

Білецька В. В., Бунькова Г. Ю., Омельченко Т. Г. (Україна)

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ

Актуальність. Рухова активність є біологічною потребою організму дитини. Сучасному дошкільнику необхідна така рухова активність, яка б не тільки підвищувала його життєвий тонус та задовольняла інтереси, але й відповідала запитам суспільства в цілому [4]. Це можливо за умов доповнення традиційної системи фізичного виховання інноваційними технологіями, до яких відноситься й фітнес.

Інтенсивне становлення довільних рухових функцій та вдосконалення координаційних здібностей у дітей – передумова для освоєння ними достатньо складних рухів й успішного оволодіння різноманітними руховими діями, які використовуються під час виконання спортивних рухів, а також у повсякденному житті [2, 3]. В основі діяльності людини в непередбачених ситуаціях лежать координаційні здібності. Саме тому виникає потреба сприяти їх розвитку з раннього віку [1]. Особливої актуальності в розв'язанні цієї проблеми набуває вивчення питань про управління своїм тілом, рухами.

Мета дослідження – визначити динаміку розвитку координаційних здібностей у дітей дошкільного віку, які займаються оздоровчим фітнесом.

Методи дослідження: аналіз науково методичної літератури, медико-біологічні методи (метод антропометрії, стандартів, метод виміру ЧСС, тонометрії, спірометрії), педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математико-статистичної обробки отриманих даних. У дослідженні взяли участь діти 5 річного віку, які займаються у Київському фітнес клубі «EnerGym» і відносяться за станом здоров'я до основної медичної групи.

Результати досліджень. Впродовж дослідження було встановлено, що у процесі розвитку дітей дошкільного віку належне місце відводиться розвитку їх координаційних здібностей, а засоби оздоровчого фітнесу, включені в заняття, допомагають зробити процес ефективнішим.

Вивчення динаміки розвитку координаційних здібностей в зв'язку з ростом дітей та під впливом спеціально організованої діяльності (відвідування занять з оздоровчого фітнесу) є важливою умовою раціонального управління процесом фізичного виховання дошкільників. Встановлено, що координаційні здібності є основою для формування різноманітних навичок та вмінь. Від рівня їх розвитку залежить ефективність навчання фізичним вправам, техніка їх виконання та становлення рухової функції дитини. Фітнес є тим

засобом, який може активно впливати на розвиток координаційних здібностей.

Аналіз науково-методичної літератури стосовно особливостей впливу оздоровчого фітнесу на розвиток координаційних здібностей у дітей дошкільного віку, встановив, що засоби в оздоровчому фітнесі мають позитивний вплив на фізичний та психічний розвиток дітей дошкільного віку.

Середньогрупові значення довжини та маси тіла дітей нашої вибірки не мали достовірних відмінностей з представленими стандартами фізичного розвитку дітей. Більшість дітей дошкільного віку мало середній рівень фізичного розвитку. Значення систолічного і діастолічного артеріального тиску у хлопчиків і дівчат 5 років не виходило за межі середньостатистичних нормативів відповідних статево-вікових груп. Отримані нами значення частоти серцевих скорочень у обстежених дітей відповідають діапазонам вікової фізіологічної норми.

В результаті педагогічного тестування ми отримали результати досягнень дітей 5 років, яким було запропоновано виконати 5 тестів. В результаті аналізу було з'ясовано, що всі діти мали неоднакові результати, група була неоднорідною.

Для розвитку координаційних здібностей у дітей дошкільного віку нами була розроблена 2-х місячна програма занять, яка включала 4 етапи: на першому використовували вправи на подолання перешкод; на другому – вправи на рівновагу; на третьому – рухливі ігри; на четвертому – вправи на метання.

В результаті досліджень було встановлено, що група дошкільників після 2 місяців занять по розробленій програмі з підібраними засобами оздоровчого фітнесу покращила результати в рухових тестах.

Результати тесту «стрибки ноги разом, ноги нарідно з одночасним хлопком долоней над головою» після 2 місяців занять по застосованій програмі показали, що високий рівень розвитку координаційних здібностей збільшився на 30 %, достатній на 10 %. Результати тесту «удар м'яча об підлогу двома руками і ловля його на рівні грудей» після 2 місяців занять показали, що високий рівень координаційних здібностей збільшився на 20%. Результати тесту «ходьба по лаві з прямими руками над головою і почерговим сходженням ніг з неї» після 2 місяців занять по наведеній програмі показали, що високий рівень координаційних здібностей збільшився на 10 %. Результати тесту «підлізання під палицями (висота 40 см)» показали, що високий рівень координаційних здібностей збільшився на 10 %.

Результати тесту «біг зигзагом» показали, що високий рівень координаційних здібностей збільшився на 20 %. Було встановлено, що запропонована програма мала позитивний вплив на показники рівня досягнень дітей у виконуваних тестах.

Запропонована програма та розроблені практичні рекомендації, а також комплекси фізичних вправ можуть бути використані на заняттях з оздоровчого фітнесу для дітей дошкільного віку для розвитку у них координаційних здібностей.

Висновок. Таким чином, аналізуючи результати досліджень, можна стверджувати, що засоби оздоровчого фітнесу є ефективними для розвитку координаційних здібностей у дітей дошкільного віку та можуть використовуватися в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
2. Кузьменко Т.А. Развиваем координацию у дошкольников / Т.А. Кузьменко Е.Н. Игнатьева// Новое слово в науке: перспективы развития. – 2016.- № 2 (8). – С. 86-89.
3. Седых Р.С. Использование игровых упражнений для развития координационных способностей детей дошкольного возраста / Р.С. Седых // Дошк. бразование: опыт, проблемы, перспективы развития. – 2015. - № 1(4). – С. 309-311.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2017. – Т. 1. – 392 с. Т. 2. – 368 с.