

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ І ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З МЕТОЮ ЇХ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Наталія Лісневська
Глухів

У статті обґрунтовується важливість та доцільність використання тренажерів і тренажерних пристроїв у фізичному вихованні дітей дошкільного віку з метою покращення їх фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Визначені особливості використання різних видів тренажерів і тренажерних пристроїв.

Ключові слова: тренажери, тренажерні пристрої, фізкультурно-оздоровчі заходи, здоров'я дошкільників, фізичне виховання, фізичний розвиток.

Постановка проблеми. Фізичне виховання – складова системи освіти дітей дошкільного віку, що сприяє їх усебічному розвитку. Важливою метою та стратегічним завданням фізичного виховання в ДНЗ є збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. А оскільки здоров'я дітей – найважливіша цінність, то обов'язок держави, педагогів і батьків полягає в тому, щоб підготувати до життя розумних і щасливих дітей з міцним здоров'ям. Зміцнити його можна не тільки за допомогою загальнонавчаних засобів (гімнастика, заняття з фізкультури, раціональне харчування, прогулянки на свіжому повітрі тощо), оздоровчих технологій, але й широко використовуючи у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми тренажери та тренажерні пристрої. Проте характеристика особливостей їх використання в роботі з дошкільниками недостатньо висвітлена в методичних доробках.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей знайшла своє втілення в Законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», у Державній національній програмі «Освіта», Національній програмі «Діти України», Базовому компоненті дошкільної освіти України. Зокрема, у Законі України «Про дошкільну освіту» серед пріоритетних завдань розвитку дошкільної ланки освіти йдеться про збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я дитини, у Базовому компоненті дошкільної освіти України одним з концептуальних підходів визначена турбота про фізичне та психічне здоров'я кожної дитини. На зміцненні здоров'я дітей дошкільного віку наголошується в наукових здобутках О. Богініч, Н. Денисенко, З. Плохій, Л. Сварковської, С. Юрочкиної та ін. Використання тренажерів у якості засобів індивідуалізації навантаження для хлопців 15-17 років на заняттях фізичної культури досліджує А. Хамікоєв. На важливість використання тренажерів та тренажерних пристроїв у роботі з дітьми дошкільного віку, спрямованої на зміцнення та покращення їх здоров'я, указують Л. Глазиріна, В. Овсянкін, М. Рунова; з дітьми шкільного віку – О. Дубогай [3; 4; 6; 7].

Метою статті є визначення особливостей та доцільності використання тренажерів і тренажерних пристроїв у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, формуванні та зміцненні їх здоров'я.

Завданням статті є аналіз стану проблеми в науці та практиці; визначення класифікації та видів тренажерів, особливостей та ефективності використання різних тренажерів і тренажерних пристроїв у фізичному вихованні дітей дошкільного віку з метою покращення їх здоров'я та фізичного розвитку.

Виклад основного матеріалу. Незаперечним є той факт, що фізичний розвиток дітей дошкільного віку, їх фізична підготовка та здоров'я залежать від вихователя та сукупності різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів, що застосовуються в ДНЗ: ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну, заняття з фізичної культури в приміщенні та на вулиці, рухливі та спортивні ігри, фізкультурні свята й розваги, оздоровчі технології тощо. У ході проведення вищезазначених заходів педагог використовує різноманітне обладнання та інвентар (драбини, канати, дуги, м'ячі, скакалки, мотузки тощо), що сприяє досягненню поставленої мети. Урізноманітнити фізкультурне обладнання та інвентар з метою покращення фізичного розвитку дітей, їх фізичної та рухової

підготовки, настрою та зацікавленості, а головне – зміцнення здоров'я вихованців, можна широко застосовуючи в роботі тренажери та тренажерні пристрої.

У тлумачному словнику поняття «тренажер» трактується як «пристрій, апарат для тренажу, відпрацювання яких-небудь навичок» [2, 1472]. У наукових здобутках Л. Глазиріної, В. Овсянкіна поняття «тренажер» визначається як пристрій, що має зворотній зв'язок та контрольовану взаємодію [3].

На основі аналізу літературних джерел приходимо до висновку, що тренажер – це пристрій для розвитку фізичних якостей та м'язів, у якому є зворотній зв'язок, що передбачає отримання інформації про виконання руху (кількість подоланих кілометрів на велоергометрі, тредбані, ступінь отриманого навантаження тощо).

У наукових доробках Л. Глазиріної, В. Овсянкіна поняття «тренажерні пристрої» характеризуються як пристрої, що забезпечують виконання спортивних вправ із заданими зусиллями та структурою рухів без контрольованої взаємодії [3]. Тобто тренажерний пристрій теж спрямований на розвиток фізичних якостей та м'язів, проте в ньому відсутній зворотній зв'язок, а отже, інформація про виконану дію.

Тренажери можуть бути індивідуального та колективного використання, а їх вплив на організм – локальним (у роботі задіяні окремі групи м'язів), регіональним (у роботі задіяна приблизно третина м'язів) і загальним (у роботі задіяна більшість м'язів тіла). Крім розвитку м'язів, тренажери та тренажерні пристрої спрямовані на розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості та спритності, координації рухів та виховання морально-вольових якостей: наполегливості, рішучості тощо.

Аналіз літературних джерел свідчить, що вченими виокремлюється наступна класифікація тренажерів [5]: за призначенням (для фізичної, технічної, тактичної підготовки, для відновлення працездатності, контролю тощо); за структурою (механічні, електричні, зі зворотнім зв'язком, з терміною інформацією тощо); за принципом дії (світлозвукотехнічні, електромеханічні, цифрові моделюючі, кібернетичні тощо); за формою навчання (індивідуального, групового та потокового використання); за логікою роботи (з лінійною та розгалуженою програмою, з альтернативним вибором рухової дії або з вільним конструюванням програми відповіді тощо).

За твердженням Л. Глазиріної, В. Овсянкіна, М. Рунової, тренажери можуть ефективно використовуватися з оздоровчою метою, забезпечуючи ряд переваг перед традиційними засобами, оскільки їм властиве суворе дозування навантаження, спрямованість тренування на окремі групи м'язів, а також широке застосування в період відновлення після перенесених хвороб. У фізичному вихованні дітей дошкільного віку тренажери та тренажерні пристрої дозволяють у більш короткі терміни вирішити завдання розвитку їх рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Особливо ефективним є використання тренажерів у фізичному вихованні дітей з надлишковою масою. Такі діти охоче та із задоволенням займаються на тренажерах, у той час як на стандартному фізкультурному обладнанні вони працюють менш активно. Важливо, щоб тренажери та тренажерні пристрої відповідали антропометричним і функціональним особливостям дітей дошкільного віку, можливістю дозування навантаження, були естетичними, простими в експлуатації, мали невеликі габарити та недорого коштували тощо [3; 6].

Метою оздоровчих вправ на тренажерах є:

- формування правильної постави;
- корекція різних проблем хребта;
- розвиток м'язів;
- зниження надмірної ваги;
- покращення функціональних можливостей організму;
- заняття при різних відхиленнях у стані здоров'я;
- покращення рухливості суглобів.

За твердженням М. Абульханової, І. Зулаєва, тренажери можна умовно поділити на два види: тренажери, які підвищують витривалість (кардіотренажери) та тренажери, які розвивають силу (силові тренажери). Кардіотренажери можна використовувати для розминки перед основним фізичним навантаженням з метою зміцнення серцево-судинної та дихальної систем і спалювання жиру та розвитку витривалості.

Силові тренажери призначені для збільшення м'язової маси, покращення тону м'язів та їх рельєфу, збільшення сили, гнучкості.

До кардіотренажерів відносяться:

- бігові доріжки (тредбани);
- велотренажери;
- степпери;
- еліптичні тренажери;

Кардіотренажери, в першу чергу розраховані на зміцнення серцево-судинної та дихальної систем організму [1].

Педагогами Л. Глазиріною, В. Овсянкіним, М. Руновою зазначається, що у фізичному вихованні з дошкільниками доцільно використовувати велотренажери, бігову доріжку, веслувальні тренажери тощо [3; 6].

Велотренажери сприяють розвитку витривалості, зміцненню серцево-судинної системи, а також забезпечують тренувальний ефект для м'язів ніг і спини [1]. Позитивним є те, що на комп'ютері можна слідкувати за дистанцією, швидкістю, з якою дитина працює, та її пульсом.

Підвищити рухову активність дітей дошкільного віку при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів можна за допомогою бігової доріжки [6]. Під час бігу на біговій доріжці (тредбан) відбувається спалювання жирів, прискорюється обмін речовин, а головне – зміцнюються серцево-судинна та дихальна системи, м'язи ніг і організм у цілому [1].

Степпери – рухи вгору по драбині – найбільш активно тренують м'язи ніг та тазу [1].

Еліптичні тренажери – один з новітніх видів спортивного обладнання, що комбінують у собі бігову доріжку, степпер та велотренажер [1]. За ступенем ефективності еліптичні тренажери можна порівняти з біговими доріжками. Крос-тренінг – ходьба по еліптичній траєкторії, яка вміщує в собі тренування серцево-судинної та дихальної систем, а також елементи силового тренування для верхньої частини тіла. Дослідниками М. Абульхановою, І. Зулаєвим вважається, що такий «еліпсоподібний крок» цілеспрямовано задіє різні проблемні зони, а особливо – м'язи ніг, стегон та сідниць. При цьому заняття на еліптичних тренажерах повністю безпечні для суглобів, а конструкція дозволяє паралельно займатися тренуванням м'язів рук, грудної клітини та спини. Умонтований комп'ютер дозволяє задавати та визначати дистанцію, час тренування, пульс [1].

Гребні тренажери – є найбільш універсальними, оскільки ефективні для розвитку витривалості та сили, а також для розвитку всіх м'язів тіла (рук, грудної клітини, спини, пресу, сідниць та ніг) та зниження ваги [1]. При використанні цих тренажерів виникає необхідність у коригуванні деяких технічних характеристик: зниження сидла, зменшення навантаження, заміна болтів тощо [6].

Усі перераховані вище тренажери мають своє специфічне призначення та дозволяють дитині опанувати складний комплекс вправ, що сприяють розвитку швидко-силових і швидкісних якостей, а також витривалості. Так, М. Рунова наголошує, що заняття на тренажерах цікаві та доступні дітям старшого дошкільного віку, вони значною мірою підвищують їх емоційний тонус, зміцнюють м'язи, розвивають почуття відповідальності та самоконтролю [6]. І дорослий має забезпечити такі умови роботи на тренажерах, щоб діти набули певних рухових умінь і навичок, навчилися самостійно користуватися тренажерами, опанували прийоми страховки.

Вивчаючи можливості тренажерів, слід наголосити, що у зв'язку з їх значною ціною не всі дошкільні навчальні заклади можуть дозволити собі їх придбати. У таких випадках доцільно замінити тренажери різними тренажерними пристроями, що можна виготовити в умовах ДНЗ (деякі), або дешево придбати в спортивних магазинах.

На заняттях з фізичної культури, при проведенні ранкової гімнастики, прогулянки, фізкультурних свят і розваг слід якомога широко використовувати тренажерні пристрої, які хоча й поступаються можливостями порівняно з тренажерами, але все ж таки є більш доступними. У спортивному залі або на вулиці вони дозволяють забезпечити достатній рівень фізичного навантаження, при цьому тренажерні пристрої дозволяють коректувати техніку виконання вправ, змінювати характер зусиль дитини, урахувавши її можливості та реакцію організму на рівень фізичного навантаження. Дитина може виконувати

цілісний рух як самостійно, так і з допомогою інструктора з фізичної культури або вихователя.

Проведені дослідження Л. Глазиріної, В. Овсянкіна, М. Рунової встановлюють той факт, що з дітьми дошкільного віку можна використовувати наступні тренажерні пристрої: еспандер, диск «Здоров'я», гімнастичне колесо тощо [3; 6; 7].

Найпростішим і найдешевшим тренажерним пристроєм слід вважати довгу гумову стрічку, за допомогою якої, чіпляючи обома кінцями за нерухому опору та вставляючи в неї ногу, руку або тулуб з різних вихідних положень – спереду або ззаду, розтягуючи та долаючи її опір, можна виконувати різні рухи, що спрямовані на зміцнення м'язів рук та плечового поясу, ніг, сідниць, спини, пресу тощо: рухи руками – однією або обома одночасно, ногами – по черзі (уперед-назад, у сторони), нахил тулуба (уперед-назад, у сторони).

Наступним тренажерним пристроєм слід вважати плечовий еспандер. Це одна або декілька пружин, що скріплені між собою та закінчуються по боках ручками. Дитина, тримаючи еспандер за ручки (спочатку з однією пружиною), намагається розтягнути пружини в різні сторони, при цьому особливе навантаження отримують м'язи рук і плечового поясу. Між підходами робиться невелика пауза (2-3 хв.) для заспокоєння дихання, перед заняттям з тренажерним пристроєм виконується розминка, що включає декілька загальнорозвивальних вправ, а після заняття виконуються вправи на розтягування, розслаблення та біг на місці [3]. Для зміцнення м'язів долоні, розвитку дрібної моторики пальців рук і сили кисті рук можна використовувати ручний еспандер, затискуючи його в долоні.

Відомим та легким в експлуатації тренажерним пристроєм слід вважати диск «Здоров'я», що має вигляд двох скріплених між собою круглих пластин різного кольору, бажано залізних. Використання такого диску щодня сприяє розвитку координації рухів, зміцнює м'язи рук, тулуба, живота та ніг. Вправи бажано виконувати під музику, із загальнопідготовчою та оздоровчою метою ними достатньо займатися через день, виконуючи на одному занятті 6-8 вправ. Важливо дотримуватися суворого дозування вправ, що виконують діти, ураховуючи самопочуття дітей [3].

На основі аналізу рекомендацій Л. Глазиріної, В. Овсянкіна, М. Рунової [3; 6] пропонуємо для дітей старшого дошкільного віку наступні вправи, які можна виконувати на диску «Здоров'я», при цьому кожну вправу виконуємо 8-10 разів у довільному темпі, ураховуючи індивідуальні можливості кожної дитини:

1. В. п. – стоячи на диску обома ногами, ноги прямі. Повороти тулуба вліво-вправо з одночасними рухами рук; руки вздовж тулуба злегка зігнуті в ліктях.

2. В. п. – стоячи на диску обома ногами, ноги прямі. Повороти тулуба вліво-вправо з одночасними рухами рук; руки перед грудьми.

3. В. п. – стоячи на диску обома ногами, ноги прямі. Повороти тулуба вліво-вправо з одночасними рухами рук; руки вгорі зчеплені в замок.

4. В. п. – стоячи на диску обома ногами, ноги сильно зігнуті в колінах. Повороти тулуба вліво-вправо, допомагаючи руками.

5. В. п. – стоячи на диску обома ногами. Повороти тулуба вліво-вправо, допомагаючи руками, при цьому ноги згинає та розпрямляє в колінах.

6. В. п. – стоячи на диску на одній нозі, інша нога на підлозі. Виконує енергійні відштовхування ногою від опори: спочатку лівою (правою), а потім правою (лівою).

7. В. п. – сидячи на ступнях ніг, руки на підлозі. Виконує колові оберти в ліву та праву сторони, енергійно відштовхуючись руками.

8. В. п. – сидячи на диску, ноги зігнуті в колінах та підняті вгору, руками, спираючись на підлогу позаду. Виконує колові оберти в ліву та праву сторони з енергійним відштовхуванням руками.

9. В. п. – сидячи на диску, ноги схрещені «по-турецьки». Виконує повороти тулуба вліво-вправо з енергійним відштовхуванням руками.

10. В. п. – сидячи на колінах, руки на підлозі. Повороти тулуба вліво-вправо з енергійним відштовхуванням руками.

З метою зміцнення у дітей старшого дошкільного віку м'язів плечового поясу, спини, живота та розвитку координації використовують гімнастичний ролик – колесо, по боках якого є ручки.

На основі аналізу рекомендацій Л. Глазиріної, В. Овсянкіна, М. Рунової [3; 6] пропонуємо для дітей старшого дошкільного віку наступні вправи на гімнастичному колесі, при цьому вправи виконуємо в довільному темпі, кожен вправу повторюємо 8-10 разів, але з обов'язковим урахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини:

1. В. п. – стоячи на колінах, тулуб нахилений уперед, ролик у руках на підлозі. Виконуємо максимальне прокачування ролика вперед-назад.

2. В. п. – стоячи на колінах, ролик у руках на підлозі. Виконуємо максимальне прокачування ролика вперед-назад.

3. В. п. – сидячи на колінах, ролик у руках на підлозі перед собою повернутий уліво (управо). Виконуємо повороти тулуба вліво-вправо з максимальним прокачуванням ролика.

4. В. п. – сидячи на килимку, ноги розведені в сторони, ролик у руках перед собою. Нахил тулуба вперед з максимальним прокачуванням ролика вперед.

Зміцненню здоров'я дітей дошкільного віку, їх усебічному розвитку, підвищенню в них зацікавленості до вправ, активізації їх пізнавальної та творчої діяльності, формуванню організованості та активності в дітей сприяє використання тренажерів і тренажерних пристроїв на заняттях з фізичної культури, а також на ранковій гімнастиці, гімнастиці після денного сну, на прогулянці тощо [6].

Таким чином, узагальнюючи результати аналізу проведених досліджень (Л. Глазиріна, В. Овсянкін, М. Рунова) щодо ефективності використання тренажерів і тренажерних пристроїв у роботі з дітьми дошкільного віку в умовах ДНЗ, ми переконуємось у тому, що це допоможе вихователям не тільки урізноманітнити зміст роботи з фізичного виховання, але й сприятиме розвитку в дітей старшого дошкільного віку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності), зміцненню м'язів, покращенню роботи внутрішніх органів і систем організму, вихованню морально-вольових якостей, а отже, збереженню та покращенню здоров'я дошкільників у цілому й формуванню в них відповідальності за власне здоров'я.

Висновки. Стратегічною метою роботи дошкільного навчального закладу повинна стати турбота про здоров'я дітей, адже здоровий малюк легше сприймає виховні впливи, швидше набуває необхідних умінь і навичок, краще пристосовується до змін у навколишньому середовищі. Проблема здоров'я дітей повинна бути важелем виховної роботи, що здійснюється педагогами. Ефективність збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку забезпечується проведенням фізкультурно-оздоровчих заходів з використанням різноманітного обладнання та інвентарю. Це сприяє зацікавленості дітей руховою діяльністю та підвищує їх мотивацію до виконання фізичних вправ. Урізноманітнити роботу з фізичного виховання можливо за рахунок використання педагогами тренажерів і тренажерних пристроїв, що сприяють розвитку фізичних і формуванню морально-вольових якостей, покращенню роботи органів і систем організму, зміцненню різноманітних груп м'язів, а головне – збереженню та покращенню здоров'я дітей дошкільного віку.

Література:

1. Абульханова М. В. Спортивные тренажёры как дополнительные средства физического воспитания / М. В. Абульханова, И. И. Зулаев. – <http://e-conf.nkras.ru>.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і доповн.) / Уклад. і головн. ред. В. Т. Бусел. – К. : Ірпін'я : ВТФ «Перун», 2005. – 1728 с.
3. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Владос, 2001. – 175 с.
4. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду / А. Д. Дубогай. – К. : ЦК ЛКСМУ «Молодь», 1985. – 112 с.
5. Евсеев С. П. Классификация спортивных тренажеров, применяемых для формирования движений / С. П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 15-21.
6. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: Посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів : Пер. з рос. мови / М. О. Рунова. – Х.: Ранок, 2007. – 192 с.

7. Рунова М. Характеристика модели оптимального двигательного режима / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1999. – № 11. – С. 15-21.

В статье обосновывается важность и целесообразность использования разных видов тренажёров и тренажёрных устройств в физическом воспитании детей дошкольного возраста с целью улучшения их физического развития и укрепления здоровья. Определены особенности использования разных видов тренажёров и тренажёрных устройств.

Ключевые слова: тренажёры, тренажёрные устройства, физкультурно-оздоровительные мероприятия, здоровье дошкольников, физическое воспитание, физическое развитие.