

методи: повітряне загартування, обтирання ніг, умивання. Схема загартування дітей, які часто хворіють, уключає такі процедури:

- повітряні ванни з ранковою зарядкою (у трусах і майці). Тривалість -10-15 хвилин (на зарядку 6-7 хв.). Температура повітря в приміщенні - +20 - +19 °С;
- хороший сон у добре провітреному приміщенні, зимою температура в спальні - +15 - +16 °С;
- умивання водою, яка має температуру від +28°С і до кінця року знижується до +12 °С у зимовий час та до 18 °С - у літній [9].

Висновки. Теоретичний огляд джерел і літератури свідчить про те, що методики загартування включають загартувальні заходи і спеціальні загартувальні впливи. Багато авторів зазначають складність організації процесу загартування в ДНЗ. Потрібний пошук не лише ефективних, а й одночасно доступних форм організації та методики загартування організму дошкільнят. Найчастіше для загартування дошкільнят використовуються такі методи: повітряне загартування, обтирання ніг, умивання. Найважчими дослідженнями показано, що адаптивні зміни, які відбуваються в організмі, дають змогу прискорити морфофункціональний розвиток і зменшити кількість респіраторних захворювань дітей. Найефективніший засіб упровадження методики загартування - це формування мотивації в дітей і їхніх батьків до занять, як традиційними так і нетрадиційними методами оздоровлення дитячого організму.

Бібліографія

1. Агаджанн Н. А. Резервы нашего организма / Н. А. Агаджанн, А. Ю. Катков. - М.: Знание, 1990. - 349 с.
2. Анохина И. А. Морфофункциональные эффекты закаливания детей 5 лет: автореф. дис. канд. биологических наук / И. А. Анохина. - М., 2002. - 23 с.
3. Геращенко Л. Методики загартування в умовах дитсадка / Л. Геращенко // Дошкільнє виховання. - 2010. - № 3 - С. 17.
4. Денисенко Н. Ф. Освітній процес має бути здоров'язбережуваним / Н. Ф. Денисенко // Дошкільнє виховання. - 2007. - № 1. - С. 8-10.
5. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. - К.: Шкільний світ, 2005. - 112 с.
6. Лушик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя / І. В. Лушик - Х.: Основа, 2007. - 220 с.
7. Комаровський Є. Загартування / Є. Комаровський // Зростаємо разом. - 2009. - № 8. - С. 8-11.
8. Юрко Г. П. Характеристика состояния здоровья детей и разработка оздоровительных технологий в современных условиях работы ДОУ / Г. П. Юрко, И. П. Лашнева, Н. О. Березина, О. Г. Иванова // Гигиена и санитария. - 2000. - № 4. - С. 34-36.

Альона Вітченко, Юрій Бойко,
Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т. Г. Шевченка
Оксана Корнієвська,
інструктор з фізичної культури ДНЗ № 4,
м. Чернігів

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

Постановка проблеми. Проблема виховання здорової нації у сучасному суспільстві - є особливо актуальною, оскільки удосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та рухової підготовленості дітей має життєво важливе значення. За результатами медичних та соціальних досліджень останніх років встановлено значне погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку, слабкий рівень їх фізичного розвитку. Як зазначають М. Рунова Т. Дмитренко, З. Калуський, М. Гуменюк однією з головних причин є гіподинамічний спосіб життя. Вченими досліджено, що фізична пасивність дорослих людей складає 84-97 %, близько 90 % дошкільнят, учнів, студентів мають відхилення у здоров'ї, у 56 % дітей незадовільний стан фізичної підготовленості, до 53 % збільшилась кількість дітей з психічними розладами, порушення постави тіла виявлено у 40 % дошкільників [1].

Важливе значення в системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку має проблема їх оптимальної рухової активності, яка поліпшує самопочуття і загальну активність дитини; є вагомим засобом для підтримання ваги, її зменшення, активізує обмін речовин, зміцнює серцевий м'яз, поліпшує кровообіг і знижує артеріальний тиск, стимулює імунну систему, поліпшує функцію легень, активізує діяльність кишківника, знижує негативний вплив стресів, має антидепресивну дію, попереджує передчасне зношення рухового апарату, покращує координацію рухів, допомагає уникнути появи жовчних каменів (Л. Калуська, 2008).

Проблема оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку є актуальною, оскільки чимало задатків, навичок, умінь здебільшого розвиваються у дошкільному віці. Аналіз літературних джерел (Т. Дмитренко, Н. Денисенко, О. Богініч, Е. Вільчковський, В. Алямовська, О. Філіпова та інші) та власні спостереження за руховою активністю дітей старшого дошкільного віку свідчать, що проблема оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку є актуальною, це потребує детального аналізу оцінки енерговитрат на рухову діяльність дітей та пошуку дієвих шляхів активізації їх рухової активності [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальні положення про значення рухової активності в процесі фізичного виховання дітей розглядаються в працях Е. Вільчковського, В. Телінці, М. Рунової, Т. Дмитренко, О. Дубогай. Науковці доводять, коли діти систематично займаються фізичною культурою, то вони є бадьорими, працездатними, стійкими до інфекцій та негативних впливів навколишнього середовища.

Розв'язання проблеми оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку науковці пропонують здійснювати завдяки введенню додаткових занять із фізичної культури на повітрі (Л. Каманова, Г. Юрко, В. Фролова), збільшення обсягу рухової діяльності дітей упродовж дня (Г. Сердек, М. Рунова, Т. Дмитренко, Н. Денисенко), активізації рухової діяльності дітей на прогулянках (М. Алабева), підвищення рухової активності шляхом збільшення їх тривалості (Е. Вільчковський) та удосконалення методики проведення занять із фізичної культури (О. Богініч, Е. Вільчковський, М. Єфименко, Т. Осокіна). Результати досліджень А. Вершак переконують, що оптимальний рівень рухової активності сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного та психічного розвитку дітей, лише за умов планомірного і систематичного проведення роботи із фізичного виховання. У зв'язку з цим набуває актуальності проблема впровадження в дошкільних навчальних закладах здоров'язберігаючих технологій та оптимізації рухового режиму дітей.

Метою дослідження є визначення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку та теоретичне обґрунтування активізації їх рухової активності засобами фітбол-аеробіки.

Вислаб основного матеріалу. З метою визначення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку нами була проведена оцінка енерговитрат на рухову активність шляхом розрахунку метаболічних витрат на окремий вид діяльності дитини протягом доби [4]. Дана методика передбачає використання результатів анкетування батьків про добову діяльність дитини для визначення тривалості різних (за інтенсивністю) видів рухової активності дитини з наступним розрахунком добових енерговитрат та оцінкою рівня рухової активності конкретного учня або групи дітей відповідно до статевих ознак.

За результатами проведеного нами анкетування встановлено, що рівень рухової активності хлопчиків старшого дошкільного віку наступний: жоден хлопчик не має високого або вище середнього рівня рухової активності. Лише 26 % з них мають середній діапазон оптимальних енерговитрат добової рухової активності, що забезпечує нормальний розвиток фізичних і психічних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей організму, збереження і зміцнення здоров'я. Більшість хлопчиків старшого дошкільного віку (72 %) мають нижчий за середній рівень рухової активності, 1 % – низький та входять

до групи ризику щодо можливого негативного малорухомого способу життя. Даний показник рухової активності хлопчиків старшого дошкільного віку зумовлено способом життя та станом здоров'я, нехтуванням фізичною культурою, що в подальшому буде супроводжуватися негативним впливом на процеси росту і розвитку організму. Схожі тенденції спостерігаються і у дівчат, однак 3 % дівчат старшого дошкільного віку мають високий рівень рухової активності, це зумовлено заняттями їх у спортивних секціях та збільшенням тривалості активних форм дозвілля.

Таким чином, за результатами проведеного нами анкетування визначено, що рівень рухової активності у 72 % дітей старшого дошкільного віку нижче середнього. Встановлено, що для досягнення оптимального рівня рухової активності в добовому режимі дітям старшого дошкільного віку необхідно більше приділяти уваги процесу фізичного вдосконалення не лише в межах навчального закладу, а й в процесі сімейного виховання: проведення ранкової гімнастики вдома разом з батьками; за можливості віддавати перевагу пішим походам до навчального закладу і додому, а не на міському транспорті; заняття у спортивних секціях, гуртках; частіше ходити на прогулянки на свіжому повітрі та рідше віддавати перевагу комп'ютерним іграм.

Одним із засобів активізації рухової активності старших дошкільників є впровадження фітбол-аеробіки в систему фізичного виховання дошкільного навчального закладу (ДНЗ), яка має сприяти формуванню у дошкільнят потреби в руховій активності, розвитку рухових якостей і зміцнювати їх здоров'я [2].

В ДНЗ № 4 м. Чернігова вправи фітбол-аеробіки проводяться під час занять фізичною культурою та гурткової роботи.

Під час проведення вправ фітбол-аеробіки ми дотримуємось наступних принципів: *індивідуалізації* (передбачає підбір фізичних вправ на фітболах в залежності від вікових та індивідуальних особливостей дітей старшого дошкільного віку; *систематичності та послідовності* (під систематичністю розуміють визначений підбір та дозування фізичних вправ, послідовність, тобто система занять оздоровчої спрямованості); *єдності* (передбачає комплексне вирішення оздоровчих, виховних та освітніх задач); *варіативності* (унікнення методичних шаблонів, урізноманітнення змісту і методики проведення занять).

Впровадження вправ фітбол-аеробіки спрямоване на вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань (рис.1).

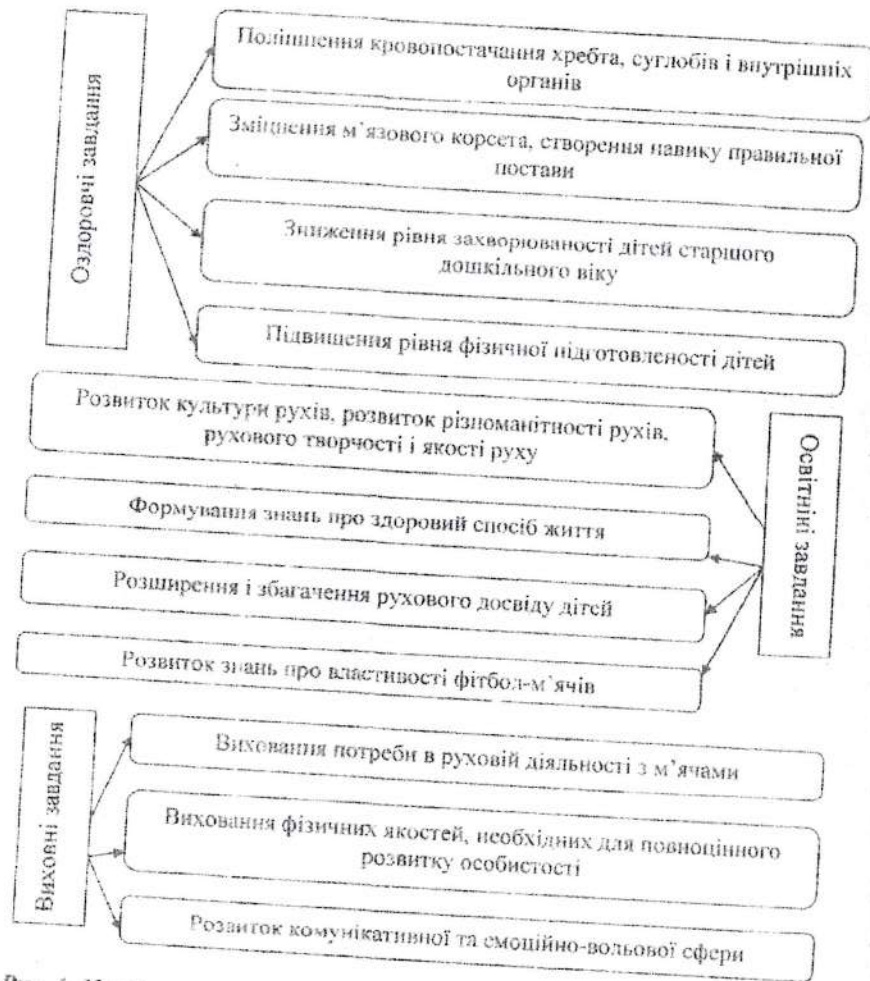


Рис. 1. Характеристика завдань, які вирішуються в процесі занять фітбол-аеробікою.

Основні засоби фітбол-аеробіки подані на рис. 2. Побудова структури заняття фізичними вправами передбачає:

- підготовча частина (10–15% тривалості всього заняття) створення позитивного емоційного фону, психологічної установки, функціонально підготувати організм до майбутнього навантаження, сприяти формуванню правильної постави і правильній постановці стоп;

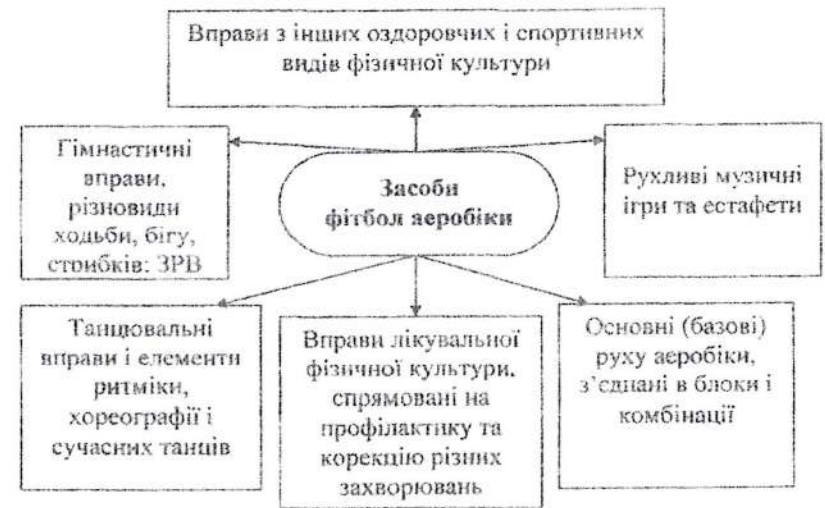


Рис. 2. Засоби фітбол-аеробіки.

- основна частина (70–80% часу) вирішуються завдання розвитку рухових навичок і вмінь, формування фізичних якостей, корекції наявних деформацій опорно-рухового апарату, виховання волі, рішучості, дисциплінованості, активності;

- заключна частина (10–15% часу) необхідно забезпечити поступове зниження функціональної активності організму, підготуватися до перемикання на наступну діяльність.

Дозування обсягу та інтенсивності фізичних вправ досягається певним числом повторень, темпу виконання, зміною площі опори, зміною вихідних положень і способів виконання вправ, раціональним чергуванням часу навантаження і відпочинку, застосуванням різних предметів, використанням музики, слова, засобів наочного впливу на дітей.

Висновки. 1. Встановлено, що рухова активність залежить не тільки від індивідуальних особливостей дітей, а й від рухового режиму, наявного в дошкільному навчальному закладі та вдома. Її раціональна побудова сприятиме своєчасному розвитку моторики дітей, дозріванню та становленню усіх внутрішніх органів і систем.

2. За результатами проведеного нами анкетування встановлено, що рівень рухової активності у 72% у дітей старшого дошкільного віку нижче середнього, що актуалізує проблему пошуку дієвих шляхів підвищення їх рівня рухової активності в добовому режимі.

3. На основі аналізу літературних джерел, визначено що фітбол-аеробіка є одним із засобів активізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку. В ДНЗ елементи фітбол-аеробіки найчастіше застосовують безпосередньо на заняттях з фізичного виховання та в процесі гурткової роботи. При проведенні занять, незалежно від форми організації, необхідно дотримуватись основних принципів побудови занять, спрямовувати роботу на вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Бібліографія

1. Дошкільне тіловиховання : Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 180с.
2. Олійник Н. В. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу ДЗН / Н. В. Олійник // Дошкільний навчальний заклад. – 2011. – № 2. – С. 8–19.
3. Осипенко Т. Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі / Т. Осипенко // Вихователь-методист. – 2011. – № 6. – С. 42–49.
4. Оцінка добових енерговитрат для визначення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посіб. / Н. С. Полька [та ін.]. – К. : ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України», 2012. – 16 с.
5. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : посіб. для працівників дошк. закл., викл. і студ. педвузів і коледжів М. О. Рунова. – Х. : Ранок, 2007. – 192 с.

Катерина Болтишева,
Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ 13–16 РОКІВ У БОДІБІЛДИНГУ

Постановка проблеми. Питання тілесної досконалості, досягнення повноцінного психологічного та психофізичного статусу дівчат підліткового віку спонукають до пошуку ефективних засобів і шляхів їх вирішення. На нашу думку цьому можуть сприяти оптимальні, продумані, системно побудовані заняття бодібілдингом.

Тому для дівчат даного віку необхідна спеціальна програма тренувань або фізичних вправ, в якій слід приділяти особливо високу

увагу вправам на розвиток гнучкості, правильної естетичної постави та координації рухів, що досягається саме через застосування спеціального силового тренінгу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливість гармонійного розвитку дівчини-підлітка, естетичної недолугості сучасного фізичного виховання дівчат в учбових закладах, вивчають багато фахівців, наголошуючи на наступному:

– спортивне тренування, з урахуванням фізіологічних особливостей жіночого організму, сприяє поліпшенню здоров'я, зміцнює м'язи та зв'язки тазового дна, покращує фігуру. Значно гірше переносять великі силові навантаження опорно-зв'язковий апарат дівчат. При тренуваннях їм слід уникати роботи з граничними і близькими до них обтяженнями. Перевагу треба віддавати вправам, що не «перевантажують» хребет, тобто виконуються в положенні сидячи або лежачи. Жіночий організм набагато краще переносить навантаження, спрямовані на розвиток витривалості. Тому, у тренуваннях дівчат широко застосовуються методи розвитку силової витривалості: вони пов'язані з невеликими обтяженнями, швидко зникають жировий компонент маси тіла, сприяють вирішенню завдань естетичної корекції статури [1; 7];

– частка м'язів в загальній масі тіла у дівчат значно менше і складає всього 30–35% в порівнянні з 40–47% у юнаків, центр маси тіла дівчат знаходиться нижче, ніж у юнаків у зв'язку з особливостями статури – у жінок більш довгий тулуб і більш короткі ноги, дівчата, в силу більш швидкого дозрівання їх організму, на 2–4 роки швидше юнаків досягають своїх фізичних, в тому числі і силових, кондицій [2; 8];

– жінці, матері природа визначила м'якість, доброту, ніжність, душевну гнучкість, любов до дітей. На розвиток цих якостей і відповідних їм фізичних здібностей (пластички, витонченості, граціозності, високого ступеня координації рухів, фізичної досконалості, спрямованого в першу чергу на дітонародження, продовження роду людського) і повинні бути націлені фізкультурно-спортивні заняття в школі, починаючи з уроків фізичної культури [9];

– у загальноосвітніх школах фізичним вихованням охоплено всі дівчатка і дівчата, серед яких може не бути жодної з видатними фізичними здібностями. Тому в першу чергу в роботі загальноосвітніх шкіл потрібно орієнтуватися на відносну слабкість і пов'язані з нею особливості жіночого організму, а не на його силу, «рівноправність» з організмом чоловіка, яка спостерігається спортивними фахівцями [2, 5].

Виклад основного матеріалу. Отже, виходячи з вищесказаного, погляди спеціалістів повністю збігаються з нашими власними спостереженнями у наступному: все більша і більша кількість жінок починають захоплюватися і займатися бодібілдингом. Але багато з них занадто завзято беруться за справу, забуваючи про низку важливих