

## КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГІМНАСТИКОЮ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

**Мета.** Здійснити теоретичний аналіз та узагальнення соціально-педагогічного спрямування оздоровчої гімнастики для дітей 5-6 років. **Методи.** Під час дослідження використано теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, методи математичної статистики та обробки даних. **Результати.** Оздоровча гімнастика для дітей — найкорисніший метод фізичного розвитку, що сприяє зміцненню дитячого організму, що запобігає появі серйозних проблем зі здоров'ям. Фахівці з оздоровчої гімнастики, в першу чергу, роблять упор на фізичний розвиток дитини. **Висновок.** Основна умова дитячої оздоровчої гімнастики — отримання задоволення, бажання дитини продовжувати тренувальні заняття.

**Ключові слова:** оздоровча гімнастика, здоров'я, оздоровче тренування.

**Aim.** To carry out a theoretical analysis and generalization of the socio-pedagogical direction of recreational gymnastics for children 5-6 years old with an analysis of the state of posture, flat feet and SARS, taking into account the psychophysiological characteristics of children and an analysis of the methods of recreational programs and conducting recreational gymnastics classes. **Methods.** During the research, theoretical analysis was used, namely the analysis and generalization of literary sources, systematization, comparison of different views on the investigated problem, content analysis of textbooks in order to study the theoretical and methodical foundations of recreational classes of sports school students. **Results.** Health gymnastics for children is the most useful method of physical development, which helps to strengthen the child's body, which prevents the appearance of serious health problems. It is especially useful to engage in gymnastics for weakened, sickly children who have low immunity and are prone to numerous seasonal diseases. Specialists in health gymnastics, first of all, emphasize the physical development of the child. In addition, in the process of regular classes, they help a small person to form the correct posture, develop ligaments, joints, muscles, increase immunity, and prevent the development of flat feet. **Conclusion.** The main condition of children's health gymnastics is satisfaction, the child's desire to continue training. Gymnastics should take place in the form of health training and exciting games, which not only physically develop the child, but also contribute to the formation of children's intelligence and imagination.

**Keywords.** health gymnastics, health, health training.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Питання профілактика та збереження здоров'я дітей завжди буде актуальним на будь-якому етапі розвитку суспільства. Здоров'я людини виходить на перший план загальнонаціональної ідеї, що знайшло відображення у різних законодавчих документах: Законі України «Про фізичну

культуру і спорт», Загальнодержавній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки, Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». [7]

Актуальність роботи полягає в тому, що впродовж всього життя людини рухова активність відіграє важливу роль. У дітей дошкільного віку вона забезпечує нормальний ріст й розвиток організму, підвищує опірність до захворювань (О.С. Куц, 1997; О. Бар-Ор, 2009 та ін.). За недостатньої рухової активності дітей, за свідченнями фахівців (О. Д. Дубогай, 2012; С.І. Присяжнюк, 2012 та ін.), порушується діяльність функціонального стану центральної нервової системи як посередника між м'язами і внутрішніми органами. Проте, на думку науковців, які займалися піднятою тематикою (Л. В. Волков, 1989; Я. С. Вайнбаум, 2003; О. В. Андрєєва, 2014), не кожна рухова активність є ефективною, а лише та, що має оздоровчу спрямованість. Саме така рухова активність, за свідченнями О.В. Тимошенко, характерна лише для кожного п'ятого школяра в Україні, що є найнижчим показником у Європі (Е. Т. Хоулі, 2004) і, мабуть, однією з причин того, що вже в першому класі понад 30 % учнів мають хронічні захворювання, в п'ятому класі їх кількість збільшується до 50%, а в дев'ятому сягає 64 % . [2] Проблему програмування занять у фізичному вихованні досліджували Ю.Й. Волинець, 2001; Л.В. Вовченко, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2008; Г. В. Кротов, 2010 та ін. За результатами їхніх досліджень встановлено, що: програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, оскільки нормою тут виступає мета фізичної культури – досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я дітей, а нормативні рівні фізичного стану можуть бути подані у вигляді моделей, характеристиками яких є показники фізичної працездатності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та ін. [2]

Узагальнення робіт науковців дає чітко визначити, що досліджувалися теми програмування оздоровчих занять в загальноосвітніх школах, проте організація оздоровчих тренувань дітей молодшого шкільного віку в дитячо-юнацьких спортивних школах та спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл досліджень недостатньо. Саме тому варто дослідити дану тематику роботи. Адже батьки в першу чергу зацікавлені в здоров'ї дитини, а в майбутньому можливо і на спортивний результат.

**Мета дослідження.** Здійснити теоретичний аналіз та узагальнення соціально-педагогічного спрямування оздоровчої гімнастики для дітей 5-6 років з аналізом стану постави, плоскостопості та ГРВІ із врахуванням психофізіологічних особливостей діток та аналізу методик оздоровчих програм і проведення занять з оздоровчої гімнастики.

**Методи дослідження.** Під час дослідження використано теоретичний аналіз, а саме аналіз та узагальнення літературних джерел, систематизація, порівняння різних поглядів на

досліджувану проблему, контент-аналіз підручників з метою вивчення теоретичних та методичних основ оздоровчих занять учнів спортивної школи.

**Результати досліджень.** Ефективне вирішення питання гармонійно розвиненої особистості дітей можливе шляхом комплексного розв'язання медичних, педагогічних та соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини в різні вікові періоди. Тому, перед нами постало завдання визначити рівень фізичного стану дітей 5-6 років. Для цього нами було залучено 270 дітей, які виявили бажання займатися гімнастикою у групах початкової підготовки у СДЮСШОР №1 міста Івано-Франківськ. Загальновідомо, що оцінка фізичного стану відбувається шляхом порівняння антропометричних показників обстежуваних із середніми показниками статево-вікової групи. Середні значення антропометричних показників даних дітей 5-6 років висвітлені у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

#### Антропометрична характеристика дітей 5-6 років

Показник	Діти
Вага тіла, кг	20,5±2,32
Довжина тіла, см	116,3±3,57
Окружність грудної клітки, см	57,8±2,61
Окружність стегна, см	30,6±1,81
Окружність гомілки, см	22,4±1,05

Вивчення даних антропометрії (табл. 1.1) дозволило констатувати, що вони відповідають середньому рівню фізичного здоров'я.

Проте, важливо наголосити, що майже у 22,2 % дітей спостерігається надмірна вага тіла, а у 25,9 % – її дефіцит (рис. 1.1).

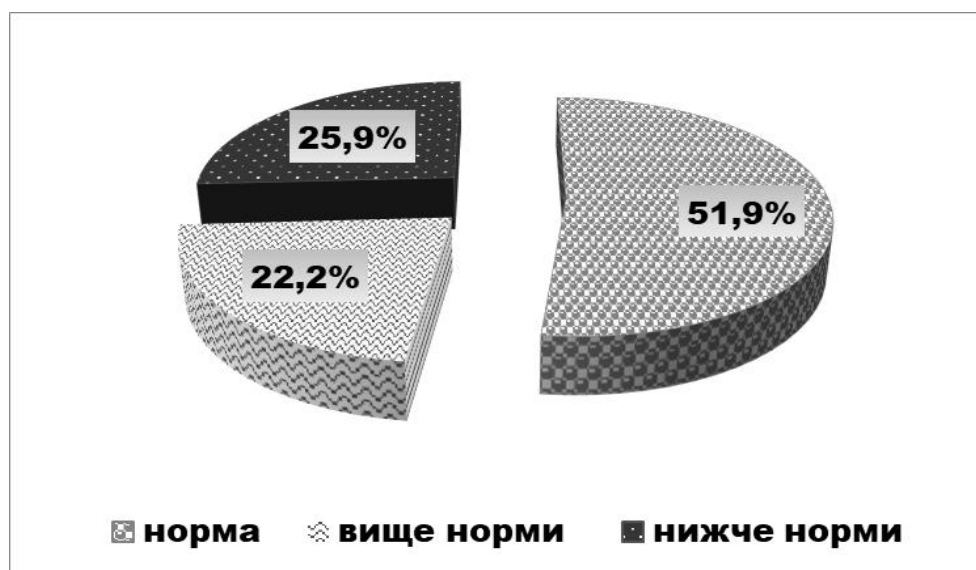


Рис. 1.1 Розподіл дітей 5-6 років за показником ваги тіла

Середній показник маси тіла дітей 5-6 років дорівнює  $20,5 \pm 2,32$  кг (максимальний показник – 25 кг, мінімальний – 17 кг), а різниця дорівнює 8 кг, що свідчить про суттєву різницю індивідуальних показників у цьому віці.

Встановлено, що в більшості обстежених дітей (59,3 %) обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми. 11,1 % дітей мають понад нормовий показник обхвату грудної клітки, а 29,6 % мають показник нижче норми (рис. 1.2).

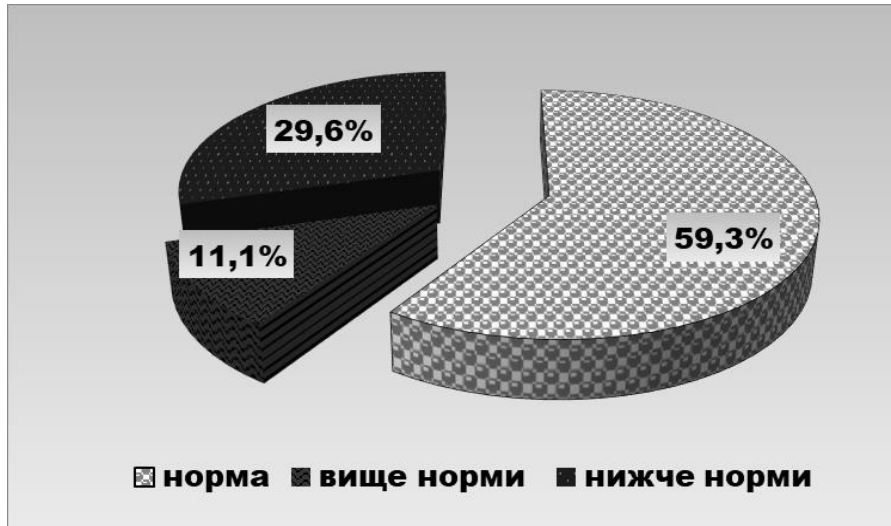
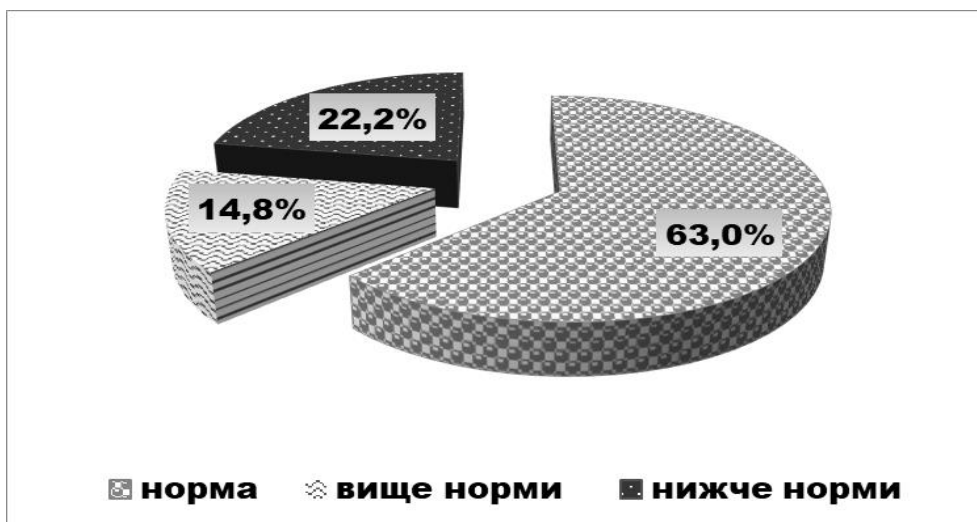


Рис. 1.2. Розподіл дітей 5-6 років за показником обхвату грудної клітки

Середній показник обхвату грудної клітки у дітей дослідної групи складає  $57,8 \pm 2,61$  см (максимальний – 64 см, мінімальний – 52 см, різниця – 12 см), що свідчить про значні індивідуальні розбіжності.

За даними нашого дослідження, більшість дітей (63,0 %) мали довжину тіла, яка відповідала нормі для даного віку. При цьому для 14,8% дітей характерним було перевищення верхньої межі. У 22,2% обстежених дітей показник нижче норми (рис. 1.3).

Як свідчать результати наших досліджень, середній показник довжини тіла у дітей складає  $116,3 \pm 3,57$  см, причому, різниця між максимальним (125 см) і мінімальним (112 см) показником 13 см, що також свідчить про неоднорідність групи.



*Рис. 1.3. Розподіл дітей 5-6 років за показником довжини тіла*

Крім того, антропометричні дані дозволили нам визначити стан гармонійності фізичного розвитку обстежуваних дітей за такими параметрами: аналіз пропорційності ваги, зросту та окружності грудної клітки за допомогою індексу Кетле [7]. Отримані результати свідчать про те, що переважна кількість дітей (59,3 % 5-6 років) мають гармонійний фізичний розвиток, тобто пропорційну будову тіла, і лише 14,8 % мають негармонійний фізичний розвиток.

Можемо зробити висновок, що дітей з недостатністю маси та зросту більше, ніж з надмірністю, що свідчить про відставання дітей у фізичному розвитку; крім того, наявність дітей як з недостатністю маси та зросту, так і з надмірністю маси, тобто ожирінням, указує на те, що такі діти потребують індивідуального підходу, уважного ставлення до них, застосування відповідних методів та засобів оздоровчого тренування та підбір оптимального навантаження, що можливо лише в умовах особистісно-орієнтованого підходу.

**Дискусія.** У чому полягає різниця тренувального ефекту між оздоровчим та спортивним тренуванням? Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення максимальних результатів у вибраному виді спорту, то оздоровче – в цілях збільшення або підтримки рівня дієздатності і здоров'я. Але щоб добитись вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватись значними витратами енергії і давати довге рівномірне навантаження системи дихання і кровообігу, забезпечуючи подачу кисню тканинам, повинна бути виражена аеробна спрямованість. [8] Для того, щоб тренування з оздоровчою спрямованістю діяло на людину тільки позитивно, необхідно дотримуватись ряду методичних правил: 1) поступове нарощування інтенсивності і тривалості навантажень. При низькій вихідній тренуваності добавки повинні складати 3–5% в день по відношенню до досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше. Поступово збільшуючи навантаження, не перевантажуючи організм, а навпаки, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з усе більшим і складнішим завданням, можна слідувати таким методами: - збільшення кількості занять; - збільшення тривалості занять; - збільшення щільності занять. На перших заняттях щільність складає приблизно 45–50 %, по мірі адаптації організму до фізичних навантажень вона може досягнути 70–75 % загального часу заняття; - збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому виконуються фізичні вправи; - постійне розширення засобів, які використовуються на тренуванні, з тим щоб надавати вплив на різні м'язові групи, на всі суглоби і внутрішні органи; - збільшення складності і амплітуди рухів; - правильна побудова занять. [8] В залежності від самопочуття, погоди, рівня підготовленості учнів можна збільшити або зменшити розминку, основну або заключну частину заняття. 2) Різноманітність засобів. Для якісної різноманітності фізичних

навантажень достатньо 7–12 вправ, але щоб вони відрізнялися одна від одної. Ефективними методами різностороннього тренування, яке включає в роботу велику кількість м'язів, є біг, ходьба, ритмічна гімнастика і інші. В оздоровчому тренуванні повинні виконуватись вправи на витривалість (біг в низькому темпі і середньому темпі), силові вправи для великих м'язових груп (присідання, піднімання ніг у висі на перекладині або гімнастичній стінці, перехід з положення лежачи в положення сидячи і т.д.), вправи для суглобів хребта, рук і ніг, а також в зміні положення тіла (нахили тулуба вперед, назад, в сторони і ін.). 3) Системність занять. Систематичні заняття фізичними вправами дають позитивний вплив майже на всі органи і системи організму. [8].

**Висновок.** Оздоровча гімнастика для дітей - найкорисніший метод фізичного розвитку, що сприяє зміцненню дитячого організму, що запобігає появі серйозних проблем зі здоров'ям. Особливо корисно займатися гімнастикою ослабленим, хворобливим дітям, які мають низький імунітет, схильним численним сезонним захворювань. Фахівці з оздоровчої гімнастики, в першу чергу, роблять упор на фізичний розвиток дитини. Крім того, в процесі регулярних занять вони допомагають маленькій людині сформувати правильну поставу, розвинути зв'язки, суглоби, м'язи, підвищити імунітет, запобігти розвитку плоскостопості.

**Основна умова дитячої оздоровчої гімнастики** — отримання задоволення, бажання дитини продовжувати тренувальні заняття. Гімнастика повинна проходити у формі оздоровчого тренування та захоплюючих ігор, які не тільки фізично розвивають малюка, але і сприяють формуванню дитячої кмітливості, уяви.

**Перспективи подальших досліджень** лежать у площині поглибленого вивчення аналізу та узагальнення соціально-педагогічного спрямування оздоровчої гімнастики для дітей 5-6 років з аналізом стану постави, плоскостопості та ГРВІ із врахуванням психофізіологічних особливостей діток та аналізу методик оздоровчих програм та проведення занять з оздоровчої гімнастики відповідно до науково-педагогічного прогресу та стану екології.

#### Список використаних джерел

1. Андреева ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: дис.. канд. пед. наук / Київ: НУФВСУ; 2014. 400 с.
2. Арефьев ВГ. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи, Київ, 2015. 124с.
3. Вовченко П. Визначення рівня здоров'я за показниками ЧСС у дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків: ХХІІІ, 2005. №24. С.37-39.

4. Вовченко І. Оцінка рівня фізичного здоров'я молодших школярів. *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції "Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти"*. Тернопіль, 2003. С. 135-137.
5. Дєдов О. Експрес-діагностика в ДНЗ. Комплект матеріалів для практичних психологів. Хотин, 2014. 41 с.
6. Земська НО., Рихлюк СП. Теорія і методика викладання гімнастики: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: ВПТ «Вік», 2020. 123 с.
7. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. Т.2. 368 с.
8. Куп'янський інклюзивно-ресурсний центр Куп'янської міської ради Харківської області. Доступно на: <http://kirc.kupyansk-rada.gov.ua/info/page/17756>
9. Лебідь МР, Андрощук ММ, Павленко ЯБ. Методика використання фізичної культури з метою оздоровлення та активного відпочинку. Тернопіль : ТНЕУ «Економічна думка», 2009. 25с.
10. Масляк ІП, Кулик НА. Парціальна програма з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку «Юний Легкоатлет». Суми : ВВП «Мрія», 2016. 216 с.
11. Сорнович І, Хом'яченко Л, Веселкина С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2019;2. С.143-149.
12. Черняков ВВ, Желізний ММ. Гімнастика та методика її викладання. (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

### References

1. Andreeva OV. Theoretical and methodological principles of recreational activities of different population groups: thesis. ped. Sciences / Kyiv: NUFVSU; 2014. 400 p.
2. Arefiev VG. Theoretical and methodological principles of differentiation of developmental and recreational classes in physical culture of primary school students, Kyiv, 2015. 124p.
3. Vovchenko II. Determining the level of health by heart rate indicators in children of primary school age. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: coll. of science pr. Kharkiv: KhNPI, 2005. No. 24. P.37-39.
4. Vovchenko I. Assessment of the level of physical health of younger schoolchildren. Materials of the All-Ukrainian scientific conference "Optimization of the process of physical education in the education system". Ternopil, 2003. P. 135-137.
5. Dedov O. Express diagnostics in the hospital. A set of materials for practical psychologists. Khotyn, 2014. 41 p.

6. Zemska NO., Rykhlyuk SP. Theory and methods of teaching gymnastics: educational and methodological manual. Ivano-Frankivsk: VPT "Vik", 2020. 123 p.
7. Krutsevich TU. Theory and methodology of physical education. Kyiv: Olympic Literature, 2017. T.2. 368 p.
8. Kupyanyan inclusive resource center of Kupyanyan city council of Kharkiv region. URL: <http://kirc.kupyansk-rada.gov.ua/info/page/17756>
9. Lebid MR, Androschuk MM, Pavlenko YB. The method of using physical culture for the purpose of improving health and active recreation. Ternopil: TNEU "Economic Thought", 2009. 25p.
10. Maslyak IP, Kulyk NA. Partial program for physical education of children of older preschool age "Young Track and Field Athlete". Sumy: VVP "Mriya", 2016. 216 p.
11. Sornovych I, Khomyachenko L, Veselkina S. Increasing the effectiveness of physical training of qualified athletes in sports dancing by combining classical approaches and innovative training trends. Theory and methodology of physical education. 2019; 2. P.143-149.
12. Chernyakov VV, Zheliznyi MM. Gymnastics and its teaching methods. (a course of lectures on the academic discipline): a study guide for students of the faculties of physical education. Chernihiv: ChNPU named after T.G. Shevchenko, 2017. 264 p.

<b>Відомості про автора</b>
Маланій Юрій Андрійович – аспірант факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: <a href="mailto:yurii.malanii.20@pnu.edu.ua">yurii.malanii.20@pnu.edu.ua</a>
<a href="https://orcid.org/0000-0002-9105-9694">https://orcid.org/0000-0002-9105-9694</a>