
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ВЛИЯНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гульназ Агеева

Резюме. Подано оцінку ефективності впливу педагогічної технології на рівень рухової активності і показники психофізіологічного стану дітей старшого дошкільного віку. На основі результатів шагометрії встановлено недостатній рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Обґрунтовано необхідність запровадження у процес фізичного виховання дитячого дошкільного навчального закладу і сім'ї педагогічної технології стимулювання організованої і самостійної рухової активності дітей старшого дошкільного віку, що включає специфічні та неспецифічні засоби фізичної культури. Запропоновано організаційно-методичні умови впровадження розробленої технології.

Ключові слова: діти старшого дошкільного віку, стимулювання, рухова активність, параметри рухової активності, психофізичний стан.

Summary. Estimation of the efficiency of pedagogical technology impact on the level of motor activity and indices of psychophysical state of over-fives has been presented. The results of pedometry have indicated insufficient activity level of over-fives. The necessity of introducing pedagogical technology of stimulation of organized and individual motor activity of over-fives, which includes specific and non-specific physical culture means, in the process of physical education in children's pre-school institutions and family, has been substantiated. Organization and methodical conditions of developed technology introduction have been suggested.

Key words: over-fives, stimulation, motor activity, motor activity parameters, psychophysical state.

Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций. В последнее время в связи с ростом психоэмоционального напряжения и значительного снижения активной двигательной деятельности становятся частыми случаями отклонения в состоянии здоровья детей. Именно в дошкольном возрасте закладывается и укрепляется фундамент развития физических качеств и здоровья, которые необходимы для эффективного участия в различных формах двигательной активности, создающие условия для организованного физического воспитания детей [4, 5, 9, 11, 13].

Поэтому актуальными являются разработка и реализация новых педагогических технологий, методик и альтернативных подходов к образованию детей и совершенствованию физического воспитания [6, 7 10].

Цель исследования – оценить эффективность влияния педагогической технологии на двигатель-

ную активность и психофизическое состояние детей старшего дошкольного возраста.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; моделирование; педагогическое наблюдение; шагометрия; тестирование физической подготовленности, физического развития, психических функций; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе муниципальных дошкольных образовательных учреждений (ДОУ): № 64 «Ландыш», № 67 «Надежда», № 54 «Искорка», № 96 «Умничка», № 92 «Голбакча», № 97 «Пчелка». Всего в ходе эксперимента количество обследуемых детей составило 370 человек в возрасте от 3 до 6 лет, из них в контрольную группу вошли 194 человека, в экспериментальную – 176.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках констатирующего эксперимента [1] вы-

явлено, що 40 % дітей старшого дошкільного віку контрольної групи мають низкий рівень двигательної активності, 81 % дітей експериментальної – середній рівень (рис. 1).

Оцінка суммарного об'єму двигательної активності дітей в режимі дня ДОО показала, що в середньому по групі дані показники знаходяться нижче оптимальної норми (рис. 2): в контрольній групі – на 12 %, в експериментальній – на 9 %.

В зв'язі з вищеуказаними фактами виникає необхідність удосконалення двигательного режиму дітей з підбором засобів стимулювання організованої та самостійної двигательної активності в режимі дня ДОО і в сім'ї. З цією метою була запропонована педагогічна технологія, до якої ввійшли специфічні та неспецифічні засоби фізичної культури, направлені на розвиток основних двигательних якостей, а також оптимізацію двигательної активності дітей, їх організованої та самостійної діяльності як в режимі дня, так і в сім'ї.

Розроблена педагогічна технологія включала елементи програм «Здравствуй!» (М. Л. Лазарев) і «Оздоровлення дітей дошкільного віку» (Г. Ф. Агеева, Г. Н. Голубева, Е. А. Киселева). Педагогічна технологія включає основні форми роботи: утрення гімнастика; заняття фізкультурою; додаткові заняття в першій половині дня; додаткові заняття в другій половині дня після денного сну; фізкультурні свята («Більша осіння Здравіада», «Більша весіння Здравіада», щомісячні «Малі тематичні Здравіади»); прогулянки; ритмічна гімнастика [2].

Розроблена педагогічна технологія стимулювання організованої та самостійної двигательної активності дітей старшого дошкільного віку [8, 9, 12] має ряд організаційно-методических особливостей:

✓раціональне комбінування різних видів форм та занять двигательної активності, т.е. визначений двигательний режим, при якому забезпечується виконання роботи не тільки по об'єму, часу, але й по інтенсивності двигательної активності;

✓введення додаткових занять в режим ДОО, що дозволяють збільшити спеціальну двигательну активність дітей старшого дошкільного віку;

✓оздоровчий ефект запропонованих різних комплексів фізичних вправ та подвижних ігор забезпечується при цілеспрямованому поєднанні рухів з різною інтенсивністю;

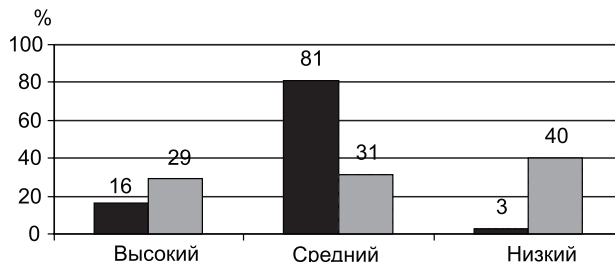


Рисунок 1 – Оцінка рівня двигательної активності дітей старшого дошкільного віку:

■ – експериментальна група; □ – контрольна група

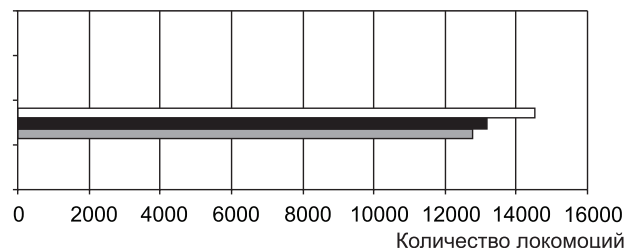


Рисунок 2 – Середня величина об'єму двигательної активності дітей старшого дошкільного віку в режимі дня ДОО:

□ – норма (14 500); ■ – експериментальна група (13 192);

▒ – контрольна група (12 753)

✓використання дітьми в своїй самостійній діяльності подвижних ігор, рухів та вправ, різних видів занять; вихователь забезпечує контроль та враховує індивідуальні особливості двигательної активності дітей;

✓забезпечення індивідуально-диференційованого підходу з урахуванням рівня двигательної активності дітей, в процесі якого малоподвижні діти залучаються до активної діяльності, а також перекладання дітей з високого рівня двигательної активності на більш спокійну діяльність;

✓створення розвиваючої пасивної фізкультурно-спортивної середовища з використанням різноманітного спортивного обладнання, інвентаря та засобів для раціональної організації та стимулювання двигательної активності дітей;

✓організація активного відпочинку дітей фізкультурні свята з раціональним поєднанням активної двигательної діяльності та відпочинку, а також достатньо тривале перебування дошкільників на повітрі, розвиток у них інтересу до різних видів вправ та ігор, а також ігор на зміцнення дитячого колективу;

✓спільна фізкультурно-оздоровча робота з дошкільним освітнім закладом та батьками, в процесі якої батьки ознайомлені з різними формами роботи по фізичному вихованню в ДОО, інформовані про фізичний розвиток, психофізичний стан, рівень двигательної активності та тип подвижно-

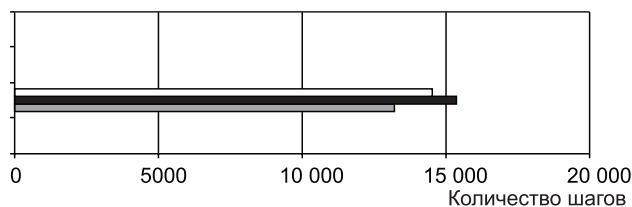


Рисунок 3 – Середня величина об'єму двигательної активності дітей старшого дошкільного віку в режимі дня дошкільного закладу після експерименту:

□ – норма (14 500); ■ – експериментальна група (15 350); ▒ – контрольна група (13 200)

сти своїх дітей. Помімо цього, батьки були ознайомлені з різними засадами стимулювання як організованій, так і самостійній руховій активності дітей в домашніх умовах.

Після закінчення експерименту було виявлено, що запропоновані засади стимулювання рухової активності дітей мали ефективний вплив на їх психічне та фізичне стан, що виразилося в достовірному покращенні наступних показувачів ($p < 0,05$): звукової проби ($t_{\text{расч.}} = 4,43$), проби Генчі ($t_{\text{расч.}} = 6,62$), ЖЕЛ ($t_{\text{расч.}} = 3,86$), ЧСС після навантаження ($t_{\text{расч.}} = 3,77$), пам'яті ($t_{\text{расч.}} = 7,07$); самооцінки ($t_{\text{расч.}} = 9,18$), кількості присідань за 30 с ($t_{\text{расч.}} = 2,90$), бігу 10 м ($t_{\text{расч.}} = 2,88$), тестів «Поймай лінійку» ($t_{\text{расч.}} = 2,77$), «Нахил сидя» ($t_{\text{расч.}} = 3,21$); «Прыжок в длину с места» ($t_{\text{расч.}} = 6,07$) [3].

Після експерименту було проведено повторне дослідження сумарного об'єму рухової активності, в ході якого було виявлено, що в контрольній групі даний показувач збільшився на 3,5 %, в експериментальній – на 14,9 %.

Таким чином, запропонована педагогічна технологія стимулювання організованої та самостійної рухової активності сприяла покращенню показувачів психічного та фізичного стану дітей експериментальних груп. Це підтверджують дані порівняльного аналізу попереднього та кінцевого тестування старших дошкільників експериментальних та контрольних груп. Отже, запропонована педагогічна технологія може успішно застосовуватися в ДДУ.

Висновки:

1. Аналіз науково-методическої літератури по проблемі стимулювання рухової активності дітей дозволив встановити наявність достатньо великої кількості педагогічних методик та технологій по вдосконаленню фізично-

го виховання та освіти дітей старшого дошкільного віку. Виявлено відсутність системного підходу до вибору засад та організаційно-методических особливостей стимулювання організованої та самостійної рухової активності в режимі дня ДДУ та в домашніх умовах з урахуванням рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку, що і стало основою для створення нашої експериментальної моделі та педагогічної технології.

2. В ході педагогічного експерименту у 22,5 % дітей старшого дошкільного віку виявлено високий рівень рухової активності, у 56 % – середній, у 21,5 % – низький.

3. Сумарний об'єм рухової активності експериментальної та контрольної груп знаходиться нижче оптимальної межі та становить 13 192 та 12 753 кроків відповідно.

4. Розроблена педагогічна технологія впливу на рухову активність, яка має два напрями.

Організоване: утренняя гігієнічна гімнастика, фізкультминутки, точний масаж по А. Уманської, дихальні вправи по Динейку, фізкультурні заняття, прогулка, логоритмічна гімнастика, великі та малі Здравиади, точний масаж по Норбекову;

Самостійне:

- з допомогою активної середовища під впливом та контролем дорослого, включаючи в себе подвижні ігри різної інтенсивності та вправи, урахувавши при цьому рівень рухової активності дітей;

- з допомогою пасивної середовища – адаптації та засад (фізкультурні засади, фізкультурний інвентар для спортивних ігор та вправ, стаціонарне та переносне обладнання, додаткове обладнання – дуги різних розмірів, модулі, гімнастическі м'ячі, набивні м'ячі, «кишка», «купол», півсфери та т. д.)

5. Доведено ефективний вплив на їх психічне та фізичне стан та об'єм рухової активності, що виразилося в достовірному покращенні наступних показувачів ($p < 0,05$): в старшому віку: звукової проби, проби Генчі, ЖЕЛ, ЧСС після навантаження, пам'яті, самооцінки, кількості присідань за 30 с, бігу 10 м, тестів «Поймай лінійку», «Нахил сидя», «Прыжок в длину с места». Сумарний об'єм рухової активності дітей в ДДУ перевищив оптимальні межі у всіх груп та становив 15 350 кроків.

Література

1. Агеева Г. Ф. Аналіз параметрів рухової активності в експериментальних ДДУ / Г. Ф. Агеева // Теорія та практика фіз. культури. – 2008. – № 2. – С. 91–92.

2. Агеева Г. Ф. Стимулирование двигательной активности в дошкольном возрасте / Г. Ф. Агеева, Г. Н. Голубева // Современ. пробл. науки и образования. – 2012. – № 2. – [Электронный ресурс] // Режим доступа : <http://www.science-education.ru/102-5993>.

3. Агеева Г. Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы / Г. Ф. Агеева // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 6. – С. 92.

4. Агеева Г. Ф. Стимулирование организованной и самостоятельной двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания / Г. Ф. Агеева, Г. Н. Голубева // Пед.-психол. и мед.-биол. пробл. физ. культуры и спорта. – 2013. – № 1 (26). – [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>.

5. Бултукова А. В. Организация и содержание физического воспитания детей 4–6 лет в разновозрастных группах: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / А. В. Бултукова. – Краснодар, 2006. – 23 с.

6. Гайдадина И. И. Повышение уровня физической культуры детей 5–6 лет на основе интенсификации совместной с родителями физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / И. И. Гайдадина. – Краснодар, 2010. – 23 с.

7. Демидова Е. В. Педагогическая система направленного становления личности детей 3–10 лет средствами физической культуры в условиях прогимназии: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук / Е. В. Демидова. – Краснодар, 2004. – 24 с.

8. Динеика К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. В. Динеика. – Минск: Полымя, 2003. – 142 с.

9. Лазарев М. Л. Здравствуй!: учеб.-метод. пособие для педагогов дошкол. образоват. учреждений / М. Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 248 с.

10. Минникаева Н. В. Игровая деятельность в двигательном режиме дня старших дошкольников как средство формирования физической культуры личности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Н. В. Минникаева. – Омск, 2009. – 23 с.

11. Правдов М. А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях: дис. ... д-ра пед. наук / М. А. Правдов. – Шуя, 2003. – С. 46.

12. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для пед. дошкол. учрежд., преподавателей и студентов пед. вузов и кол. / М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.

13. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.

References

1. Ageyeva G. F. Analysis of motor activity parameters in experimental PEI / G. F. Ageyeva // Theory and practice of phys. culture. – 2008. – N. 2. – P. 91–92.

2. Ageyeva G. F. Stimulation of motor activity in preschoolers / G. F. Ageyeva, G. N. Golubeva // Modern problems of science and education. – 2012. – N. 2. – Access mode: <http://www.science-education.ru/102-5993>.

3. Ageyeva G. F. Psychophysical state of preschool children during the development of innovative programs / G. F. Ageyeva // Theory and practice of phys. culture. – 2010. – N. 6. – P. 92.

4. Ageyeva G. F. Stimulation of organized and independent motor activity of preschool children by physical education means / G. F. Ageyeva, G. N. Golubeva // Ped.-psychol. and med.-biol. probl. of phys. culture and sport. – 2013. – N. 1 (26) – [Electronic resource] // Access mode: <http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>.

5. Bultukova A. V. Organization and content of physical education of children aged 4–6 years in different age groups: author's abstract for Ph.D. in Ped. / A. V. Bultukova. – Krasnodar, 2006. – 23 p.

6. Gaydadina I. I. Increasing the level of physical training of children aged 5–6 years on the basis of intensification of sports activity together with parents: / author's abstract for Ph.D. in Ped. / I. I. Gaydadina. – Krasnodar, 2010. – 23 p.

7. Demidova Y. V. Pedagogical system of directed personality formation of children aged 3–10 years by means of physical culture in progymnasium: author's abstract for Doctoral degree in Ped. / Y. V. Demidova. – Krasnodar, 2004. – 24 p.

8. Dineika K. V. Movement, breathing, psychophysical training / K. V. Dineika. – Minsk: Polymya, 2003. – 142 p.

9. Lazarev M. L. Hello! : study guide for teachers of preschool educational institutions / M. L. Lazarev. – M.: Mnemozina, 2004. – 248 p.

10. Minnikayeva N. V. Playing activity in the motor regime of the day of senior preschoolers as the means of formation of personality physical culture: author's abstract for Ph.D. in Ped. / N. V. Minnikayeva. – Омск, 2009. – 23 p.

11. Pravdov M. A. Integration of motor and cognitive activity of children during physical culture lessons at preschool educational institutions: author's abstract for Doctoral degree in Ped. / M. A. Pravdov. – Шуя, 2003. – P. 46.

12. Runova M. A. Motor activity of the child in kindergarten: A guide for teachers of pre-school instit., teachers and students ped. instit. and colleges / M. A. Runova. – Moscow: Mosaika-SynteZ, 2004. – 256 p.

13. Stepanenkova E. Y. Theory and methods of physical education and child development: teach. guide for students of higher ped. institutions/ E. Y. Stepanenkova. – Moscow: Akademia, 2001. – 368 p.