

5. Джим В.Ю. Питание спортсменов силовых видов спорта и единоборств в базовом периоде / В.Ю. Джим, А.А. Тихорский, Н.И. Галашко // Сборник статей X международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Белгород – Харьков – Красноярск, 2014. – С. 206-209.
6. McCall G.E., Allen D.L., Linderman J.K., Grindeland R.E., Roy R.R., mukku V.R., Edgerton V.R. Maintenance of myonuclear domain size in rat soleus after overload and growth hormone // IGF- I treatment J. Appl. Physiol. – 1998. – V. 84. – P. 1407-1412.
7. Organisation du sport et de l'education physique au Luxembourg // L'Eps. – 1988. – № 212. – P. 15-26.
8. Parviainen J. Finnish Deadlift Routine // Powerlifting USA. – 1991. – № 3. – P. 14.
9. Komi P. V. Stretch-Shortening Cycle. – In: Strength and Power in Sport. – Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 169 – 179.

Старченко А.Ю.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНЯТ НА ПОКАЗНИКИ ЇХ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІЧЕНОСТІ І РІВЕНЬ ЗАХВОРЮВАНOSTІ

У статті представлені результати впливу інноваційної технології на показники фізкультурної освіченості старших дошкільнят. Проведені дослідження показали, що за допомогою застосування засобів дитячого фітнесу у різних формах фізичного виховання можна вирішити основні завдання фізкультурної освіти старших дошкільнят: покращити їх рівень елементарних знань з фізичної культури та життєво важливих рухових умінь і навичок, а також знизити рівень захворюваності.

Ключові слова: інноваційна технологія, фізкультурна освіта, дитячий фітнес, старші дошкільнята.

Старченко А.Ю. Влияние инновационной технологии оптимизации физического образования старших дошкольников на показатели их физической образованности и уровень заболеваемости. В статье представлены результаты влияния инновационной технологии на показатели физической образованности старших дошкольников. Проведенные исследования показали, что с помощью применения средств детского фитнеса в разных формах физического воспитания можно решить основные задачи физического образования старших дошкольников: повысить уровень элементарных знаний по физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков, а также снизить уровень заболеваемости.

Ключевые слова: инновационная технология, физкультурное образование, детский фитнес, старшие дошкольники.

Starchenko A. U. Influence of innovative technology of optimization physical culture education of senior preschoolers on values of their physical culture scholarship and illness level. Results of scientific researches show that in Ukraine there is a lowering of health level of children, in connection with that, special attitude is paid to necessity modern contents of preschool education. Basic role is devoted to preschool educational establishments where it is necessary to create conditions for obtaining elementary knowledge of children on physical culture and vitally important motive skills and habits which make the basis of preschool physical culture education. Leading scientists consider that the problem of optimization physical culture education of preschool age children allows for development innovative methods and technologies of use means, forms and approaches to quality training in junior school. Article deals with the results of influence innovative technology on values of elementary physical culture knowledge, necessary motive skills and habits, illness of 5-6 year old children and level of physical culture scholarship of parents. Innovative technology consists of 4 basic sections: theoretical (obtaining by children necessary knowledge on physical culture); practical (forming motive skills and habits by means of children fitness); events on optimization physical culture education parents; control (control of illness level, physical culture scholarship of preschoolers and their parents). Performed research shows that using means of children fitness (fit ball gymnastics, animal aerobics, and gaming fitness) in different forms of physical culture education of senior preschoolers: improve level of elementary knowledge on physical culture and vitally important motive skills and habits, lower level of illness and also increase level of physical culture scholarship of parents.

Key-words: innovative technology, physical culture education, child fitness, pre-school children.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. На сучасному етапі розвитку освіти особливо необхідно відзначити важливу роль фізкультурної освіти, починаючи з дошкільного віку, адже саме у ранньому віці закладаються основи здоров'я, усебічної рухової підготовленості та гармонійного фізичного розвитку. У відповідності до основних вимог фізичного виховання дітей дошкільного віку, метою фізкультурної освіти є формування фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей [1; 8]. На думку авторів [2; 6; 9], існуючий зміст дошкільної фізкультурної освіти є недостатнім для виховання особистості дошкільника оскільки рівень оволодіння життєво важливими руховими уміньми і навичками, елементарних знань з фізичної культури, мотивації до занять фізичними вправами є недостатнім для подальшого навчання у школі. Одним з можливих шляхів оптимізації фізкультурної освіти дітей дошкільного віку може бути розробка та застосування інноваційних технологій дитячого фітнесу в різних формах фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні та зарубіжні автори [3; 7; 10] вважають, що розв'язання проблеми удосконалення фізкультурної освіти дітей дошкільного віку передбачає розробку інноваційних методик і технологій використання засобів, форм та методів для якісної підготовки до молодшої школи, оскільки традиційна система фізичного виховання є недостатньо ефективною. Останніми роками у практиці фізичного виховання з'явилися фітнес-технології, які рекомендується застосовувати у фізкультурній освіті дітей дошкільного віку, оскільки вони спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, інтересу до занять фізичними вправами, сприяють фізичному розвитку, укріпленню здоров'я, профілактиці різних захворювань, формуванню культури особистості та уявлень про здоровий спосіб життя [5].

Мета роботи – експериментально перевірити вплив інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти на показники життєво важливих рухових умінь і навичок, елементарних теоретичних знань, рівня захворюваності старших дошкільнят та фізкультурної освіченості їх батьків.

Завдання дослідження:

1. Розробити інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу.

2. Перевірити ефективність розробленої інноваційної технології у процесі фізкультурної освіти старших дошкільнят шляхом визначення її впливу на показники їх елементарних знань з фізичної культури, рівень оволодіння життєво важливих рухових умінь і навичок, рівень захворюваності та фізкультурну освіченість батьків.

Методи та організація дослідження. Під час проведення дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; анкетування; метод визначення рівня захворюваності; методи математичної статистики. На базі дошкільного навчального закладу № 18 «Зірниця» м. Суми була створена експериментальна група, в якій налічувалось 59 дітей, що займалися за інноваційною технологією. У дошкільному навчальному закладі № 28 «Ювілейний» м. Суми була сформована контрольна група (n=58), що займалась за програмою «Дитина» [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Для оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят була розроблена інноваційна технологія, в основі якої передбачалось використання засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, звіроаеробіки, ірофітнесу) в різних формах фізичного виховання. Інноваційною технологією у нашому дослідженні є система взаємопов'язаних складових, що спрямовані на підвищення ефективності фізкультурної освіти старших дошкільнят через створення спеціальних умов для засвоєння необхідних знань з фізичної культури, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я, підвищення інтересу до занять фізичною культурою на основі застосування дитячого фітнесу.

Відповідно до поставленої мети розв'язувались основні завдання інноваційної технології:

1. Надання дітям 5-6 років доступних знань про фізичну культуру, спорт і дитячий фітнес.
2. Формування життєво важливих рухових умінь і навичок на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу.
3. Профілактика захворювань дошкільнят.
4. Підвищення інтересу дітей до занять з елементами дитячого фітнесу.
5. Сформуванню уяву дошкільнят про дитячий фітнес, як систему занять оздоровчого спрямування.
6. Організація роботи з батьками з питань фізкультурної освіти.

В процесі розробки інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят було виділено 4 розділи (рис.

1):

- теоретичний (засвоєння необхідних знань з фізичної культури, спорту і дитячого фітнесу);
- практичний (навчання життєво важливих рухових умінь і навичок засобами дитячого фітнесу);
- заходи з оптимізації фізкультурної освіти батьків;
- контрольний (контроль за дозуванням навантаження, рівнем захворюваності, рівнем фізкультурної освіченості дошкільнят та їх батьків).

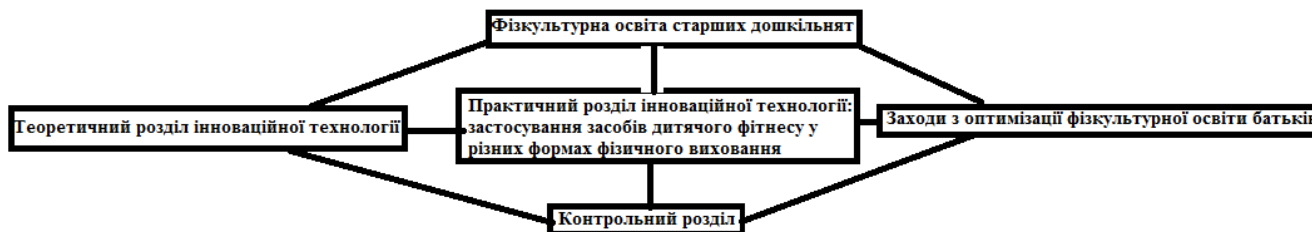


Рис. 1. Блок-схема інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят

Інноваційна технологія реалізовувалась в основних організаційних формах: заняттях з фізичного виховання, секційних заняттях, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня (ранкової гімнастики, фізкультхвилинок), активного відпочинку дітей (фізкультурних свят, «Днів здоров'я»), а також під час виконання завдань, що контролювались батьками.

Способами перевірки результативності реалізації інноваційної технології було визначення: рівня елементарних знань з фізичної культури, рівня оволодіння життєво важливих рухових умінь і навичок, рівня захворюваності, фізкультурної освіченості батьків на початку і наприкінці педагогічного експерименту. Одним з важливих результатів педагогічного експерименту стала позитивна динаміка рівня елементарних знань з фізичної культури дітей, які займалися за розробленою інноваційною технологією (таблиця 1). Рівень фізкультурних знань визначався за методикою І.Н. Моргун [2].

Таблиця 1

Динаміка елементарних знань з фізичної культури дітей експериментальної групи

Тести	До	Після	Зміни %	p
	Бали $\bar{x} \pm S$			
1. Мій організм	2,33±0,70	4,22±0,66	67	<0,05
2. Я та моє здоров'я	2,83±0,58	4,16±0,58	46	<0,05
3. Мандрівка до міста «Харчування»	2,98±0,56	4,57±0,49	53	<0,05
4. Здоров'я та безпека	2,74±0,57	4,55±0,61	66	<0,05
5. Чистота – основа здоров'я	2,50±0,59	4,18±0,70	67	<0,05
Інтегральний показник	13,5±2,54	20,5±2,85	52	<0,05

По закінченню дослідження в експериментальній групі середній бал за основними темами склав: «Мандрівка у місто Харчування» і «Здоров'я та безпека» – 4,5 бали ($p < 0,05$); «Мій організм» – 4,2 бали ($p < 0,05$), «Я та моє здоров'я» та «Чистота – основа здоров'я» – 4 бали ($p < 0,05$), що вказує на високий рівень прояву знань дітей. За методикою Ю.К. Чернишенко [8] в обох досліджуваних групах були визначені показники життєво важливих рухових умінь і навичок на початку експерименту і після реалізації інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти (таблиця 2).

Таблиця 2

Динаміка рівня оволодіння життєво важливих рухових умінь і навичок після застосування інноваційної технології

Тести (бали)	Контрольна група (n=58)			Експериментальна група (n=59)		
	До	Після	Різниця %	До	Після	Різниця %
	$\bar{x} \pm S$			$\bar{x} \pm S$		
Ходьба	1,92 ± 0,33	2,02 ± 0,33	5,2	1,93 ± 0,28	2,62* ± 0,29	36
Біг	1,96 ± 0,34	2,08 ± 0,33	6	1,97 ± 0,33	2,72* ± 0,25	38
Стрибок у довжину	1,7 ± 0,42	1,82 ± 0,33	7	1,72 ± 0,31	2,42* ± 0,31	41
Метання м'яча	1,78 ± 0,49	2* ± 0,42	12,3	1,74 ± 0,35	2,39* ± 0,3	37,3
Лазіння	2,11 ± 0,51	2,28 ± 0,51	8	2,04 ± 0,3	2,81* ± 0,31	37,7

Примітки: 1.* – вірогідність відмінності ($p < 0,05$)

В результаті застосування засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, звіроаеробіки, ірофітнесу) в основних формах занять ми відмітили вірогідні зміни у показниках життєво важливих рухових умінь і навичок ($p < 0,05$): результат навички стрибку покращився на 41%, бігу – на 38%, лазіння – на 37,7%. Слід відмітити, що достовірні зміни в обох досліджуваних групах відбулись при оцінюванні навички метання м'яча. У контрольній групі відбулось покращення результату на 12,3%, а в експериментальній групі, на 37%.

Визначення фізкультурної освіченості батьків відбувалося шляхом самооцінки їх знань у питаннях, що пов'язані з фізичним вихованням дошкільників за модифікованою методикою Г.Н. Ліджиевої [1]. Після проведення заходів з підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків (систематичне проведення семінарів, консультацій, секційних занять з використанням засобів дитячого фітнесу, розробка методичних рекомендацій з питань фізкультурної освіти дошкільнят) ми відзначили статистично вірогідні зміни в усіх досліджуваних показниках (таблиця 3).

Таблиця 3

Порівняльні показники фізкультурної освіченості батьків контрольної та експериментальної груп після експерименту

Завдання для батьків	КГ (n= 58)		Зміни %	ЕГ (n= 59)		Зміни %
	до	після		до	після	
	бали ($\bar{x} \pm S$)			бали ($\bar{x} \pm S$)		
1. Скласти комплекс ранкової гімнастики з використанням елементів дитячого фітнесу	2,01 ± 0,65	2,12 ± 0,64	6	1,8 ± 0,58	2,57* ± 0,49	44
2. Провести бесіду про значення фізичної культури	2,14 ± 0,57	2,25 ± 0,60	7	2,25 ± 0,54	2,93* ± 0,25	33
3. Провести рухливу гру за допомогою засобів дитячого фітнесу	2,06 ± 0,5	2,13 ± 0,65	3,3	2,23 ± 0,56	2,89* ± 0,30	31
4. Провести показ при навчанні фіз. вправам	2,06 ± 0,6	2,08 ± 0,76	3	1,9 ± 0,54	2,76* ± 0,42	43
5. Дати рекомендації про застосування оздоровчих і загартувальних процедур	2,03 ± 0,69	2,06 ± 0,55	2	1,8 ± 0,53	2,72* ± 0,44	46
Середній показник	2,07 ± 0,51	2,13 ± 0,55	2,8	2,02 ± 0,34	2,79* ± 0,22	38

Примітки: 1.* – вірогідність відмінності ($p < 0,05$)

Узагальнивши дані анкет ми встановили, що особливо покращився результат відповідей батьків на п'яте питання (на 46%), що визначає їх вміння надати рекомендації щодо застосування оздоровчих процедур. Достовірні зміни ми отримали у відповідях батьків на питання, що розкривають їх вміння складати комплекси вправ з ранкової гімнастики з елементами дитячого фітнесу та провести показ при навчанні вправам. Показники середнього арифметичного покращились на 44% і 43% відповідно. В контрольній групі ми не відмітили вірогідних змін у порівнянні з початком дослідження. Для вивчення динаміки захворюваності дітей контрольної та експериментальної нами були проаналізовані медичні картки дітей та журнали відвідування. Захворюваність оцінювалась за допомогою підрахунку кількості пропущених за хворобою днів упродовж 2012 – 2013 навчальних років. Під впливом інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят ми констатували вірогідне зменшення кількості пропущених днів у зв'язку із хворобою в експериментальній групі дітей (таблиця 4).

Таблиця 4

Кількість днів, пропущених дітьми експериментальної і контрольної груп з причини захворювань протягом навчального року

Група	Кількість пропусків за хворобою		Загальна кількість пропусків	Різниця (%)	(p)
	I півріччя	II півріччя			
КГ (n=58)	434	497	931	+14,5	>0,05
ЕГ (n=59)	311	237	548	-24	<0,05

За результатами дослідження рівня захворюваності дітей обох досліджуваних груп спостерігається збільшення кількості пропущених днів на початку педагогічного експерименту. Максимальний рівень захворюваності в обох групах був зафіксований у

лютому. У кінці другого півріччя було відмічено зменшення пропусків на 74 дні ($p < 0,05$) у порівнянні з першим півріччям, тоді як у контрольній групі кількість пропущених за хворобою днів статистично вірогідно не змінилась.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

1. Вперше розроблена і науково обґрунтована інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти, в основу якої покладене переважне застосування засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, ігрові фітнесу, звіроаеробіки), що реалізовувалась у різних формах: фізкультурних та секційних заняттях, фізкультурно-оздоровчих заходах в режимі дня, під час активного відпочинку і виконання завдань з батьками.

2. В результаті реалізації інноваційної технології відбулось вірогідне покращення життєво важливих рухових умінь і навичок: бігу, ходьби, стрибків, метання, лазіння ($p < 0,05$), взаємопов'язаних з ними елементарних знань з фізичної культури ($p < 0,05$), зниження рівня захворюваності дітей ($p < 0,05$), а також підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків ($p < 0,05$). Це дозволяє рекомендувати вищезазначену технологію до впровадження у практику роботи дошкільних навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні впливу використання засобів дитячого фітнесу на формування мотивів та інтересів дошкільнят стосовно фізичної культури і здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лиджиева Г. Н. Содержание и организация процесса освоения детьми 3-6 лет интеллектуальных ценностей физической культуры : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лиджиева Галина Николаевна. – Краснодар, 2005. – 177 с.
2. Моргунов И. Н. Физкультурное образование детей 5 - 6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений: дисс ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Моргунов Ирина Николаевна. – К., 2001. – 181 с.
3. Пангелова Н. Е. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Е. Пангелова. – Київ, 2014. – 37с.
4. Проскура О. В. Оновлення програми «ДИТИНА» / О. В. Проскура, В. У. Кузьменко, Н. В. Кудикіна // Дитячий садок: управління. – 2010. – № 3 (17). – С. 14 – 18.
5. Сайкіна Е. Г. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Е. Г. Сайкіна // Инновационные педагогические технологии в системе физического образования и оздоровления: сб. матер. науч.- практ. конф. – СПб. : СПб.НИИФК, 2006. – С. 86 – 91.
6. Старченко А. Ю. Відмінності в окремих показниках фізкультурної освіченості дітей старшого дошкільного віку залежно від статі / А. Ю. Старченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Випуск 98. Серія: Пед. науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, ЧДПУ, 2012. – Т. №2. – С. 291 – 293.
7. Филимонова О. С. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе средств фитнеса / О. С. Филимонова, Ю. К. Чернышенко // Физкультура, спорт – наука и практика. – 2007. – № 1 – 4. – С. 74 – 75.
8. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: дисс. ... доктора пед. наук : 13.00.04. / Чернышенко Юрий Константинович. – К., 1998. – 392 с.
9. Iivonen S. The development of fundamental motor skills of four to five year old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum // Journal: Early Child Development and Care, vol. 181, no. 3, 2011, pp. 335 – 343.
10. Saykina E. G. The use of the fitness technologies in pre-school educational establishments / E.G. Saykina // Innovative pedagogical technologies in the system of physical education and health-improving : col. of proceedings of scientific-practical. Conf. – SPb. : SPb.NIIFK, 2006. – P. 86 – 91.

Терещенко В. І., Терещенко О.В.

**Національний університет державної податкової служби України
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

КЕРУВАННЯ В СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ СИСТЕМАХ

Керування – це одна з найважливіших сфер діяльності людини. Завдяки скоординованим діям учених розвивались різні галузі знань, зокрема про фізичний розвиток людини. Без взаємних зусиль тренера і спортсмена неможливо розвинути проблему керування в теорії і практиці фізичної культури. Успішність роботи сучасного тренера безпосередньо залежить від умілого використання людського фактора. Тренер повинен володіти визначеними управлінськими здібностями, щоб певним чином впливати на спортсмена.

Ключові слова: Керування, організація, мотивація, оцінка діяльності, система, тренування, системний підхід.

Терещенко В. І., Терещенко О.В. Управление в спортивно-педагогических системах. Управление – это одна из самых важных сфер деятельности человека. Благодаря скоординированным действиям ученых развивались разные отрасли знаний, в частности о физическом развитии человека. Без совместных усилий тренера и спортсмена невозможно развить проблему управления в теории и практике физической культуры. Успешная работа современного тренера непосредственно зависит от умелого использования человеческого фактора. Тренер должен владеть обозначенными управленческими качествами, чтобы конкретным образом влиять на спортсмена.

Ключевые слова: Управление, организация, мотивация, оценка деятельности, система, тренировка, системный подход.

Terechenko V.I., Terechenko O.V. A management is in the sport-pedagogical systems. Management is one of the most important spheres of human activity. Due to coordinated actions of scientists, different disciplines have been developed, separately about physical development of a human being. Development of a problem of management in theory and practice of physical culture is impossible without mutually efforts of trainer and sportsman. Success of modern trainer's work directly depends on skillful use of human factor. Trainer