	5 %	77 %	18 %	10 %	82 %	8 %
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9 %	78 %	13 %	15 %	80 %	5 %

Висновки. За отриманими результатами дослідження встановлене якісне зростання за всіма показниками фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Впровадження степ-аеробіки у навчально-виховний процес дітей старшого дошкільного віку визначає: збільшення рівня фізичної підготовленості дошкільників до навчання у школі, розвиток координаційних здібностей, фізичних якостей – м'язової сили, спритності, витривалості, гнучкості; зміцненням кістково-м'язової системи, підвищення функціональної діяльності органів і систем організму. У дівчаток старшого дошкільного віку спостерігається підвищення показників в усіх контрольних випробуваннях. Найбільша динаміка показників спостерігається в стрибках в довжину з розбігу та у стрибках у висоту з розбігу. Середні показники оцінюються за оцінними таблицями на "добре". Що стосується хлопчиків, то спостерігається збільшення показників у всіх контрольних випробуваннях. Середні показники оцінюються за оцінними таблицями так: контрольні випробування з бігу на 30 м – "задовільно", з човникового бігу – "добре", зі

стрибка у довжину з місця – "добре", піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв. – "відмінно", з нахилу тулуба вперед з положення сидячи – "відмінно".

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Аналізуючи напрямки роботи з даної проблеми з дітьми старшого дошкільного віку пропонується в подальшому наступне: для найкращої роботи з дітьми під час занять степ-аеробікою необхідно продовжувати вивчати сучасну науково-методичну літературу з даного питання; запозичувати передовий досвід інших інструкторів з фізичної культури і впроваджувати в свою науково-практичну роботу; вчити дітей дошкільного віку фантазувати та створювати різні за формою музично-ігрові комплекси, роблячи їх більш цікавими; збагачувати міміку дітей, застосовуючи візуальні команди, що позначають напрямки рухів, кількість повторень.

Використані джерела

1. Богініч О. Л. Створення здоров'язберігаючих технологій в дошкільному навчальному закладі / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Ж. Г. Петрова // Сучасні технології в дошкільній освіті України / Упорядник І. І. Загарницька. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – С. 14 – 25.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах: [навчально-методичний посібник] / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 126 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [навчальний посібник] / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД "Університетська книга", 2004. – 428 с.
4. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К., 1998. – 96 с.
5. Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу / Л. В. Гаращенко // Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 1 (44). – 2011. – С. 67 – 71.
6. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – № 12. – С. 4 – 6.
7. Сфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Сфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57 – 60.
8. Івахно О. П. Здоров'язбережувальні технології в системі дошкільної освіти / О. П. Івахно // Часопис "Дитячий садок". – 2008. – № 21. – С. 97 – 100.
9. Семенова Н. І. Формування здорової особистості дошкільника: теоретичний аспект / Н. І. Семенова // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – Серія "Педагогічні науки". – Луцьк : Волинський націонал. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 23. – С. 171 – 175.
10. Сократов М. В. Сучасні технології збереження та укріплення здоров'я дітей : навч. посібник / М. В. Сократова. – М.: ТТ "Сфера", 2005. – 224 с.

Tsyukalo L., Khlus N.

INFLUENCE OF STEP AEROBICS HEALTH KEEPING TECHNOLOGY ON PHYSICAL READINESS OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN

The paper analyzes the influence of step aerobics health keeping technology on the level of physical readiness of senior preschool children. It was defined that introduction of step aerobics health keeping technology into the educational process of senior preschool children determines increasing the level of physical readiness of senior preschool children to training at school, developing coordination skills and physical qualities such as muscle strength, agility, endurance, and flexibility; strengthening the musculoskeletal system, increasing functional activity of organs and body systems. Due to step aerobics classes senior preschool children's interest in sport and healthy lifestyle increases; psychological processes such as concentration, memory, imagination, mental abilities as well as moral and volitional qualities develop; the conditions for children's positive psychological and emotional state that influence positively on the health of every child are created, the level of nursery teachers' and children parents' pedagogical competence increases. The result of introducing step aerobics health keeping technology into physical and health-improving process of the preschool educational institutions was the positive dynamics of improving the indicators of physical readiness of senior preschool children.

The results of the research showed the increasing all physical indicators by the girls of senior preschool age in all control tests. The greatest dynamics of indicators was observed in long jumps from running start and high jumps from running start. The average indicators are estimated according to the evaluative tables as "good". As for boys, the increasing of physical indicators is observed in all control tests. The average indicators are estimated according to the evaluative tables as following: control tests in 30 meters running – "satisfactory", in shuttle run – "good", in long jump from standing start – "good", in lifting the body from lying position in 1 minute – "excellent", in sit and reach test – "excellent".

Key words: *physical readiness, health keeping technology, step aerobics, senior preschool children.*

Стаття надійшла до редакції 15.08.2017