

Exactly the state of health stipulates the selection of the indicated higher forms realized for children.

Physiotherapy supposes the application of the factors of environment in their natural or changed kind with a curative aim. In this connection its use in the process of recreation is practically absent. The basic requirement during organization of making healthy is a carefulness of the use, that it is related to the possible unfavourable action of some methodologies. Taking into account the necessity of an adaptation effect, a phytotherapy and reflexotherapy are shown. During a rehabilitation physiotherapy uses all known forms and methods. For practically healthy the recreation, is used and understood as rest, recreation, used up in the process of educational and labour activity of man. The application of work therapy allows to provide additional physical activity, assists development of skills and abilities. The main principles of its construction must be accordance of loading to functional possibilities of children and prohibition of the types of activity, potentially dangerous for health.

For children being able before diseases, the necessary condition of renewal of health is making healthy, sent to the increase of potential of adaptation mechanisms, the correction of present, mostly heterospecific violations. At that time for schoolchildren, suffering from chronic diseases, the obligatory part of a curative process is a rehabilitation, allowing to compensate present violations of the organs and systems, strengthen the action of the curative factors, extend the phase of remission and provide the prophylaxis of intensifying. Along with a similarity of basic constituents, coincidence of vector of their orientation on the improvement of health, the substantial differences of the used forms and methods take place.

Key words: recreation, recovery, rehabilitation, school children, health.

УДК 372.3/.4

А. Ю. Старченко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ДИТЯЧИЙ ФІТНЕС ЯК ОДИН З ЕФЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІЧЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У зв'язку з тенденцією до погіршення здоров'я дітей, які відвідують дошкільні навчальні заклади, а також недостатнім рівнем їх фізкультурної освіченості, виникає потреба застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Мета роботи: теоретично обґрунтувати доцільність застосування засобів дитячого фітнесу для покращення здоров'я і фізкультурної освіченості дошкільників. На основі аналізу науково-методичної літератури представлено переваги дитячого фітнесу поряд із традиційними формами та засобами фізичного виховання.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фізкультурна освіта, дитячий фітнес, діти дошкільного віку.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день велика увага науковців приділяється проблемам фізичного виховання дітей дошкільного віку. Як стверджують вітчизняні й зарубіжні фахівці (Т. Круцевич, 2008; Н. Пангелова, 2010; О. Горбунова, 2008; В. Золотов, 2009; Є. Алпацька, 2004; І. Стародубцева, 2004; Н. Аркад'єва, 2004; О. Філімонова, 2008), дошкільний вік є одним із найважливіших у формуванні особистості

дитини, адже саме в ньому закладаються основи здоров'я, усебічної рухової підготовленості та гармонійного фізичного розвитку.

Як зазначає І. Моргун (2008) формування фізичної культури особистості починається ще в дошкільному віці, коли провідну роль відіграють дошкільні освітні заклади [4]. Тому саме в цьому віці потрібно створити умови для засвоєння дітьми знань з фізичної культури, пов'язаних із ними життєво важливих умінь, навичок, що складають основу інтелектуальних цінностей фізичної культури.

Особливості дошкільного віку дозволяють сформувати в дітей сучасний світогляд, заснований на мотивації та природних потребах у культурній руховій активності й цінностях фізичної культури [1].

На думку Р. Магомедова, головною метою дошкільної освіти є вирівнювання стартових можливостей майбутніх школярів, для того, щоб у них не виникало стресів, комплексів, які можуть відбити бажання навчатись, а у фізичній культурі – формування фізичної культури особистості з урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дошкільнят [3].

За твердженням О.Томенко (2012), особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту дошкільної освіти, зокрема, не спеціальної фізкультурної, у зв'язку з тим, що в Україні сьогодні спостерігається зниження рівня «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного й соціального здоров'я громадян, особливо, дітей дошкільного віку [8].

Як зазначає Н. Пангелова (2014) нині майже 80% дітей мають одне або кілька захворювань, лише 15–20% малюків народжуються цілком здоровими, у кожної третьої дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку. Наряду з цими даними, проведені нами дослідження (2012–2014 рр) вказують, що в дітей старшого дошкільного віку спостерігається недостатній рівень оволодіння життєво важливими руховими вміннями й навичками, а також елементарними теоретичними знаннями з фізичної культури.

Виходячи з вищезазначеного, у дошкільній фізкультурній освіті залишається актуальним пошук ефективних оздоровчих технологій з метою зміцнення здоров'я, покращення рівня фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку та їх готовності до подальшого навчання в школі не тільки розумово, а й фізично.

Аналіз актуальних досліджень. Згідно із законом «Про дошкільну освіту» пріоритетним завданням системи дошкільної освіти є виховання в

дитини відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Це досягається шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму життя дітей, навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору, використання засобів фізичного виховання й фізкультурно-оздоровчої роботи [2].

Слід зазначити, що традиційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами, часто не відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на такі, які б ефективніше сприяли вирішенню завдань зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, своєчасного фізичного, інтелектуального й морального розвитку дитини та формуванню уяви про здоровий спосіб життя [5].

Вітчизняні та зарубіжні дослідники (М. Єфіменко, 2001; Ж. Фірільова, О. Сайкіна, 2007; О. Дубогай, 2005; Т. Левченкова, 2005; Н. Маковецька, 2005; О. Богініч, 2006; Л. Лохвицька, 2008; Т. Андрющенко, 2008; Н. Денисенко, 2009; Е. Вільчковський, 2011; Л. Іванова, 2013; Н. Пангелова, 2014) займаються обґрунтуванням необхідності впровадження здоров'язбережних методик виховання в педагогічний процес дошкільних навчальних закладів.

Одним із можливих шляхів покращення здоров'я та фізкультурної освіченості дошкільників може бути використання засобів дитячого фітнесу поряд із традиційними засобами фізичного виховання.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати доцільність використання дитячого фітнесу для покращення здоров'я та фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Провідні науковці вважають [1; 5; 7], що вирішення проблеми вдосконалення фізкультурної освіти дітей дошкільного віку передбачає розробку й упровадження ефективних технологій навчання різним видам рухів для якісної підготовки до молодшої школи. Одним з ефективних інноваційних напрямів є активний розвиток дитячого фітнесу й використання його технологій у практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку.

За останні роки з'явилося багато наукових досліджень, присвячених застосуванню фітнес-технологій у практиці роботи дошкільних, загальноосвітніх і вищих навчальних закладів. Деякі аспекти теоретичного обґрунтування різних засобів фітнесу знайшли своє відображення в роботах вітчизняних і зарубіжних авторів (В. Борілкевич, 2006; Е. Хоулі,

Б. Френкс, 2000; А. Лукьяненко, 2001; Т. Кудра, 2002; Ю. Менхин, А. Менхин, 2002; С. Савін, 2008; О. Сайкіна 2008; О. Кібальник, 2008).

Слід зазначити, що перевагою фітнес-технологій є те, що вони можуть широко використовуватися не тільки у фітнес-клубах, а й у дошкільній, шкільній та додатковій освіті (рис. 1).

Особливою популярністю в дошкільних навчальних закладах користуються різні напрями дитячого фітнесу, а саме танцювальний, ігровий і профілактично-корегуючий [7].

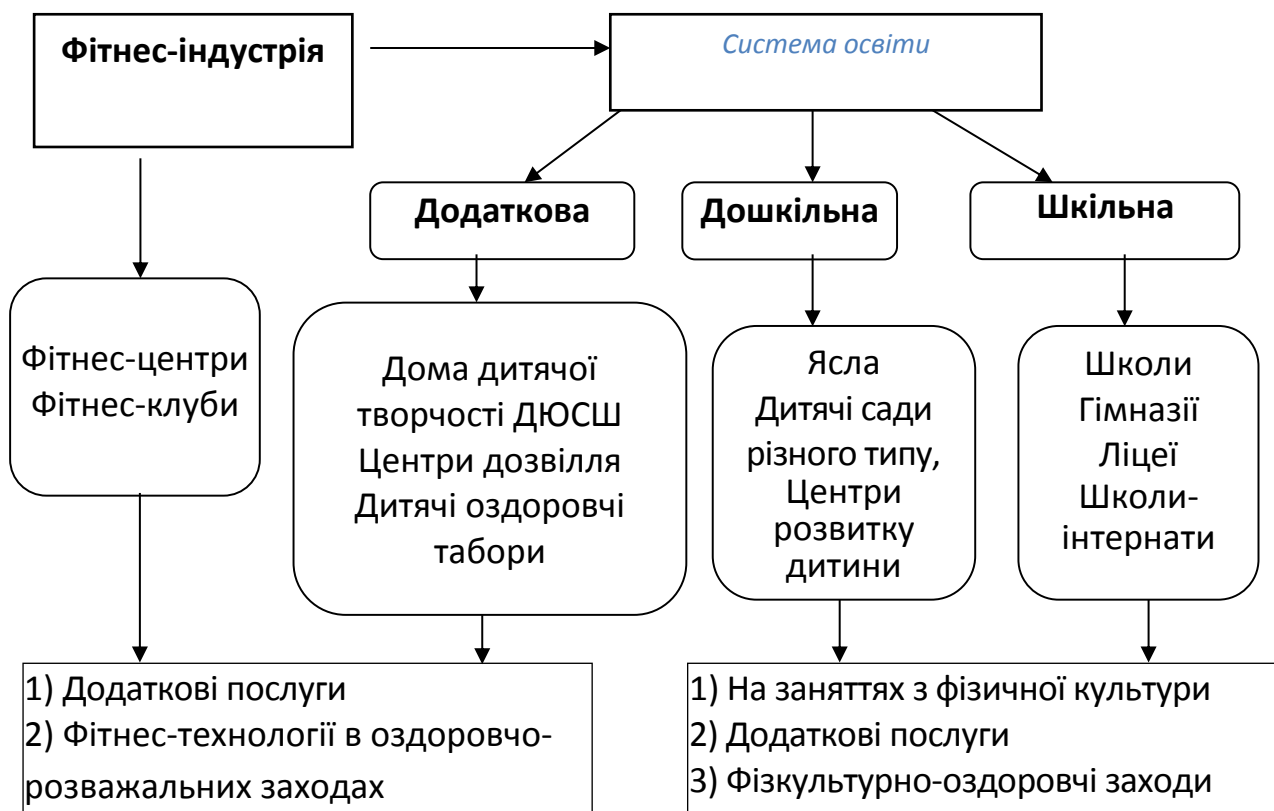


Рис. 1. Схема застосування дитячого фітнесу та його технологій у закладах різних типів і видів (за О. Сайкиною)

Напрями дитячого фітнесу, які сьогодні стають популярними тією чи іншою мірою, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) форм і засобів оздоровчої фізичної культури, що виникли на різних етапах розвитку фізичної культури та постійно поновлюються інноваційними оздоровчими технологіями (О. Байєр, 2008; О. Кібальник, 2010; Г. Голубєва, 2010; Ж. Фірільова, 2011; О. Конох, 2014).

Популярність фітнесу, як інновації, продовжує підвищуватись і надалі, як у зарубіжжі, так і в нашій країні. Історія виникнення дитячого фітнесу свідчить про те, що основою для розвитку його популярних напрямів, без сумніву, стали різні види оздоровчої гімнастики. Згідно з

твердженнями Ю. Менхина та А. Менхина (2002), визначено біля 30 видів оздоровчої гімнастики, що історично вважаються традиційними, багато з яких у останні роки отримали поширення й у дитячих фітнес-програмах.

Особливим напрямом серед оздоровчих видів гімнастики виступає фітнес-йога, яка є одним із найбільш популярних засобів фітнесу. Науковець С. Рябінін (2005) розробив методику використання гімнастики хатха-йога у фізичному вихованні дошкільнят, спрямовану на розвиток функціонального та психічного стану дітей.

У багатьох дошкільних навчальних закладах з оздоровчою метою застосовують фітбол-гімнастику, що викликає велике емоційне задоволення в дошкільників. За даними досліджень авторів (А. Потапчук, Г. Лукіної, 1999; Н. Маковецької, 2005; Т. Левченкової, 2005; Т. Овчинникової, 2006; О. Сайкіної, 2006; О. Байер, К. Крутій, 2008), які вивчали вплив занять із фітболами на організм досліджуваних дітей, було виявлено, що вони позитивно впливають на опорно-руховий апарат (з профілактичною та з лікувальною метою), внутрішні органи, сприяють розвитку рухових здібностей і психоемоційного стану.

Одним із цікавих засобів дитячого фітнесу, в основі якого передбачено ігровий метод навчання, є стретчинг – оздоровча методика, заснована на розтягуванні, спрямована на зміцнення хребта й профілактику плоскостопості [6]. Крім загального оздоровчого ефекту, уміння управляти своїм тілом, запас рухових навичок дозволяє дітям почувати себе сильними, упевненими в собі, гарними, рятує їх від різних комплексів, створює почуття внутрішньої волі.

З 90-х років з'являються такі напрями, як ритмопластика, танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Дансе», основою яких є ритмічна гімнастика, дитяча аеробіка, ігровий стретчинг, лікувально-профілактичний танок, фітбол-гімнастика та ін. [7]. Метою програми «Са-Фі-Дансе» є сприяння всебічному розвитку особистості дошкільника засобами танцювально-ігрової гімнастики. За результатами досліджень Н. Пангелової та О. Москаленко (2010), які досліджували вплив програми на фізичний стан дітей, основною перевагою є те, що вона розрахована на чотири роки навчання – від трьох до семи років.

З усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу О. Сайкіною були виділені заняття, названі нижче в порядку їхньої популярності [7]:

1. Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор, сюжетні, з ігровим методом проведення.

2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів.

3. Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики.

4. Заняття з предметами (скакалка, м'яч тощо) і на спеціальному обладнанні (степ-платформи, фітболи, тренажери).

5. Заняття, що спрямовані на розвиток рухових здібностей: сили, координації, гнучкості та ін.

6. Заняття для дітей від 1 до 4 років з батьками (сімейна гімнастика).

7. Програми з елементами східної оздоровчої гімнастики і бойових мистецтв.

Одним з інноваційних оздоровчих напрямів, який з'явився відносно нещодавно й застосовується в дошкільних навчальних закладах, є аквааеробіка (В. Мануйлова, 2008; Н. Казакевич, 2009). Застосування на заняттях із дошкільниками вправ з аквааеробіки сприяє оволодінню новими життєво необхідними навичками: зберігати рівновагу й повертатись у положення рівноваги; вільно рухатися у воді і під водою; утримувати тіло на поверхні води. Розвиток цих навичок сприяє покращенню рухових здібностей дітей, що збільшує ефективність занять у воді.

Цікавою, на наш погляд, є авторська розробка моделі сімейного фітнесу, про яку пише О. Ісса (2009), зазначаючи, що такі види діяльності, як фітбол-гімнастика, елементи йоги, степ-аеробіка, топ-аеробіка, звіроаеробіка, вправи для покращення постави й профілактики плоскостопості можуть здійснюватися за активної участі батьків.

На нашу думку, існуючий досвід вітчизняних і зарубіжних фахівців щодо застосування різних напрямів дитячого фітнесу, дозволяє запроваджувати його в основні форми роботи з фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі, що спрямовані на оздоровлення дітей і збереження їх здоров'я.

Отже, ефективність різних напрямів дитячого фітнесу полягає в їх різноманітному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну й нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей і профілактику захворювань. Важливим є й те, що діти, які систематично займаються фітнесом, мають змогу поповнити свої знання із самовдосконалення й саморозвитку, збільшити запас життєво важливих рухових умінь і навичок, залучатися до здорового способу життя з раннього дитинства.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Оздоровчі фітнес-технології в системі дошкільної фізкультурної освіти спрямовані не тільки на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, але й на формування фізичної культури особистості дитини, її уявлень про здоровий спосіб життя, підвищення інтересу до занять, що є дуже актуальним на сьогоднішній день.

У наступних дослідженнях планується теоретично обґрунтувати й експериментально довести доцільність застосування засобів дитячого фітнесу під час виконання фізкульт-хвилинок і фізкульт-пауз.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрищенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Т. К. Андрищенко. – К., 2007. – 20 с.
2. Закон України «Про дошкільну освіту». Закон України «Про охорону дитинства». – К. : Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2001. – 55 с.
3. Магомедов Р. Р. Физкультурное образование детей старшего дошкольного возраста на основе антропологического подхода / Р. Р. Магомедов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2009. – № 3. – С. 284–290.
4. Моргун И. Н. Физкультурное образование детей 5–6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений : дисс ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Моргун Ирина Николаевна. – К., 2001. – 181 с.
5. Пангелова Н. Е. 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. Е. Пангелова. – Київ, 2014. – 37 с.
6. Родичкин П. В. Стретчинг в физическом воспитании дошкольников / П. В. Родичкин, С. А. Возовиков, В. М. Голубев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 171–174.
7. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с.
8. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Томенко. – Київ, 2012. – 36с.
9. Филимонова О. С. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе средств фитнеса / О. С. Филимонова, Ю. К. Чернышенко // Физкультура, спорт – наука и практика. – 2007. – № 1–4. – С. 74–75.

РЕЗЮМЕ

Старченко А. Ю. Детский фитнес как одно из эффективных средств улучшения здоровья и физической образованности детей дошкольного возраста.

В связи с тенденцией к ухудшению здоровья детей, посещающих дошкольные учебные заведения, а также с недостаточным уровнем их физической образованности, возникает необходимость применения современных физкультурно-оздоровительных технологий. Цель работы: теоретически

обосновать целесообразность использования детского фитнеса для улучшения здоровья и физкультурной образованности дошкольников. На основании анализа научно-методической литературы представлены преимущества детского фитнеса наряду с традиционными формами и средствами физического воспитания.

Ключевые слова: *физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурное образование, детский фитнес, дети дошкольного возраста.*

SUMMARY

Starchenko A. Children's fitness as one of the effective means connected with improving health and physical training education of preschool age children.

In connection with the tendency to health deterioration of children who go to preschool educational establishments and also with an insufficient level of their physical training education there is a necessity of applying up-to-date physical and health-improving technologies. According to N. E. Pangelova (2014), today almost 80% of children have one or more illnesses and only 15-20% are born absolutely healthy, every third child has deviations in physical or psychological development. Alongside with these data, our research (2012–2014) shows that senior preschoolers have an insufficient level of physical education (a low level of knowledge in physical training and vitally important skills and abilities).

The traditional approaches to physical and health-improving work with preschoolers do not often qualify to up-to-date requirements and should be changed to those that could solve tasks on health strengthening, rise of physical training qualification level, timely physical, intellectual and moral development of a child and also forming views on a healthy way of life. The purpose of the paper is to ground theoretically the necessity of using children's fitness for improving health and physical training education of preschoolers. The advantage of fitness technologies is the fact that it can be widely applied not only in sports clubs, but also in preschool, school and additional education. Modern directions of children's fitness exert positive influence on the work of basic organism systems, the development of motor skills, disease prevention and also give a possibility to associate with a healthy way of life.

Health technologies of fitness in the system of preschool athletic education are sent not only to the increase of a level of physical preparedness of children but also on forming physical culture of a personality of a child, his ideas about the healthy way of life, increase interest in employments that are very actual for today.

In the next researches it is planned to ground theoretically and experimentally lead to expediency of application of the facilities of child's fitness during the implementation of athletic minutes and athletic pauses.

Key words: *physical training and health-improving technologies, physical training education, children's fitness, preschool age children.*