

УДК 796.332:372

Яворська Т. Є., к. фіз. вих.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Анотація. Розглянуто нетрадиційний та оздоровчий підхід – використання м'ячів-футболів – з метою гармонійного розвитку дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Вивчено стан фізичного й психічного здоров'я дітей старшого дошкільного віку; визначено ефективність впливу засобів футболгмнастики на рівень розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку; використано сучасні методи дослідження та здійснено аналіз результатів експерименту. Доведено ефективність впливу засобів футболгмнастики на гармонійний розвиток дитини дошкільного віку в процесі використання оздоровчих інноваційних технологій. Розглянуто можливість впровадження оздоровчої інноваційної технології в педагогічну практику дошкільного навчального закладу. Результати дослідження апробовано в навчально-виховний процес дошкільної освіти Житомирщини.

Ключові слова: постава, м'яч-футбол, футболгмнастика, фізичні якості, діти.

Вступ. Сучасний етап розвитку фізичної культури в Україні характеризується пошуком ефективних шляхів вирішення завдань зміцнення та збереження здоров'я дитячого населення, що обумовлено його істотним зниженням в останні роки. Дані офіційної статистики та численні дослідження свідчать про те, що на сьогоднішній день близько 90% дітей мають різні відхилення в стані здоров'я, з них більше половини з боку опорно-рухового апарату (А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дідур, 2007; Л. А. Щеплягіна, 2006; І. А. Вінер, 2010 та ін.) [1; 3].

Важливим компонентом стану здоров'я є рівень розвитку основних фізичних якостей, який у 20–40% дітей дошкільного віку характеризується як низький (В. Н. Шебеко, Н. Н. Єрмак, В. В. Шишкіна, 2000). Саме цей показник визначає працездатність дитини та відіграє велику роль у всебічному та гармонійному розвитку особистості, у досягненні високої стійкості організму до соціально-екологічних умов і підвищенні адаптивних властивостей організму [4; 7]. Досягнення гармонійного розвитку фізичних якостей у старшому дошкільному віці викликано необхідністю забезпечення сприятливого функціонування дитячого організму для життєдіяльності та підготовки до навчання в школі в умовах значних інтелектуальних, високих статичних навантажень та дефіциті рухової активності протягом навчального дня.

Низький рівень розвитку фізичних якостей старших дошкільнят обумовлений низьким рівнем стану здоров'я та зниженням інтересу до традиційних занять фізичною культурою. Тому пріоритетними завданнями, що стоять перед фізичною культурою, є пошук ефективних шляхів і засобів комплексного впливу на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, мотиваційно-емоційну сферу, яка впливає на формування у дітей стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Одним із ефективних засобів, що вирішує в комплексі вищезазначені завдання, є футболгмнастика – вид оздоровчої гімнастики з використанням великих гімнастичних м'ячів (футболів).

Вправи на футболі мають оздоровчий ефект, що підтверджується досвідом роботи спеціалізованих корекційних і реабілітаційних медичних центрів

Європи та Росії. Вони дозволяють вирішувати різні завдання в комплексі за рахунок включення в роботу одночасно рухового, вестибулярного, зорового, слухового, тактильного аналізаторів. Тим самим позитивно впливають на фізичний і психоемоційний стан тих, хто займається, викликаючи великий інтерес у дітей (Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук, 2003; І. В. Тихомирова, 2004; Т. В. Левченкова, О. Ю. Сверчкова, 2005) [2; 3; 5; 8]. Однак досліджень, спрямованих на вивчення ефективності впливу засобів футболгмнастики на розвиток фізичних здібностей, оздоровлення та підвищення психоемоційного стану тих, що займаються, не достатньо.

Метою статті є визначення ефективності впливу вправ футболгмнастики на розвиток фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Вивчити психолого-педагогічні, методичні аспекти використання футболгмнастики як інноваційного виду оздоровчої фізичної культури дітей старшого дошкільного віку.

2. Дослідити особливості емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку, що беруть участь в експерименті з футболістами.

3. Експериментально перевірити комплексний вплив засобів футболгмнастики на розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, нормативних документів, програм та навчальної документації, опитування, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося протягом 2012–2013 н. р. на базі Центру розвитку дитини № 69 м. Житомир. На етапі констатувального експерименту вивчено стан фізичного й психічного здоров'я, рівень розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку. У процесі дослідження ми визначали швидкісні здібності (біг 30 м), гнучкість (нахил уперед із положення сидячи), спритність (човниковий біг 4x9 м) та швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, стрибок угору). Під час тестування ми обстежили хлопчиків і дівчаток дитячого дошкільного закладу № 69 м. Житомир, які за станом здоров'я віднесені до основної



медичної групи. Усього охоплено тестуванням 68 дітей (30 хлопчиків і 38 дівчаток). Тестування проводили згідно із загальноприйнятною методикою.

Протягом визначеного періоду були апробовані різні техніки та прийоми фітболгмнастики. Заняття з використанням фітболів проводилися 3–4 рази на тиждень у ігровій формі, крім того, використовувалися елементи різних видів спорту. Результати дослідження впроваджено в навчальний процес Центру розвитку дитини № 69 м. Житомира.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі обстеження ми провели дослідження впливу фітболгмнастики на зміни емоційного стану дітей старшого дошкільного віку та виявили взаємозв'язок між змінами емоційного стану дошкільників і використаними прийомами фітболгмнастики. Слід зазначити, що застосування фітболгмнастики надало дітям старшого дошкільного віку з різними типами характеру можливість відкритися новим енергіям, підняти життєвий тонус, врегулювати бурхливі емоційні процеси, навчитися гармонійному розподіленню енергетичних затрат, відчуття силу свого тіла, стати витривалішим. Фізичні вправи та рухливі ігри з використанням фітболів мали позитивний вплив на розвиток таких психічних процесів як: сприймання, мислення, увага, уява, пам'ять.

Під час педагогічного спостереження фітболгмнастика сприймалася дітьми як гра, яка приносила позитивні емоції та бажання займатися. Діти з радістю приймали участь у естафетах на великих м'ячах, відтворювали рухи казкових героїв, повторювали елементи танцювальних кроків. В умовах фітболгмнастики ми допомагали дітям старшого дошкільного віку в виробленні правильного стереотипу рухів і мотивації дітей, у формуванні життєво важливих навичок і вмінь, у додаванні впевненості в собі, у саморегуляції, в успішному засвоєнні навчального матеріалу та подоланні труднощів тощо.

Педагогічний процес у Центрі розвитку дитини № 69 м. Житомир спрямований на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток та оптимальну рухову активність дітей.

З метою аналізу якості проведення занять з використанням фітболів і визначення рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку

нами було проведено педагогічне тестування. Показники розвитку фізичних якостей дошкільнят ми визначали на початку та в кінці педагогічного експерименту. Результати тестування, опрацьовані методами математичної статистики [6], представлені в табл. 1.

Як видно з табл. 1, у хлопчиків старшого дошкільного віку показник швидкісних здібностей після експерименту зменшився на 0,6 с ($p < 0,01$). Показники рівня розвитку швидкісно-силових якостей покращилися у кінці педагогічного експерименту: на прикладі стрибка в довжину з місця збільшення становить 6 см ($p < 0,05$), на прикладі стрибка вгору – 2 см ($p < 0,01$). Показник спритності у хлопчиків досліджуваного віку зменшився на 0,9 с, але не є вірогідним ($p < 0,1$). Гнучкість у хлопчиків старшого дошкільного віку збільшилася на 1,8 см ($p < 0,001$).

У дівчаток старшого дошкільного віку спостерігається майже аналогічна ситуація. Так, час подолання дистанції за результатами спринтерського бігу на 30 м із високого старту зменшився на 1,0 с. Показники розвитку швидкісно-силових якостей у дівчаток також збільшилися після проведеного педагогічного експерименту. Так, показники стрибка в довжину з місця зросли на 4,0 см, а стрибка вгору – на 0,8 см. Показники спритності у дівчаток зменшилися порівняно з початковими даними. Різниця становить 0,8 с. А от гнучкість у дівчаток старшого дошкільного віку збільшилася на 3,6 см та стала відповідати відмінній оцінці згідно з нормативними вимогами програми для дитячих садочків.

У результаті проведеного дослідження визначено, що комплексний вплив вправ фітболгмнастики на розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку відбувається за рахунок таких чинників, як властивостей фітболу (форми, кольору, розміру, пружності), багатofункціональності його використання (як предмета, опори, обважнювача, масажера, перешкоди, орієнтира, тренажера), музичного супроводу і цілеспрямовано підібраних засобів (гімнастичних, танцювальних, профілактичних, оздоровчо-коригуючих вправ та ін.). Слід зазначити, що заняття з фітболами викликали велике психоемоційне задоволення дітей, які брали участь в експерименті.

Крім того, фітболгмнастика розвиває опорно-руховий апарат дитини, тренує дихальну систему, пок-

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку

Фізичні якості	Показники $X \pm d$			
	Хлопчики, n=30		Дівчатка, n=38	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Швидкість, с	7,1 \pm 0,18	6,5 \pm 0,11	8,0 \pm 0,11	7,0 \pm 0,14
Спритність, с	14,5 \pm 0,09	13,6 \pm 0,12	14,5 \pm 0,14	13,7 \pm 0,21
Гнучкість, см	3,6 \pm 0,05	5,4 \pm 0,28	6,4 \pm 0,02	10 \pm 0,14
Швидкісно-силові якості, см (стрибок у довжину з місця)	105 \pm 1,82	111 \pm 1,97	99 \pm 1,86	103 \pm 2,74
Швидкісно-силові якості, см (стрибок угору)	20 \pm 0,52	22 \pm 0,76	18,6 \pm 0,96	19,4 \pm 1,05

ращує кровообіг, роботу серцево-судинної системи та внутрішніх органів.

Висновки. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел показав, що одним із ефективних засобів зміцнення і збереження здоров'я, підвищення показників розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку та інтересу до занять фізичною культурою є фітболгімнастика, яка дає можливість комплексного впливу на фізичний і психоемоційний стан.

Фітболгімнастика є інноваційним видом оздоровчої фізичної культури, що передбачає використання великих різнокольорових м'ячів-фітболів з метою лікувально-профілактичної дії на опорно-руховий апарат, дихальну, серцево-судинну та нервову системи

організму дитини.

Після проведеного експериментального дослідження приріст показників розвитку фізичних якостей спостерігався як у хлопчиків, так і у дівчаток.

Отже, отримані результати та їх аналіз дають підставу стверджувати, що саме завдяки загальноозміцнюючим та оздоровчим заняттям з використанням фітболів, у дітей старшого дошкільного віку закладаються правильна хода, гарна постава, регулюється психоемоційний стан та формуються фізичні якості, що є необхідним для гармонійного розвитку дитини.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні комплексного впливу оздоровчих інноваційних технологій на показники фізичної підготовленості молодших школярів.

Список використаної літератури:

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : [навч. посіб.] / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок; – 2-ге вид., перероб. і допов. – Суми : Університет. кн., 2005. – 428 с.
2. Левченкова Т. В. Малыши на мячах: практическое руководство по использованию гимнастических мячей / Т. В. Левченкова, О. Ю. Сверчкова. – М. : Фитбол, 2005. – 130 с.
3. Потапчук А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. – 2007. – 472 с.
4. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : [пособ. для педагогов дошк. учрежд., препод. и студ. педвузов и колледжей] / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
5. Сверчкова О. Ю. Фитбол-тренинг: пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике / О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левченкова, С. В. Веселовская. – М. : ФИТБОЛ, 2002. – 32 с.
6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : [Підручник] / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
7. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников : [учеб. пособ. для студ. пед. учеб. заведений] / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. В. Шишкина; – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2000. – 176 с.
8. O'Sullivan S., Schmitz T. Physical rehabilitation. – Philadelphia : Davis Company, 2004. – 748 p.

Стаття надійшла до редакції 11.10.2013 р.

Опубліковано: 30.12.2013 р.

Аннотация. Яворская Т. Е. Гармоничное развитие ребенка дошкольного возраста в процессе использования оздоровительных инновационных технологий. Рассмотрен нетрадиционный и оздоровительный подход – использование мячей-фитболов – с целью гармоничного развития ребёнка дошкольного возраста в процессе физического воспитания. Изучено состояние физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста; определена эффективность воздействия средств фитболгимнастики на уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста; использованы современные методы исследования и проведен анализ результатов эксперимента. Доказана эффективность воздействия средств фитболгимнастики на гармоничное развитие ребенка дошкольного возраста в процессе использования оздоровительных инновационных технологий. Рассмотрены возможности внедрения оздоровительной инновационной технологии в педагогическую практику дошкольного учебного заведения; результаты исследования апробированы в учебно-воспитательный процесс дошкольного образования Житомирщины.

Ключевые слова: осанка, мяч-фитбол, фитболгимнастика, физические качества, дети.

Abstract. Yavorska T. E. The harmonious development of children of preschool age in the use of health of innovative technologies. The article considers the unconventional and Wellness approaches to the use of balls-fitbol to harmonious development of the child of preschool age in physical education. The author studied the state of physical and mental health of children of senior preschool age; the effectiveness of the impact of fitbol gymnastics on the level of development of physical qualities of senior preschool age children; used modern methods of research and analysis of the results of the experiment; proved the effectiveness of the impact of fitbol gymnastics on the harmonious development of a child of preschool age in the process of usage of health-improving innovative technologies; considered the possibility of the introduction of the health of innovative technologies in the teaching practice of pre-school educational establishments; the results of the research were tested in the educational process of pre-school education of Zhytomyr.

Key words: bearing, ball-fitbol, fitbol gymnastics, physical qualities, children.

References:

1. Vilchkovskiy Ye. S., Kurok O. I. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya ditey doshkilnogo viku [Theory and Methodology of Physical Education Preschool Children], Sumi, 2005, 428 p. (ukr)
2. Levchenkova T. V., Sverchkova O. Yu. Malyski na myachakh: prakticheskoye rukovodstvo po ispolzovaniyu gimnasticheskikh myachey [Kids on the ball: a practical guide to using the gymnastic balls], Moscow, 2005, 130 p. (rus)
3. Potapchuk A. A., Matveyev S. V., Didur M. D. Lechebnaya fizicheskaya kultura v detskom vozraste [Therapeutic physical training in childhood], 2007, 472 p. (rus)
4. Runova M. A. Dvigatel'naya aktivnost rebenka v detskom sadu [Motor activity of a child in kindergarten], Moscow, 2000, 256 p. (rus)
5. Sverchkova O. Yu., Levchenkova T. V., Veselovskaya S. V. Fitbol-trening: posobiye po fitbol-aerobike i fitbol-gimnastike [Fitball Training: A Guide to fitball aerobics, gymnastics and fitball], Moscow, 2002, 32 p. (rus)
6. Sergiyenko L. P. Sportivna metrologiya [Sports metrology], Kyiv, 2010, 776 p. (ukr)
7. Shebeko V. N., Yermak N. N., Shishkina V. V. Fizicheskoye vospitaniye doshkolnikov [Physical education of preschool

children], Moscow, 2000, 176 p. (rus)

8. O'Sullivan S., Schmitz T. *Physical rehabilitation*. – Philadelphia : Davis Company, 2004. – 748 p.

Received: 11.10.2013.

Published: 30.12.2013.

Татьяна Евгеньевна Яворская, к. физ. восп., tatiana-82@meta.ua; Житомирский государственный университет имени Ивана Франка: ул. Большая Бердичевская 40, Житомир, 10008, Украина.

Tatyana Yavorskaya, Ph.D. (Physical Education and Sport), tatiana-82@meta.ua; Zhytomyr state University named after Ivan Franko: Bol'shaya Berdichevskaya 40, Zhitomir, 10008, Ukraine.

