

---

# 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 віксту контрольної групи мають низький рівень двигательної активності, 81 % дітей експериментальної – середній рівень (рис. 1).

Оцінка суммарного об'єму двигательної активності дітей в режимі дня ДОУ показала, що в середньому по групі дані показателі 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 ДОУ і в сім'ї. З цією метою була запропонована педагогічна технологія, куди увійшли 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 віксту» (Г. Ф. Агеева, Г. Н. Голубева, Е. А. Киселева). Педагогічна технологія включає основні форми роботи: утренняя гімнастика; заняття фізкультурою; додаткові заняття в першій половині дня; додаткові заняття в другій половині дня після денного сну; фізкультурні свята («Большая осенняя Здравіада», «Большая весенняя Здравіада», щомісячні «Малі тематичні Здравіади»); прогулянка; логоритмічна гімнастика [2].

Розроблена педагогічна технологія стимулювання організованої та самостійної двигательної активності дітей старшого дошкільного віксту [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 і по інтенсивності двигательної активності;

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

✓оздоровителний ефект запропонованих різних комплексів фізических вправ та подвижних ігор забезпечується при цілесобразному поєднанні рухів з різною інтенсивністю;

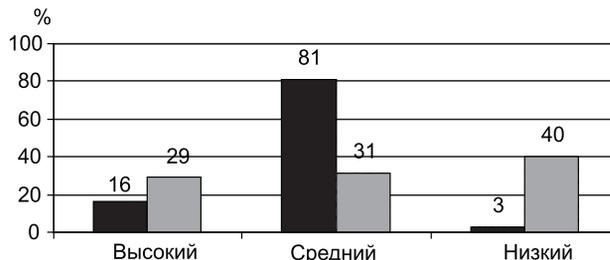


Рисунок 1 – Оцінка рівня двигательної активності дітей старшого дошкільного віксту:

■ – експериментальна група; □ – контрольна група

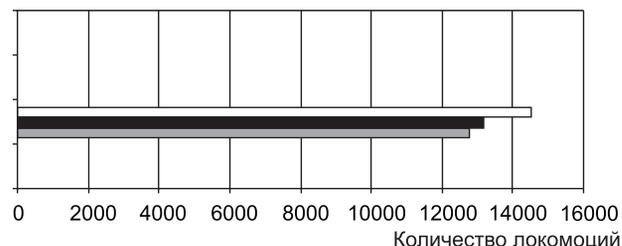


Рисунок 2 – Середня величина об'єму двигательної активності дітей старшого дошкільного віксту в режимі дня ДОУ:

□ – 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 переключення дітей з високого рівня двигательної активності на більш спокійну діяльність;

✓ створення розвиваючої пасивної фізкультурно-спортивної середовища з використанням різного 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-оздоровителна робота з дошкільним освітнім закладом та батьками, в процесі якої батьки ознайомлені з різними формами роботи по фізическому вихованню в ДОУ, інформовані про фізический розвиток, психофізический стан, рівень двигательної активності та тип подвижно-

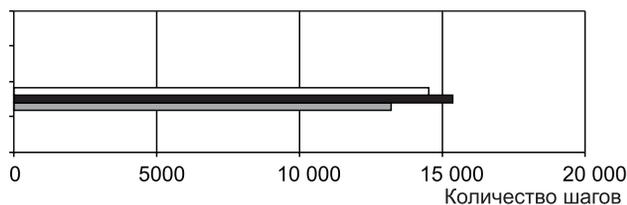


Рисунок 3 – Середня величина об'єму двигательної активності дітей старшого дошкільного віку в режимі дня дошкільного закладу після експерименту:

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

сти своїх дітей. Помімо цього, батьки були ознайомлені з різними засадами стимулювання як організованої, так і самостійної рухової активності дітей в домашніх умовах.

Після закінчення експерименту було виявлено, що запропоновані засади стимулювання рухової активності дітей мали ефективний вплив на їх психофізичний стан, що виразилося в достовірному покращенні наступних показників ( $p < 0,05$ ): 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 цей показник збільшився на 3,5 %, в експериментальній – на 14,9 %.

Таким чином, запропонована педагогічна технологія стимулювання організованої і самостійної рухової активності сприяла покращенню показників психофізичного стану дітей експериментальних груп. Це підтверджують дані порівняльного аналізу передваріаційного і кінцевого тестування старших дошкільників експериментальних і 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 і технологій по вдосконаленню фізично-

го виховання і освіти дітей старшого дошкільного віку. Виявлено відсутність системного підходу до вибору засад і організаційно-методическими особливостями стимулювання організованої і самостійної рухової активності в режимі дня ДДУ і в домашніх умовах з урахуванням рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку, що і стало основою для створення нашої експериментальної моделі і 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 і контрольної груп знаходиться нижче оптимальної межі і становить 13 192 і 12 753 кроків відповідно.

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

*Організоване:* утренняя гігієнічна гімнастика, фізкультминутки, точечний масаж по А. Уманської, дихальні вправи по Динейку, фізкультурні заняття, прогулянка, логоритмічна гімнастика, великі і малі Здравиади, точечний масаж по Норбекову;

#### *Самостійне:*

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

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

5. Довідено ефективний вплив на їх психофізичний стан і об'єм рухової активності, що виразилося в достовірному покращенні наступних показників ( $p < 0,05$ ): 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 і становив 15 350 кроків.

## Література

1. Агеева Г. Ф. Аналіз параметрів рухової активності в експериментальних ДДУ / Г. Ф. Агеева // Теорія і 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.