



РОЗДІЛ 4

Питання оздоровчо-тренуючих фітнес-технологій.

Копитіна Я.М.,
Вакарчук В. О.

Kopytina Ya.M.
Vakarchuk V.O.

INFLUENCE ON THE MORPHO-FUNCTIONAL STATE OF THE BODY OF CHILDREN 4-6 YEARS OLD OF DIFFERENT FORMS OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS

The article examines the effect of various forms of physical education and health classes for children 4-6 years old on the morpho-functional features of the body in the process of physical education.

Key words: *physical education classes, preschoolers, physical education.*

ВПЛИВ НА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ 4–6 РОКІВ РІЗНИХ ФОРМ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

У статті розглянуто результат впливу різних форм фізкультурно-оздоровчих занять для дітей 4-6 років на морфо-функціональні особливості організму у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровчі заняття, дошкільники, фізичне виховання.*

Однією з головних проблем дошкільнят, які відвідують дошкільні заклади освіти є часті захворювання на ГРВІ, які викликають пропуски навчальних занять та відставання від навчальної програми, у тому числі по фізичному вихованню [1, 4, 5]. А оскільки часті випадки ГРВІ у першу чергу негативно впливають на стан функціонування дихальної системи, то вважаємо за доцільне спрямувати фізкультурно-оздоровчі заняття саме на цю систему. Оволодіння необхідними руховими вміннями та навичками дітей дошкільного віку є обов'язковою передумовою для формування рухових стереотипів, розвитку фізичних якостей та здійснення зміцнення здоров'я [2, 3, 6].

Тому нами було прийняте рішення про розробку та впровадження різних форм фізкультурно-оздоровчих занять у процесі фізичного виховання дошкільників.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей дошкільного віку 4–6 років.

Предмет дослідження – вплив розробленої системи різноманітних форм



фізкультурно-оздоровчих занять на морфо-функціональні показники дітей дошкільного віку 4–6 років.

Методи дослідження: аналіз даних спеціальної та науково-методичної літератури; соціологічні методи – проведено опитування та анкетування батьків дітей та вихователів; педагогічні методи – педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; клінічні методи – огляд; функціональні методи – функціональні дихальні проби Штанге та Генчі; інструментальні методи (антропометрія – дослідження екскурсії грудної клітки за двома лініями); методи математичної статистики.

Наша практична частина дослідження складалася із двох частин: робота у ЗЗСО та робота вдома. До першої частини було включено ранкову гігієнічну гімнастику, заняття з фізичного виховання, гімнастику пробудження та точковий масаж ніг за допомогою виготовлених власноруч рельєфних доріжок.

У домашніх умовах батькам було запропоновано здійснювати контрастні ванночки для стоп та більшичі час активного відпочинку на вулиці.

Запропоновані форми фізкультурно-оздоровчих занять фізичною культурою для дітей 4-6 років в умовах дошкільних закладів освіти, вплинули на функціональний стан кардіо-респіраторної системи та показників фізичних якостей, що підтвердило проведені вторинні заміри та тестування дітей через 6 міс (у червні 2021 р.).

Динаміка показники кардіо-респіраторної системи у ході дослідження представлені у табл. 1.

Вторинні заміри дозволили встановити, що показники частоти дихання у дітей 4 років сягнули позначки $26,0 \pm 0,18$ д.р./хв. (при $p > 0,05$), у дітей 5 років - $25,3 \pm 0,22$ д.р./хв. (при $p > 0,05$), у дітей 6 років - $24,2 \pm 1,1$ д.р./хв (при $p > 0,05$).

Повторні заміри показників ЕГК дали можливість встановити, що рухливість грудної клітки покращилась до позначки $4,8 \pm 0,39$ см за першою лінією заміру (при $p \leq 0,05$) та до позначки $5,2 \pm 0,8$ см за другою лінією заміру (при $p \leq 0,01$).

Середні показники дихальної проби Штанге після впровадження системи форм фізкультурно-оздоровчих занять фізичною культурою сягнули позначки у $13,5 \pm 0,23$ сек (при $p \leq 0,05$), а проби Генча - $6,8 \pm 0,11$ сек (при $p \leq 0,01$).

Таблиця 1

Показники кардіо-респіраторної системи

Показники		Кінець дослідження	Різниця показників, %
ЧД, д.р./хв	4 р.	$26,0 \pm 0,18$	1,52
	5 р.	$25,3 \pm 0,22$	0,79
	6 р.	$24,2 \pm 1,1$	0,41
ЕГК (1 лінія), см		$4,8 \pm 0,39$	6,67
ЕГК (2 лінія), см		$5,2 \pm 0,8$	13,04
Проба Штанге, с		$13,5 \pm 0,23$	10,66
Проба Генча, с		$6,8 \pm 0,11$	11,48



Порівняльна характеристика отриманої динаміки досліджуваних показників функціонування кардіо-респіраторної системи подано у рис. 1

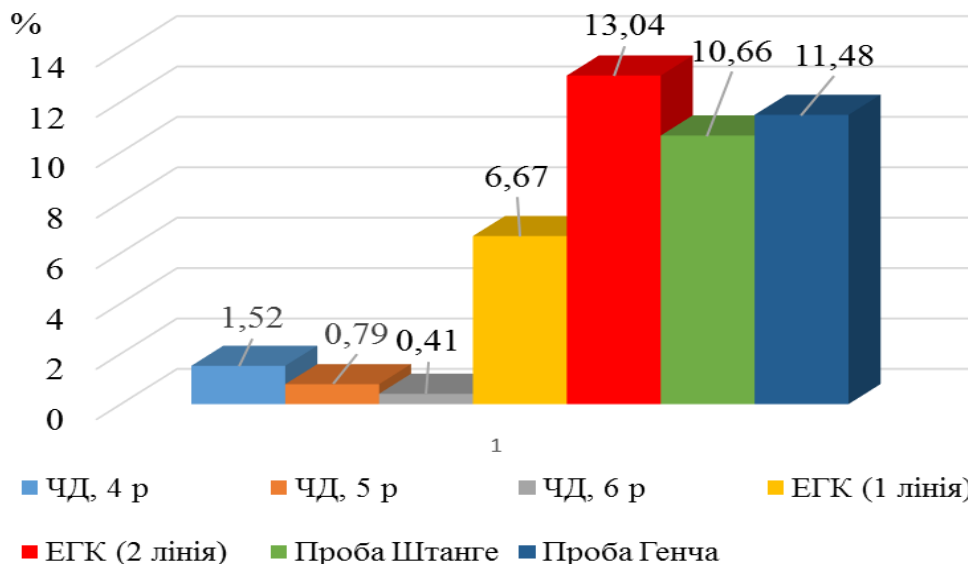


Рис. 1. Динаміка отриманих вторинних замірів функціонування кардіо-респіраторної системи

Досліджуючи фізичні якості дітей 4-6 років через 6 міс впровадження основних ідей та положень магістерської роботи можна зробити попередній висновок про користь від їх застосування.

Так, за результатами тестування швидкісних якостей на прикладі бігу на 10 м, вторинні показники становили $2,75 \pm 0,04$ сек (при $p > 0,05$). Результати тестування швидкісно-силових здібностей за тестом «кидання м'яча» покращились до позначки $9,15 \pm 0,26$ м (при $p \leq 0,05$), а за тестом «стрибок у довжину з місця» - до $119,4 \pm 3,7$ см (при $p \leq 0,05$). Дослідження координаційних здібностей на прикладі човникового бігу 3×5 м показали покращення середніх показників до рівня $6,16 \pm 0,14$ сек (при $p \leq 0,05$). Показники гнучкості на прикладі тесту «нахил уперед» стали $4,41 \pm 0,72$ см (при $p \leq 0,001$) (табл. 2).

Таблиця 2

Вихідні показники прояву фізичних якостей

Показник фізичної підготовленості	Результат	p	Динаміка, %
Біг на 10 м, сек	$2,75 \pm 0,04$	$> 0,05$	9,24
Кидання м'яча, м	$9,15 \pm 0,26$	$\leq 0,05$	14,38
Стрибок у довжину з місця, см	$119,4 \pm 3,7$	$\leq 0,05$	15,69
Човниковий біг 3×5 м, сек	$6,16 \pm 0,14$	$\leq 0,05$	14,21
Нахил вперед, см	$4,41 \pm 0,72$	$\leq 0,001$	24,93



Порівнюючи динаміку отриманих показників прояву фізичних якостей у січні та червні 2021 р., було визначено, що найбільш якісніші зміни відбулися у показниках гнучкості за тестом «нахил тулуба вперед» - на 24,93%.

Результати подолання дистанції у 10 м бігом покращилися на 9,24%.

Показники м'язової сили відповідно до тесту «кидання м'яча» покращилися на 14,38 %.

Швидкісно-силова якість, яка досліджувалася тестом «стрибок у довжину з місця», стала на 15,69 % краще.

Показники прояву координаційних здібностей відповідно до тесту «човниковий біг 3*5 м» мали позитивну динаміку, яка становила 14,21%.

Вищезазначена динаміка змін графічно відображена у рис. 2

Для всебічного дослідження оздоровчого впливу запропонованих форм фізкультурно-оздоровчих занять нами було досліджено частоту перебування дітей 4-6 років на лікарняному листі упродовж січня-червня 2021 р., поорівнюючи його із показниками вересня-грудня 2020 р.

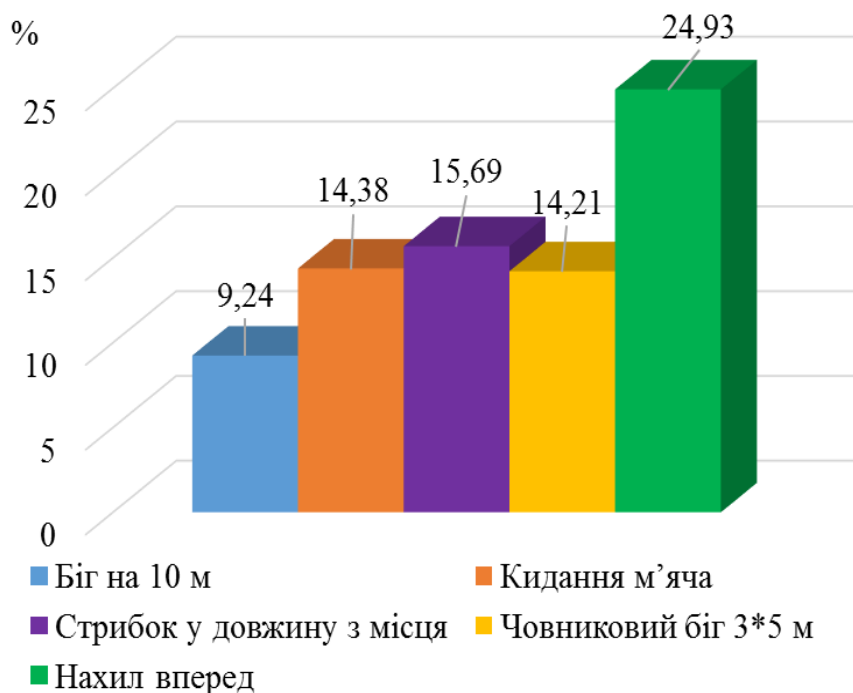


Рис. 2. Динаміка отриманих вторинних тестувань фізичних якостей дітей 4-6 років.

Так, якщо у першій половині навчального року у середньому діти хворіли на ГРВІ 4,3 рази, то у другій половині поточного навчального року діти хворіли 3,7 разів, що на 16% рідше (рис. 3).

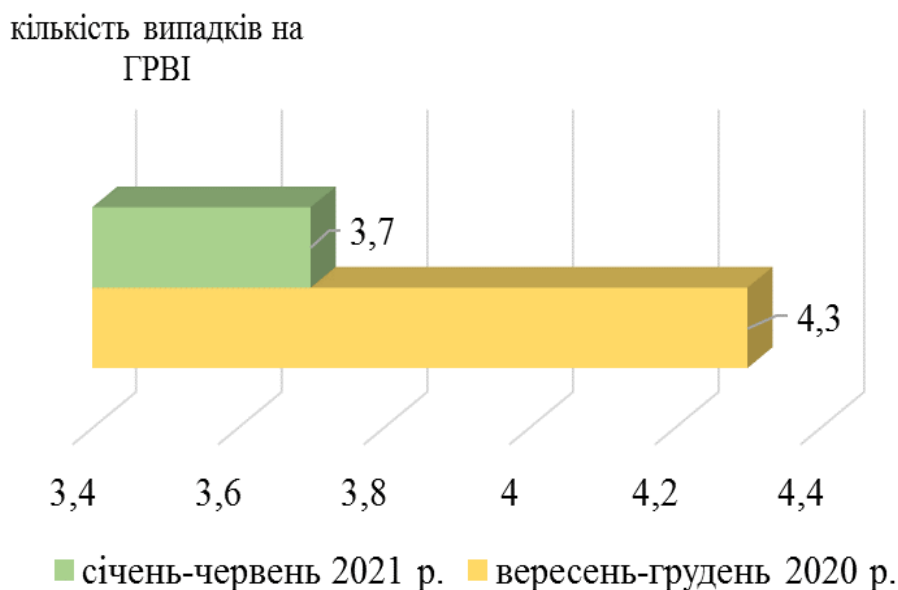


Рис. 3. Динаміка частоти захворювань дітей 4-6 років на ГРВІ

Висновки. Отже, проаналізувавши усі отримані під час магістерського дослідження дані, можна зробити висновок про те, що запропоновані форми фізкультурно-оздоровчих занять фізичною культурою змогли позитивно вплинути на функціональний стан кардіо-респіраторної системи дітей, покращити прояв їх фізичних якостей та підвищити резистентність організму до негативного впливу зовнішніх факторів, що особливо важливо у період пандемії.

Список літератури:

1. Богінч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». *Дошкільне виховання*. 2012. №9. С. 3–75.
2. Вільчковский Є. С. Динаміка рухової активності дітей 3–6 років. *Шляхи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку* : збірник статей. К. : РМК Міносвіти України, 1992. С. 5–7.
3. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.
4. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К.: Шк. світ; Вид. Л.Галіцина, 2006. 128 с.
5. Жосан О. Педагогічний експеримент. Кіровоград : Видавництво КОІППО імені Василя Сухомлинського, 2008. 72 с.
6. Круцевич Т., Пангелова Н. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. №1. С.156–163.