

## **Інтегрований вплив фізичних вправ і загартування на організм дошкільників 5–6 років**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Одне з головних завдань дошкільного закладу – створення сприятливих умов для правильного фізичного розвитку дитячого організму, для підвищення його опірності інфекціям, а також для поступового й систематичного загартування. Повноцінному розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань сприяє комплексне використання як традиційних, так і нетрадиційних організаційних форм і методів фізичного виховання. Дошкільний заклад має право на свої підходи до організації фізичного виховання. Педагогічний колектив сам визначає, яким формам фізичної культури надати перевагу, оцінюючи їх ефективність за кінцевим результатом. Незважаючи на значне науково-методичне підґрунтя, реальний стан фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах далекий від досконалості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Проблема формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я дітей була та буде стрижневою та актуальною в будь-який час і в будь-якій країні. Через економічні обмеження та матеріальну скруту, екологічні кризи більшість дітей як в Україні, так і в Росії живуть у несприятливих соціально-побутових та психологічних умовах, що згубно позначається на їхньому здоров'ї [2; 6; 7].

Ю. Коваленко [5], спираючись на результати комплексних медичних обстежень, які проведено в різних регіонах України, виявила високу патологію враження дітей дошкільного віку – лише 10 % із них признані здоровими.

Нині діюча в Україні система фізичного виховання, однією із ланок якої є система дошкільного фізичного виховання, перебуває в критичній ситуації.

І. Кальонова, О. Погонцева [4] виявили, що навчально-виховні програми дошкільних установ свідчать про неоднорідність поглядів їхніх укладачів на проблему вікових особливостей розвитку фізичних можливостей, формування основних навичок дитини та основ здорового способу життя.

М. Дурманенко, М. Лянной [3] уважають, що змістовне поповнення різних форм і видів рухової діяльності в дитячому дошкільному закладі не дає змоги в повному обсязі враховувати особливості дітей певної рухової групи й не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей.

Проблема підбору, оптимізації засобів фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, раціональні методики проведення на базі дитячих садків практичних занять у малогабаритних залах, які недостатньо укомплектовані спортивним інвентарем, є однією з основних і вимагає від вихователя (інструктора з фізичного виховання) фахової підготовки щодо використання на занятті різноманітних засобів, які з одного боку, створювали б можливість для виконання вимог програмного матеріалу, а з іншого – зміцнювали зацікавлення дітей у самостійній руховій діяльності.

У зв'язку з цим поряд із розв'язанням завдань оздоровлення дітей на етапі дошкільного виховання особливого значення набуває пошук оптимальних методик і засобів підвищення фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячих садках.

**Мета** дослідження полягає в обґрунтуванні та експериментальній перевірці програми інтегрованого впливу фізичних вправ і загартування дошкільників в умовах дошкільного дитячого закладу.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Дослідження проводилося в Луцькому дитячому навчальному закладі № 9 “Чарівник”. Із дітей старшої групи № 1 “Бджілка” створено контрольну групу (n=26–15 дівчаток та 11 хлопчиків). Із дітей старшої групи № 2 “Волошка” створено експериментальну групу (n=26–14 дівчаток і 12 хлопчиків). Експеримент тривав шість місяців – від середини листопада 2010 – до середини травня 2011 років. До початку та під час завершення експерименту знімалися показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей старших груп “Бджілка” та “Волошка”. Для проведення експерименту в групі “Волошка” було отримано згоду батьків. Аналіз змісту й форм фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячому садку № 9 м. Луцька дав змогу зробити висновок про нераціональну побудову рухового режиму

й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо. Зокрема, на руховому режимі позначається неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності в проведенні прогулянок-походів за межі дитячого садка, зменшення кількості фізкультурних пауз і хвилинок під час навчальної діяльності.

Часто вихователі, бажаючи краще підготувати дітей до тематичних свят або інших предметів, використовують години фізичної культури не за призначенням. А на самих заняттях із фізичної культури не звертають уваги на якість виконання дітьми основних рухів, загальнорозвивальних вправ. У результаті старші дошкільнята не виконують установлені норми в стрибках, бігу та метанні. Цілеспрямовані процедури загартування фактично до початку експерименту були відсутні.

До початку експерименту середній відсоток захворювань на місяць у групі "Бджілка" становив 11,5 %, у групі "Волошка" – 13,4 %. В основному зафіксовано гострі респіраторні захворювання та, як їх наслідок – грип і бронхіт.

Дослідження постави дошкільнят виявило, що 53,3 % хлопчиків та 48,3 % дівчаток мають її порушення. Найбільш розповсюджені типи порушень – це сутула спина, плоска й асиметрична постава, у деяких дітей ці порушення комбіновані. На початку експерименту порушення постави зафіксовано в дев'яти дівчаток та п'яти хлопчиків контрольної групи у п'яти дівчаток та восьми хлопчиків експериментальної груп.

Крім стану постави, зафіксовано стан склепінь стопи. Аналіз результатів показав, що 55,8 % дівчаток та 56,5 % хлопчиків мають порушення склепінь стоп, переважно плоскостопість.

За морфофункціональними показниками діти контрольної й експериментальної груп майже однорідні. Аналізуючи фізичну підготовленість дітей дошкільного віку, слід зауважити, що її рівень можна визначити як середній. Краще в дітей розвинена гнучкість, статична сила рук і гірше – спритність та швидкісно-силові якості.

Після шестимісячного експерименту проведено повторні дослідження дітей контрольної й експериментальної груп. Аналіз кількості захворювань дітей показав, що діти КГ хворіли частіше, ніж діти ЕГ. У групі "Бджілка" простудні хвороби перенесли в середньому 17,3 % дітей, а в групі "Волошка" – лише 3,4 % дошкільнят. Порівняно з початковим, цей показник збільшився в КГ на 5,8 %, а у ЕГ зменшився на 10 %. Діти ЕГ щоденно не менше двох разів виконували прогулянки та вправи на свіжому повітрі, а діти КГ навіть протягом тижня жодного разу не займалися на вулиці. Слід також відзначити, що діти ЕГ протягом місяця адаптувались до водних обливань ніг. Якщо на початку експерименту вони емоційно реагували на холодну воду й намагались уникнути обливань, то в кінці експерименту вони робили це із задоволенням.

Щоденні заняття фізичними вправами зміцнили м'язовий корсет дітей ЕГ. Покращилася постава в чотирьох дівчаток та п'яти хлопчиків групи "Волошка". Отже загальна кількість дітей з порушенням постави зменшилася за рахунок ЕГ і складає 34,5 % у дівчаток і 34,8 % – у хлопчиків.

Результати обстежень свідчать також про те, що робота з профілактики порушень склепіння стопи велась ефективно. Усі діти ЕГ (вісім дівчаток та сім хлопчиків) завдяки заняттям на кінезорефлексотерапевтичній доріжці й іншим вправам зміцнили м'язи гомілки та стопи й позбавилися недоліків.

Показники фізичного розвитку дітей контрольної та експериментальної груп також покращилися. Хлопчики КГ підросли за час експерименту на 1,7 см, а хлопчики ЕГ – 6,6 см. Хлопчики ЕГ при середньому зрості  $116,8 \pm 1,1$  см перейшли на рівень вищий від середнього. Дівчатка контрольної групи підросли на 3,6 см, а ЕГ – на 4,0 см. Зріст хлопчиків і дівчаток КГ та дівчаток ЕГ залишився на середньому рівні.

За п'ять місяців маса тіла хлопчиків КГ майже не змінилася ( $+120$  г) і складає  $19,59 \pm 0,2$  кг. У хлопчиків ЕГ та дівчаток КГ маса тіла зросла більше ніж на 2 кг. Найбільше зросла маса тіла в дівчаток ЕГ ( $22,4 \pm 0,2$  кг).

За масою тіла хлопчики та дівчатка ЕГ перейшли на рівень вищий від середнього. Маса тіла дітей КГ уважається середньою. Причому дівчатка ЕГ важчі за хлопчиків ЕГ на 300 г. Оскільки в досліджуваних дітей зросли зросто-вагові показники, то, відповідно, зріс і обсяг грудної клітки: – хлопчиків ЕГ на 3,7 см ( $59,8 \pm 0,2$  см), а в дівчаток – на 3,4 см ( $57,8 \pm 0,2$  см). У хлопчиків КГ ці результати покращилися на 1,2 см ( $56,8 \pm 1,0$ ), у дівчаток – на 1,5 ( $55,7 \pm 0,2$ ).

Отже, фізичний розвиток дітей відбувається гармонійно і за показниками обсягу грудної клітки результати дітей ЕГ переважають середні показники, наведені Е. Вільчковським [1].

Активні фізичні вправи на свіжому повітрі сприяли значному розширенню життєвої ємності легень дітей ЕГ. У хлопчиків вона зросла на 130 мл і складає  $1110 \pm 0,8$  мл, а в дівчаток – збільшилася на 152 мл і ( $1100 \pm 0,6$  мл).

У КГ ЖСЛ не вийшла за межі тисячі й збільшилася в середньому на 38 мл у хлопчиків та 83 мл – у дівчаток. Отже, під впливом різноманітних фізичних вправ зросла екскурсія грудної клітки, зміцнилася дихальна мускулатура та збільшився газообмін у легенях.

Вимірювання пульсу після експерименту показало, що серце дітей ЕГ почало працювати економніше. У стані спокою в хлопчиків ЕГ пульс зменшився на 4,1 удари, а в дівчаток – на шість ударів. У дітей КГ він знизився в середньому на 1,6 ударів у хлопців та на два удари в дівчат.

За час експерименту в дітей ЕГ значно збільшилася сила правої кисті. У хлопчиків вона зросла в середньому на 1,4 кг ( $82 \pm 0,7$  кг), а в дівчаток – на 0,6 кг і складає  $7,2 \pm 0,6$  кг. Ці результати вважаються за рівнем вищими за середні для дітей шестирічного віку. У дітей КГ результати змінилися незначно: у хлопчиків приріст складає всього 0,1 кг, а в дівчаток – 0,2 кг. Незважаючи на це, динамометрія правої кисті – єдиний показник фізичного розвитку дітей контрольної та експериментальної груп, які не мають достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ). За всіма іншими показниками відсоток розподілу межувє в діапазоні 95–99 %.

Рухова активність та процедури загартування в комплексі забезпечили не лише покращення здоров'я й адаптаційні можливості дітей старшого шкільного віку, а і їхню фізичну підготовленість.

Тестування, проведене весною 2011 року, показало, що в дітей ЕГ показники швидкості, швидкісно-силових якостей, сили, гнучкості та спритності мають статистично достовірну відмінність від показників дітей КГ. Лише результати хлопчиків у бігу на 30 м статистично недостовірні. У хлопчиків ЕГ результат покращився на 0,5 с і відповідає вищому від середнього рівня, проте вони покращилися і в хлопчиків КГ на 0,3 с і теж вважаються вищими від середніх.

Швидкісно-силові якості в ЕГ мають високу достовірну відмінність від КГ ( $p < 0,01$ ). Зокрема, хлопчики покращили результат на 18,4 см, тобто стрибнули на  $112 \pm 0,6$  см, що дало змогу перейти на рівень вищий від середнього, а результат хлопчиків КГ покращився лише на 0,8 см. Дівчатка КГ додали 2,6 см, тобто стрибнули на  $93,2 \pm 2,1$  см, а дівчатка ЕГ стрибнули на  $112 \pm 0,6$  і їх результат зріс на 7,4 см. Ці показники відповідають середньому рівню.

Результати човникового бігу  $4 \times 9$  м покращились у дітей ЕГ на 0,4 с – у хлопчиків та 0,8 с – у дівчаток. Це дало змогу дітям піднятися на один рівень вище, тобто до середнього балу. Діти контрольної групи теж покращили результати (хлопчики – на 0,1 с, дівчатка – на 0,3 с), але залишилися на рівні нижчому від середнього.

Після експериментальної програми статична сила рук дітей ЕГ зросла й статистично відрізняється від показників дітей КГ ( $p < 0,01$ ). Результати дівчаток та хлопчиків ЕГ майже однакові (дівчатка –  $38,6 \pm 0,2$ , хлопчики –  $38,8 \pm 1$ ). Значне збільшення маси тіла дівчаток ЕГ не вплинуло на якість виконання вправи. Це можна пояснити зростанням сили рук завдяки вправам у лазіннях та перелізаннях.

Більшість дітей частіше кидають предмети правою рукою. Щоб не сприяти нерівномірному розвитку верхніх кінцівок, що призводить до асиметрії між правою й лівою руками, ми вимагали від дітей виконання кидків та метань почергово лівою й правою руками. Це позитивно вплинуло як на поставу дітей, так і на результат метань. Хлопчики ЕГ метнули на 3,6 м, далі порівняно з першим тестуванням, а дівчатка – на 1 м. Результати вважаються високими для цієї вікової категорії й достовірно відмінні від результатів КГ (хлопчики –  $p < 0,01$ ; дівчатка –  $p < 0,05$ ).

Уключення в програму експерименту вправ хатха-йоги, ритмічної гімнастики, пружні рухи дали можливість суттєво покращити гнучкість хребта під час нахилу вперед, про що свідчать результати останнього тестування.

Незначний приріст гнучкості дітей КГ (хлопчики – 0,1 см, дівчатка – 0,4 см) та приріст у дітей ЕГ (хлопчики – 1,4 см, дівчатка – 2,7 см) дає право стверджувати про закономірність процесу, адже достовірність цих значень перебуває в межах 95 % ( $p < 0,05$ ). Гнучкість дітей ЕГ відповідає високому рівню розвитку цієї якості.

Отже, завдяки введенню експериментальної програми фізична підготовленість дітей групи “Волошка” закономірно прогресувала, що не можна сказати про дітей групи “Бджілка”. Рівень фізичної підготовленості ЕГ визначається в проявах швидкості як вищий та середній, швидкісно-силові якості й спритність зросли до середніх показників, статична сила рук та гнучкість – висока.

**Висновки.** Позитивні зміни, які відбулися у фізичному розвитку дошкільнят групи “Волошка”, можна об'єктивно вважати результатом інтегрованого впливу фізичних вправ та загартування, які ефективно використали в умовах дитячого навчального закладу.

Програму інтегрованих занять із фізичного виховання й процедур загартування водою та повітрям можна застосовувати як цілеспрямовану систему в роботі з дітьми старшої групи дитячого дошкільного закладу, про що свідчить акт упровадження результатів дослідження.

**Перспективи подальших досліджень** будуть стосуватися корекції фізичного стану дошкільнят з низьким рівнем соматичного здоров'я.

#### **Список використаної літератури**

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Вільчковський Е. С. – Л. : ВНТЛ, 1998. – С. 46–54; С. 98–114.
2. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережуваним / Н. Денисенко // Дошкільнє виховання. – 2007. – № 1. – С. 8–10.
3. Дурманенко М. Оптимізація розвитку основних рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку засобами акробатики [у 3-х т.]. Т. 2 / М. Дурманенко, М. Лянной // Фіз. вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ “Вежа” ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 108–111.
4. Кальонова І. Удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дитячих дошкільних установ / І. Кальонова, О. Погонцева // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : Коло, 2010. – С. 113–117.
5. Коваленко Ю. Оценка морфо-функциональных показателей у детей 4–6 лет г. Запорожжя / Ю. Коваленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Медіа, 2005. – Т. 1. – С. 246–250.
6. Попованова Н. А. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста / Н. А. Попованова, В. М. Кравченко // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 68–69.
7. Фараджова Н. А. Здоровьеберегающие технологии в физическом воспитании детей 5–7 лет, проживающих в Восточном Забайкалье / Н. А. Фараджова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 55–58.

#### **Анотації**

*Сприяння повноцінному фізичному розвитку дошкільнят – одне з основних завдань дитячих садків. У зв'язку з цим особливого значення набуває пошук оптимальних методик і засобів підвищення фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах. Цій проблемі присвячено дослідження, яке проводилося у Луцькому дитсадку “Чарівник”. Діти контрольної групи “Бджілка” займалися вправами для фізичного розвитку за стандартною програмою, а діти експериментальної групи протягом шести місяців поєднували рухову активність на свіжому повітрі та в приміщенні з загартувальними процедурами. Результати експерименту свідчать про позитивний вплив програми. У ЕГ діти хворіли рідше ніж у КГ, у них покращалася постава і нормалізувалося склепіння стопи, статистично достовірно покращилися морфофункціональні показники та результати фізичної підготовленості.*

**Ключові слова:** інтегрований вплив, фізичне виховання, загартування, дошкільники, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

**Надежда Ковальчук, Галина Балахничева, Людмила Заремба. Интегрированное влияние физических упражнений и закаливания на организм дошкольников 5–6 лет.** *Содействие полноценному физическому развитию дошкольников – одна из основных задач детских садов. В связи с этим особое значение приобретает поиск оптимальных методик и средств повышения физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учебных заведениях. Этой проблеме посвящено исследование, которое проводилось в дошкольном учебном заведении № 9 “Волшебники” г. Луцка. Дети контрольной группы “Пчелка” занимались развивающими физическими упражнениями по программе детского сада, а дети экспериментальной группы “Василек” в течение шести месяцев сочетали двигательную активность на свежем воздухе с закаливающими процедурами. Результаты эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии программы. В экспериментальной группе дети болели реже, чем в контрольной группе, у них улучшилась осанка и нормализовались своды стопы, статистически досрочно улучшились морфофункциональные показатели и результаты физической подготовленности.*

**Ключевые слова:** интегрированное влияние, физическое воспитание, закаливание, дошкольники, физическое развитие, физическая подготовленность.

**Nadia Kovalchuk, Galyna Balakhnicheva, Ludmyla Zaremba. Influence of Physical Exercises and Hardening on Organism of Preschoolers Aged 5–6.** *Promoting full development of physical preschoolers is one of the main tasks of kindergartens. That is why, the searching of optimal methods and means of increasing of physical health work is very important in preschool education. This issue was devoted to studying the research, which was carried out in Lutsk preschool number 9 “Wizard”. Children of the control group “Bee” performed exercises according to the program of kindergarten and children of the experimental group “Cornflower” for the period of 6 months combined motor activity*

*in fresh air with tempering procedures. The results of experiment demonstrated positive impact of the program. Children of the experimental group were sick less often than children in the control group, they improved their posture and foot arches have normalized, statistically early improved morphological and functional parameters and results of physical fitness.*

**Key words:** *influence, physical education, computer-integrated, hardening, preschoolers, physical development, physical preparedness.*