УДК 796.012.1-053.4:373.2
Захарова О.М.[1], Сметанін С.В.[2], Євстафієва А.М.[3]
[1, 2] старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[3] директор ЗДО №287 «Сонячний промінчик»

ОБҐРУНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

О.М. Захарова, С.В. Сметанін, А.М. Євстафієва

Діти – це скарб нації, який необхідно берегти та розвивати. Особливої актуальності така робота набуває під час воєнного стану в країні. Саме необхідність піклування про майбутнє держави спонукає фахівців дошкільної освіти і вищої школи розробляти програми щодо виховання гармонійно розвинених маленьких громадян.

Розуміючи потребу суспільства, командою науковців кафедри Управління фізичною культурою та спортом був заключений договір про наукове співробітництво між НУ «Запорізька політехніка» і Закладом дошкільної освіти (ясла-садок) №287 «Сонячний промінчик». В межах договору проводиться вивчення та аналіз сучасного стану системи здоров'язбереження дітей через інтеграцію елементів валеології, рухової активності та формування навичок самозбереження. У зв'язку з цим розробляється програма функціонального тренування для зазначеного дитячого контингенту.

За даними спеціальної літератури, функціональні тренування для дошкільнят (3-6 років) – це ігрові заняття, які спрямовані на розвиток спритності, координації та зміцнення м'язів під час виконання вправ із власною вагою. Вони включають біг, стрибки, вправи на баланс та ігрові завдання, що імітують рухи звірят. Такі заняття формують правильну поставу, зміцнюють опорно-руховий апарат та розвивають витривалість без використання додаткової ваги.

Зараз фахівці вже визначили основні принципи та структуру функціональних тренувань для дітей дошкільного віку. До них відносять, по-перше, проведення занять в ігровій формі. Отже, вправи подаються у вигляді гри або казки, з метою утримати увагу дітей на виконанні рухових дій. По-друге, визначена рекомендована тривалість фізкультурних занять у дитячому садку, яка регламентується віком дітей та становить від 10-15 хвилин у молодших групах і до 25-30 хвилин у старших та підготовчих групах. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень у першій половині дня, при цьому одне із занять рекомендується проводити на повітрі.

За структурою функціональне тренування складається традиційно з трьох частин. Перша – це підготовча частина, тобто розминка 5-10 хв, яка включає різновиди бігу, стрибків та рухливі ігри. Друга – основна частина тривалістю 15-20 хв. Вона представляє собою кругове тренування, в якому

вправи розподіляються на станції або сюжетне заняття. Третя частина являється заключною та складається з різноманітних вправ на розтяжку, дихальні вправи та різновиди потягування.

В той же час важливо пам'ятати, що з віком діти розвиваються не тільки фізично, але й емоційно і саме функціональні тренування можуть зіграти значну роль у цьому процесі. Також з ранніх років дітям прищеплюється розуміння важливості фізичної активності, що позитивно позначиться на їхньому здоров'ї в майбутньому.

Окрім фізичного зміцнення, функціональні тренування в умовах сьогодення виконують важливу терапевтичну функцію. Рухова активність, організована у формі захопливої гри, сприяє психоемоційному розвантаженню малечі, допомагаючи трансформувати накопичену тривогу та стрес у конструктивну енергію дії. Це дозволяє дітям не лише розвивати координацію, а й відновлювати відчуття безпеки та контролю над власним тілом, що є критично важливим для формування ментальної стійкості та психологічного благополуччя в ранньому віці.

Науково-методичний супровід цієї програми передбачає також індивідуалізацію навантажень, враховуючи сенситивні періоди розвитку кожної дитини. Впровадження елементів валеології безпосередньо під час занять допомагає дошкільнятам свідомо ставитися до свого організму, розуміти значення правильного дихання та техніки рухів. Такий комплексний підхід, що реалізується в межах співпраці науковців та практиків, закладає надійний фундамент культури здоров'я, де фізична активність сприймається дитиною не як обов'язок, а як природна та радісна складова повсякденного життя.

Отже, функціональні тренування для дітей дошкільного віку являються ефективним способом щодо розвитку фізичних навичок, зміцнення здоров'я та формування впевненості в собі. Однак успіх програми залежить від різноманітності змісту та його емоційної привабливості, які є ключовими факторами стимулювання мотивації дітей до занять. Сумісна співпраця фахівців закладів дошкільної та вищої освіти направлена та сприяє своєчасному розробленню і впровадженню програм функціональних тренувань для дітей дошкільного віку, що є актуальною потребою в рамках програми «Здорова Україна», яка була ініційована у 2020-2021 рр.