МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістерки**

на тему: **АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ**

**ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

|  |
| --- |
| Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0171-1ф-з |
| спеціальності 017 Фізична культура і спорт. |
| освітньої програми фізичне виховання . |
| О.О. Топчій |
| Керівник: професор, д.фіз.вих. Тищенко В.О. |
| Рецензент: професор, д.пед. наук Маковецька Н.В. |

Запоріжжя

2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт .

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

**Топчій Ользі Олегівні**

1. Тема роботи (проекту) **«**Аналіз показників розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку»

керівник роботи (проекту) Тищенко Валерія Олексіївна, д.фіз.вих., професор, затверджено наказом ЗНУ від 23 червня 2022 року № 708-c.

2. Строк подання студенткою роботи (проекту) 20 жовтня 2022 року.

3. Вихідні дані до роботи (проекту)

Аналіз навчально-методичної літератури вказав на необхідність визначення обсягу та виду фізичної активності, що відповідає оптимальному розвитку дітей дошкільного віку. Загалом рівень фізичної підготовленості дітей п'яти-шості років, які відвідують заняття із фізичної культури закладу дошкільної освіти (ясла - садок) комбінованого типу №145 "Дружна сімейка" Запорізької міської ради, характеризується переважанням низьких показників у прояві витривалості, спритності, середніх показників у прояві рівноваги, гнучкості, швидкості та швидкісно-силових якостей.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки

1. Здійснити аналіз літератури за темою дослідження.

2. Вивчити вікові та статеві особливості прояву рухових якостей дітей дошкільного віку.

3. Провести порівняльний аналіз показників рухових якостей дітей дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури у закладі дошкільної освіти ( ясла - садок) комбінованого типу №145 "Дружна сімейка" Запорізької міської ради.

5. Перелік графічного матеріалу 5таблиць, 3 рисунки.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | | |
| завдання  видав | завдання  прийняв | |
| Вступ | Тищенко В.О., професор, д.фіз.вих. |  | |  |
| Літературний огляд | Тищенко В.О., професор, д.фіз.вих. |  | |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Тищенко В.О., професор, д.фіз.вих. |  | |  |
| Проведення власних досліджень | Тищенко В.О., професор, д.фіз.вих. |  | |  |
| Результати  та висновки роботи | Тищенко В.О., професор, д.фіз.вих. |  | |  |

7. Дата видачі завдання 15 жовтня 2021 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів дипломного  проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту  (роботи) | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | жовтень 2021 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | жовтень 2021 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | жовтень 2021 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2021 –  травень 2022 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2022 – серпень 2022 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень 2022 – жовтень 2022 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 | Захист дипломної робот на екзаменаційній комісії | Згідно графіку | виконано |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.О. Топчій

(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ професор, д.фіз.вих. Тищенко В.О.

(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено \_\_\_\_\_\_\_ ст. викладач Парій С.Б.

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

[РЕФЕРАТ 5](#_Toc119274100)

[ABSTRACT **Ошибка! Закладка не определена.**](#_Toc119274101)

[ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ 7](#_Toc119274102)

[ВСТУП 8](#_Toc119274103)

[1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ 10](#_Toc119274104)

[1.1 Головне завдання дошкільного фізичного виховання 10](#_Toc119274105)

[1.2 Основна умова розвитку здібності до управління рухами 16](#_Toc119274106)

[1.3 Фізичні якості як основа для формування різноманітних умінь та навичок 24](#_Toc119274107)

[2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 35](#_Toc119274108)

[2.1 Завдання дослідження 35](#_Toc119274109)

[2.2 Методи дослідження 35](#_Toc119274110)

[2.3 Організація дослідження 39](#_Toc119274111)

[3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ 41](#_Toc119274112)

ВИСНОВКИ...……………………………………………………………..50

[ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ 54](#_Toc119274113)

[ДОДАТОК 59](#_Toc119274114)

# РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 61 сторінок, 5 таблиць, 3 рисунки, 37 літературних джерела.

Мета дослідження – здійснити аналіз динаміки розвитку показників рухових якостей дітей дошкільного віку.

Об’єктом даного дослідження є навчально-виховний процес занять з фізичної культури закладу дошкільної освіти ( ясла - садок) комбінованого типу №145 "Дружна сімейка" Запорізької міської ради.

Суб’єкт дослідження – діти 5-6 років.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, тестування фізичної підготовленості, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Зосереджена увага на важливості фізичної активності в дітей дошкільного віку. Для цього узагальнено відповідну літературу, яка поінформувала про природу фізичної активності, необхідної для сприяння здоровому фізичному, когнітивному, емоційному та соціальному розвитку в ці ранні роки. Особлива увага приділяється взаємодії між фізичною активністю та набуттям рухових навичок.

Узагальнюючи вище викладене, можна зробити висновок, що рухові якості дітей п'яти-шості років, які беруть участь у дослідженні, розвиваються гетерохронно (тобто виявлені діти з різним рівнем фізичної підготовленості, різними темпами розвитку фізичних якостей), мають велику варіативність, що вказує на нерівномірність педагогічних впливів у вихованні фізичних якостей, на використання диференційованого підходу до розвитку рухових якостей старших дошкільнят.

ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, РУХОВІ ЯКОСТІ

**ABSTRACT**

Research paper – 61 pages, 5 tables, 8 applications, 37 literary source.

The purpose of research – The purpose of the study is to analyze the dynamics of the development of indicators of motor qualities of preschool children..

The object of the study – the educational process of physical training in preschool.

The subject of research – preschool children of preschool educational institution (nursery).

Participants of the study – children of preschool age.

Methods of research – theoretical analysis of scientific and methodical literature, pedagogical supervision, pedagogical experiment, physical fitness testing, and methods of mathematical statistics.

Attention is focused on the importance of physical activity of preschool children. To this, relevant literature was summarized that informed about the nature of physical activity which is necessary to promote healthy physical, cognitive, emotional, and social development in these early years. Special attention is paid to the interaction between physical activity and the acquisition of motor skills.

Summarizing the above, it can be concluded that the motor qualities of five- to six-year-old children participating in the study develop heterochronically (that is, children with different levels of physical fitness, different rates of development of physical qualities have been found), have great variability, which indicates on the unevenness of pedagogical influences in the education of physical qualities, on the use of a differentiated approach to the development of motor qualities of older preschoolers.

PRESCHOOL CHILDREN, PHYSICAL FITNESS, PHYSICAL ACTIVITY, MOVEMENT QUALITIES

# ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

див. табл. – дивись таблицю

ЕГ – експериментальна група

кг – кілограм

КГ – контрольна група

КД ­– кінець дослідження

МОЗ – Міністерство охорони здоров’я

МОН – Міністерство освіти і науки України

ПД – початок дослідження

раз. – разів

с – секунда

см – сантиметр

хв – хвилина

m – середнє квадратичне відхилення

** – середнє арифметичне значення

% – процент

# ВСТУП

Формування навичок здорового життя у дошкільнят неможливе без практичної складової. Приклад здорового життя батьків важливий, але це поняття для дошкільнят немислимо без фізичного розвитку самого малюка. Поки що йому не потрібні спортивні навантаження, проте комплекс заходів щодо зміцнення фізичного стану необхідний. Основні аспекти, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, включають: руховий режим; особисту гігієну; загартовування тощо.

Ігри – це поширений головний спосіб підтримки рухової активності дитини. Зміцнюючи фізичні вправи досить важливі, проте на них відводиться лише кілька хвилин на день. Решту часу малюк проводить в іграх. Однак має бути збережений розумний баланс між активною діяльністю та відпочинком. Саме тому, краще чергувати активні та спокійні ігри, а також проведення часу на свіжому повітрі та в приміщенні. Прийняття дошкільників до здорового образу життя починається з коротких фізичних навантажень. Це ранкова гімнастика, моторні фізкультхвилини, які потрібно проводити як вдома, так і в дитячому саду, зарядка після денного сну.

Фізичні якості, що закладені в людині генетично, необхідно розвивати з дитячими роками, тому що вміння добре виконувати різні рухи можливо лише в тому випадку, якщо малюк буде фізично підготовлений. Звичайно, правильне виконання рухів впливає, в першу чергу, на здоров'я дитини. У теорії і методиці фізичного виховання виділяють п'ять основних фізичних якостей: спритність, гнучкість, швидкість, сила і витривалість.

Здоровий образ життя для дітей дошкільного віку – це не тільки рухова активність, а й цілий комплекс заходів, які повинні стати пріоритетними завданнями для батьків малюка. До 7 років дитина проходить величезний шлях розвитку, на якому закладається як його фізичне здоров'я, так і особисті якості. Вони взаємозв'язані між собою, тому так важливо в самому початку життя сформувати у малюка базу знань і навиків здорового образу життя.

Мета дослідження – дослідити рівень розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – динаміка показників рухових якостей у дітей дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури.

Об’єктом даного дослідження є навчально-виховний процес занять з фізичної культури закладу дошкільної освіти ( ясла - садок) комбінованого типу №145 "Дружна сімейка" Запорізької міської ради.

Суб’єкт дослідження – діти 5-6 років.

Теоретична і практична значущість роботи полягають в тому, що дане дослідження дозволило оцінити вплив занять із фізичної культури в закладі дошкільної освіти на розвиток рухових якостей.

Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності інструкторів із фізичної культури, керівників гуртків "Оздоровча фізкультура".

# 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

## 1.1 Головне завдання дошкільного фізичного виховання

Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку передбачає вміння використовувати специфічні засоби й методи фізичного виховання (необхідно знати такі принципи, які мають значення саме для дітей дошкільного віку). Саме тому особливу увагу на заняттях приділяють розвитку кожної дитини, а діяльність вихователя передбачає вміння регулювати дії дітей, спонукаючи їх до прояву духовної потреби до навколишнього середовища.

Важливим фактором фізичного вдосконалення дошкільнят є розвиток у них інтересу до рухів і рухових дій, що полегшує навчально-виховний процес, робить його плідним та сприяє формуванню в дітей позитивного ставлення до предмета діяльності. У практиці фізичного виховання досить ефективно можна керувати процесом рухової діяльності дітей, цілеспрямовано розвивати їхні уміння й здібності. Але цей процес може відбуватися лише в тому випадку, коли вихователь використовує не лише засоби, методи та принципи, які є в наявності, а також усе, що перебуває в полі зору дитини, і навіть те, що поза полем її зору.

Досить важливим у роботі з дошкільниками є використання принципу творчої спрямованості, у результаті чого дитина самостійно створює нові рухи, які засновані на використанні рухового досвіду й наявності мотиву, що спонукає до творчої діяльності [1, с 17].

Багато вчених в галузі фізичної культури і спорту вважають, що метою фізичного виховання підростаючого покоління є формування основ фізичної і духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих у здоровому способі життя [10, с.179]. Стосовно до дошкільного віку, на їхню думку, основними завданнями фізичного виховання є:

- формування у дітей усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту;

- природній та індивідуально-прийнятний розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного і достатнього рівня розвитку фізичних якостей дитини, її рухових вмінь і навичок;

- загальна фізкультурна освіта дошкільників, спрямована на освоєння ними інтелектуальних, технологічних, моральних, етичних та естетичних цінностей фізичної культури;

- актуалізація знань на рівні початкових навичок проведення самостійних занять.

Таким чином, основними проблемами інноваційних доповнень структури, системи фізичного виховання дітей дошкільного віку є:

а) можливості використання засобів фізичного виховання для оптимізації умов процесу психічного розвитку дітей;

б) вікові особливості розвитку фізичних якостей та формування основних рухів дошкільнят;

в) методологічні проблеми фізичного виховання в дитячих дошкільних установах;

г) організаційно-змістовні основи підготовки фахівців з дошкільного фізичного виховання [10].

Найбільш загальними завданнями фізичної підготовки для дітей дошкільного віку є:

- оздоровчі – підвищення опірності організму впливам зовнішнього середовища шляхом загартування; зміцнення опорнорухового апарату та формування правильної постави; сприяння підвищенню функціональних можливостей вегетативних органів; виховання фізичних здібностей (координаційних, швидкісних, витривалості);

- освітні задачі – формування основних життєво важливих рухових умінь і навичок; формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою;

- виховні – виховання морально-вольових якостей (чесність, сміливість, наполегливість та ін.); сприяння розумовому, моральному, естетичному і трудовому вихованню.

Одним із головних завдань дошкільного фізичного виховання є підготовка дитини до навчання в школі, яка супроводжується підвищеним фізичним і психічним навантаженням, збільшенням статичного компоненту. В той же час, дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров’я, рівня фізичної підготовленості та подальший фізичний розвиток.

Протягом дошкільного віку у дитини не лише інтенсивно зростають усі внутрішні органи, а й удосконалюються їх функції. Зміцнюється опорно-руховий апарат, збільшується довжина та маса тіла, розвиваються функції різних аналізаторів [18].

Оздоровчі, освітні та виховні завдання, хоча і є відносно самостійними, але вони щільно взаємопов’язані і тому вирішуватися мають у єдності, комплексі. Тільки в цьому випадку дитина набуде необхідної бази для подальшого всебічного не тільки фізичного, але й духовного розвитку. Відображуючи щаблі біологічного розвитку, вікова періодизація дітей полегшує побудову системи фізичної підготовки в періоді дошкільного віку, допомагає правильній побудові фізкультурних занять [21, с.25].

Комплексна система має містити перспективне планування роботи спортивно-оздоровчої секції (гуртка), систему практичних занять для старших дошкільнят, що включають силові розминки, цикл дихальних вправ, цикл ігор вправ на розвиток фізичних якостей, цикл ігор-вправ на розвиток гнучкості, методику проведення оздоровчого бігу, цикл рухливих ігор на розвиток фізичних якостей. Також комплексна система повинна бути розроблена з урахуванням провідної діяльності дошкільника, індивідуальних особливостей розвитку, особливих освітніх потреб дітей [16].

До основних засобів фізичної підготовки дітей дошкільного віку належать фізичні вправи. Вони формують рухові уміння і навички, сприяють розвитку рухового апарату. Фізичне виховання для дітей цього віку поділяється на три групи:

- основна гімнастика – загальнорозвивальні вправи для окремих частин тіла з предметами (м’яч, гімнастична палиця та ін.); різні види ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, рівновага, виси та ін.; стройові вправи (переставлення, обертання та ін.); танцювальні вправи. Вправи основної гімнастики найбільше сприяють формуванню умінь володіти своїм тілом, узгоджено виконувати різні складні рухи.

Рухливі ігри займають центральне місце серед інших засобів фізичної культури. Їх педагогічне значення виявляється в тому, що у процесі гри здійснюється не вибіркове, а комплексне удосконалення всього рухового апарату, всіх систем організму.

З п’яти років слід включати спрощені форми спортивних вправ, а саме їзду на лижах, ковзанах, плавання, різні ігри з м’ячем та ін., тому що вони спрямовані на формування інтересу до спортивної діяльності та мають оздоровчий і освітній характер;

- оздоровчі сили природи – систематичне використання сонячних, повітряних і водяних процедур у відповідності з можливостями дитячого віку удосконалює механізми терморегуляції, нормалізує психічні процеси і тим самим покращує працездатність і фізичний стан дитини. Поєднання їх з фізичними вправами дозволяє досягнути більшого ефекту у процесі удосконалення фізичної природи людини;

- гігієнічні фактори – дотримання режимів сну та харчування, рухової активності і відпочинку, гігієна тіла, масаж та ін. Гігієнічні фактори значною мірою доповнюють оздоровчий вплив фізичних вправ і визначають можливості фізичного розвитку. Ефективність вирішення завдань спрямованого використання фізичної культури в ранньому та дошкільному віці залежить від організації доцільного рухового режиму. Його основу складають щоденні заняття фізичними вправами та іграми в різних формах під керівництвом вихователя, батьків і в процесі самостійної рухової діяльності [21, с.26].

Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості, як вважає Д. Чайка, є невід’ємною складовою підготовки дітей дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах, що свідчить про необхідність підбору адекватних засобів фізичної культури для здійснення цього процесу. На її думку, такими засобами можуть виступати популярні серед дитячого контингенту плавання, дитяча йога, дитяча хореографія, рухливі ігри, тобто такі види фізичної активності, які можна використовувати у різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах. Антропометричні показники дівчаток і хлопчиків старшого дошкільного віку знаходяться на середньому рівні і відповідають віковим нормам [18].

Для оцінки стану фізичного розвитку дітей Ю. Шевченко пропонує критерії та показники – це наявність:

- високого та середнього рівня фізичних якостей: гнучкості, швидкості, витривалості, спритності;

- пропорційних показників довжини, маси тіла та обсягу грудної клітини;

- високий і середній рівень рухової підготовленості;

- сформованості вигинів хребта в межах норми [20].

На основі аналізу досліджень О. Богініч, мотиви активізації рухової діяльності дітей дошкільного віку:

– вроджена потреба дитини в руховій діяльності;

– інтерес до цікавого та доступного змісту;

– таємничість новизна (в основі цього лежить допитливість дітей, їхній пізнавальний інтерес);

– це можуть бути нова вправа, цікаві аксесуари, казковий сюжет, нове обладнання;

– наслідування дій однолітків та дорослих;

– бажання досягти позитивних результатів;

– прагнення самоствердитися в тому, що найкраще виходить (самореалізація) [2].

Серед учених побутує думка, що ефективність розвитку рухових якостей, емоційного забарвлення занять із фізичного виховання підвищується за рахунок виконання рухів у вигляді вправ різних видів під музичний супровід, і як наслідок, покращується загальний стан та почуття дітлахів.

Вагомий внесок у розробку наукової проблеми інтеграції рухів і музики, зокрема щодо активізації рухової активності дітей 5–7 років, зробила Н. Денисенко. Вона доводить, що використання музичних творів на фізкультурних заняттях, ранковій гімнастиці, фізкультурній хвилинці, спортивних святах, вечорах-розвагах розвиває у дітей інтерес до рухів, підвищує моторну щільність цих заходів до рухів, підвищує моторну щільність цих заходів до 20-25% та сприяє інтенсивному фізичному розвиткові дітей, їхній руховій підготовленості [4].

Для успішного вирішення завдань здійснення рухового режиму дітей дошкільного віку використовують поєднання широкого спектра засобів, зокрема таких, як: ігровозмагальна діяльність, фізичні вправи, гігієнічні чинники та сили природи, а також насичення повсякденного життя дітей руховими іграми та вправами, які вони можуть виконувати самостійно.

До змісту основної частини фізкультурного заняття варто включати також вправи спортивного характеру (футбол, бадмінтон), адже у природніх умовах набагато більше можливостей для вправлянь дітей у виконанні специфічних рухів. Вибір способів організації дітей для виконання основних рухів знаходиться у прямій залежності від вибору основних рухів, етапу формуванняс кладності рухів та рухової підготовленості дітей.

На наше переконання, для забезпечення високої моторної щільності заняття, необхідної кількості вправлянь у рухових діях доцільним буде використання групового, фронтального, позмінного способів організації дітей. Вибір методів і прийомів навчання дітей фізичних вправ залежить від мети фізкультурного заняття.

Вони мають забезпечувати мотиваційну готовність дітей до занять фізичними вправами, підвищувати їх інтерес, формувати самостійність, активність, ініціативність у здобутті рухового досвіду [6, с. 73].

## 1.2 Основна умова розвитку здібності до управління рухами

Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загально-фізичну підготовленість дитини. Процес розвитку рухових якостей у дошкільників здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 3-6 років [5, с. 124].

Всебічний розвиток дитини перебуває у суттєвій залежності від рухової активності, яка є джерелом не тільки пізнання навколишнього середовища, але й психічного й фізичного розвитку маленької людини. Для того, щоб її правильно організувати необхідно враховувати вікові особливості розвитку рухових здібностей дітей, послідовність і якість засвоєння рухових навичок [18]

Г. Шамардіна вважає, що основу рухових здібностей людини складають фізичні якості, а форму прояву – рухові вміння та навички [19]. До рухових здібностей науковець відносить силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, загальну та специфічну витривалість. Фізичні здібності Г. Шамардіною розглядаються як комплекс морфофізіологічних і психофізіологічних властивостей людини, які відповідають вимогам якого-небудь виду м‟язової діяльності та забезпечують ефективність її виконання.

Згідно з Базовим компонентом, дитина має володіти певним набором відповідних віку старших дошкільників умінь і навичок з основних рухів, пов’язаних з ходьбою, бігом, відштовхуванням та приземленням, стрибками у висоту та довжину, киданням предметів у ціль, пересуванням на смужках, їздою на двоколісному велосипеді, плаванням, рухливими іграми.

Отже, рух – це моторна функція організму особистості дитини, що виражається в зміні положень тіла або окремих його частин. Рух – головний прояв життя. Він може замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху. [8, с.61]

У роботі з розвитку рухових якостей необхідно враховувати особливості

індивідуального та вікового розвитку дитини. Якщо спрямований розвиток рухових якостей здійснюється в період прискореного вікового розвитку та педагогічний ефект виявляється значно вищим, ніж у період уповільненого зростання. Тому доцільно здійснювати спрямований розвиток тих або інших рухових якостей у дітей в ті вікові періоди, коли спостерігаються найбільш інтенсивне вікове зростання їх.

Оптимальний рівень рухової активності сприятиме зміцненню здоров’я, покращенню психічного й фізичного розвитку дітей лише за умови планомірного та систематичного проведення роботи з фізичного виховання.

Засвоєння нових рухових дій потребує від дітей певних фізичних та психічних зусиль. Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, яка вивчається, й особистий руховий досвід дитини. Багаторазове систематичне виконання вправи приводить до вміння яке поступово переходить у рухову навичку.

На початку навчання рухів доцільно показ супроводжувати доступними для дітей дошкільного віку словесними вказівками. Більшість рухових навичок, сформованих у дітей, є перехідними формами до більш стійких навичок дорослої людини, тому вони повинні вдосконалюватись у зв’язку з розвитком рухових якостей, які в перспективі формуються під упливом зростання потенційних можливостей організму дитини [7].

Рухова активність у дитячому віці виступає як необхідна умова формування основних структур і функцій організму. Рухи в дошкільному віці – це один із постійних стимулів розвитку структур та функцій дитячого організму й розвитку резервних механізмів фізіологічних систем, що забезпечують надійність їх функціонування в різних умовах життя. Рухи значною мірою впливають на розвиток стану здоров’я та працездатність дітей дошкільного віку. У тренованому організмі підвищується опір негативному впливові зовнішнього природного середовища.

Низький рівень рухової активності призводить до відхилення у фізичному розвитку дітей, і вони часто набирають зайвої ваги, стають інертними, у них знижується опір до застудних та інфекційних захворювань, про що свідчать дослідження Е. Вільчковського, Т. Дмитренко, В. Телінчі, М. Рунової й ін. Недопустима й надмірно висока рухова активність дітей, вона повинна мати свої межі для кожної вікової групи. За даними досліджень С. Хрущова, для кожного вікового періоду є оптимум або вікова норма рухової активності.

Якщо в дитини кількість вправ не сягає меж оптимуму (гіпокінезія), то відбувається затримка росту й розвитку, а також зниження функціональних і адаптивних можливостей організму. Руховий дефіцит спричиняє в дітей більш виражені функціональні порушення з боку різних органів і систем, ніж у дорослих [7].

Відомий науковець О. Худолій стверджує, що основною умовою розвитку здібності до управління рухами є моторна діяльність дошкільнят. Чим вище руховий рівень дітей, тим вище здатність диференціювати просторові і часові параметри руху. Вузловим моментом розвитку рухової функції у дітей дошкільного віку є окремі характеристики управління рухом: точність і швидкість. З їх розвитком пов’язано вдосконалення більшості рухів; в онтогенезі воно забезпечується ускладненням нервових регуляторних механізмів у зв’язку із залученням в процеси регуляції все більш високих рівнів центральної нервової системи.

У період від 4 до 6 років у хлопчиків і дівчаток удосконалюються такі компоненти рухової функції як:

– навички у виконанні завдань на швидкість і точність;

– рухові здібності – гнучкість, швидкість, сила, статична витривалість, швидкісна сила;

– здібність до управління рухами, координації рухів і вестибулярна стійкість. [17, с.41].

На основі опрацювання проблеми оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку Н. Левінець запропонувала авторську модель останньої, що передбачає: застосування всіх форм роботи з фізичного виховання; раціональне поєднання різних типів занять із фізичної культури, збільшення кількості використовуваного стандартного та нестандартного фізкультурного обладнання; проведення систематичного моніторингу стану фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей; залучення інноваційних методів і прийомів керівництва руховою діяльністю на заняттях із фізичної культури; облаштування у груповій кімнаті місця для активної рухової діяльності дітей і їхнього доступу до фізкультурного обладнання; створення умов для формування в дітей навичок самоорганізації та самоконтролю; забезпечення змістовної спільної фізкультурнооздоровчої роботи дошкільного навчального закладу та родини [9].

Досліджено проблему М. Єфименко зв’язку музики та фізичного розвитку в дітей дошкільного віку, які мають вади рухів. Він наголошував на великому значенні звукомузичного супроводу на заняттях з фізичної культури. Насамперед, учений підкреслював: необхідно відійти від традиційних варіантів музичного супроводу, ґрунтованого на гучній маршовій музиці з першої хвилини занять та жорстких музичних композиціях під час виконання дітьми загально розвиваючих вправ.

Відповідно до послідовного формування основних рухів потрібно добирати і звукове навантаження на організм і психіку дитини. Аналіз наукових досліджень засвідчив, що саме у процесі виконання дітьми фізичних рухів різної інтенсивності, амплітуди, ритму, дозованих навантажень та під музичний супровід підвищується ефективність розвитку рухових якостей, що впливає на формування, зміцнення та відновлення здоров’я старших дошкільників [4].

Розвиток рухових якостей зумовлений біологічними і соціальними факторами. Природний біологічний ріст організму супроводжується збільшенням рухових можливостей дитини. Загальні фізіологічні закономірності розвитку рухових якостей під впливом занять українськими народними іграми розглянуті нами під час проведення ігор в дошкільному закладі на заняттях, прогулянках, під час ранкового прийому тощо.

Основна мета оптимізації рухового режиму в дошкільному віці полягає у створенні освітньо-виховного та фізкультурно-оздоровчого середовища, що активізує рухову діяльність дітей, зумовлює зміцнення їхнього здоров’я, формування інтересу до різних видів діяльності й потреби рухів. Орієнтація на норми оптимуму в руховому режимі сприяє оздоровленню та зміцненню дитячого організму.

Відтак, унаслідок аналізу досліджень багатьох науковців можна стверджувати, що детермінантами оздоровчого ефекту рухового режиму виступають характер навантажень; поєднання статичних і динамічних вправ; інтенсивність рухів (біг, підстрибування) з природним темпом виконання; поступовий розвиток довільного напруження м’язів; вправи на розслаблення; поєднання із загартуванням; принципи систематичності, активності та послідовності.

Активізація рухового режиму залежить від організованих педагогом упродовж дня заходів, оскільки саме організована рухова діяльність дає змогу рівномірно залучати вихованців до фізичного навантаження. Дотримання такої умови, уможливлює приблизне забезпечення норм рухового режиму для кожної дитини дошкільного віку, тобто отримання дітьми приблизно однакового фізичного навантаження, а відтак – досягнення певною мірою рівномірного фізичного розвитку. З огляду на це постає очевидним, що задоволення потреб дитини щодо рухової активності цілком залежить від педагогічних працівників дошкільних навчальних закладів [22, с. 44].

Опанувати різноманітні рухи, насамперед, основні їх види: біг, ходьба, стрибки, метання, лазіння та ін. У численних дослідженнях зроблено висновки про необхідність комплексного розвитку фізичних якостей дітей у процесі фізичної підготовки шляхом застосування вправ, виконання яких вимагає прояву швидкості, сили та спритності. Вправи виконуються за особливими правилами, визначеним число підходів, повторень.

Для виявлення фізичних якостей важливе значення має діяльність нервових центрів по регуляції функцій м’язового апарату і вегетативних органів, надходження в м’язові волокна імпульсів в оптимальному ритмі та адаптаційно-трофічний вплив їх на м’язи через синтетичні нервові волокна; забезпечення злагодженості між запитами організму та активністю функціонування органів дихання, кровообігу, виділення. Фізична підготовленість визначалася рівнем розвитку витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості [15, с. 65].

Моніторинг динаміки основних рухів дітей дошкільного віку допомагає педагогу вчасно вносити корективи в освітній процес і запобігти методичних помилок щодо планування педагогічної роботи. Заняття під час виконання дітьми діагностичних завдань проводяться в ігровій або змагальній формі залежно від віку дітей.

Під час добирання цих завдань варто враховувати: відповідність віковим особливостям фізичного розвитку, доступність, можливість наочно оцінити досягнутий результат. Віддавати перевагу сюжетно-ігровій формі заняття. Адже найважливішим принципом даної діагностики є її доцільність і природність. Це впливає на якість виконання рухів. Дуже важливо, щоб діти на момент діагностики не замислювалися над правильністю виконання руху, а діяли природнім для них способом. Лише за таких умов можна оцінити рівень їх рухового розвитку.

Робота з формування фізичних якостей за допомогою рухливих ігор з дітьми виділених груп має будуватися з урахуванням індивідуальних особливостей їхнього рухового розвитку. Саме у дошкільному віці, внаслідок цілеспрямованого, педагогічного впливу формується здоров'я, загальна витривалість організму та інші якості, необхідні для всебічного гармонійного розвитку особистості. При проведенні рухливих ігор діти отримують можливість виявляти велику активність, самостійність та ініціативу в діях. Фізкультурні естафети та ігри змагального характеру допомагають дітям закріпити основні рухи та підвищити рухову активність [16].

Для дошкільного віку доступні усвідомлення вправ, їх аналіз та оцінка. Уміння оцінювати рухи розвивається поступово, з віком – від загальної недиференційованої до самокритичної та адекватної самооцінки, яка відповідає об’єктивним показникам. Тому в процесі навчання основних рухів на всіх етапах формування навички слід постійно спрямовувати увагу дітей на якість виконання рухових дій.

Експериментальним шляхом підтверджено, що діти значно краще засвоюють рухи, якщо вони усвідомлюють зміст та структуру вправ, які виконуються. Тому в дошкільнят усіх вікових груп конкретність вимог і завдань сприяє швидкому й ефективному навчанню рухів. При цьому обов’язково враховуються психологічні особливості дітей [3].

На сучасному етапі розвитку суспільства у фізичному вихованні дошкільнят застосовують різноманітні засоби, форми й методи фізичного виховання. Найпоширенішими засобами, які використовують у фізичному вихованні дошкільнят, є рухливі та спортивні ігри, що сприяють гармонійному розвитку дитини, формуванню моторики й позитивних стосунків, благополучного емоційного стану. Сьогодні у фізичному вихованні дошкільнят використовують чимало оздоровчих програм. Однією з особливостей застосування таких програм є поєднання змагальних ігор із незмагальними; використання народних ігор, забав, конкурсів, які пов’язані з національними та народними культурними традиціями; включення в програму спортивних змагань, під час проведення яких ураховуються досягнення всіх учасників [1, с. 19].

Методика диференційованого підходу у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку передбачає врахування низки правил: – реалізовувати різні рухові режими на занятті фізичною культурою з урахуванням основного критерію; – диференціювати засоби й методичні прийоми фізичної культури на заняттях для дітей різних типологічних груп з урахуванням основного та додаткових критеріїв диференціації; – диференціювати обсяг й інтенсивність фізичного навантаження на заняттях фізичною культурою для дошкільнят з урахуванням додаткових критеріїв (фізичний розвиток, захворювання) [1, с. 20].

Унаслідок аналізу низки джерел можемо стверджувати, що в практиці оптимального рухового режиму дітей дошкільного віку повинні бути:

1) щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці, загартовувальні процедури);

2) заняття з фізичного виховання, оптимальність навантажень яких має забезпечувати оздоровчий ефект;

3) дні здоров’я; прогулянки, походи за межі дошкільного навчального закладу, мета яких – закріплення набутих рухових навичок у природному довкіллі;

4) різноманітні форми фізкультурного. дозвілля (фізкультурні розваги та свята, спартакіади поза дошкільним закладом, ігри-змагання між групами);

5) самостійна рухова діяльність;

6) індивідуальна і диференційована робота з розвитку рухів;

7) позагрупові типи занять, зокрема гурткова робота; ефективні допоміжні засоби та водні процедури (обливання, обтирання, купання, збалансоване харчування, режим дня, гігієнічні процедури); 8) лікарсько-педагогічний контроль за розвитком рухів та організацією рухового режиму; 9) узгоджена спільна діяльність дошкільного навчального закладу та сім’ї з оптимізації рухового режиму, фізичного розвитку та оздоровлення дітей; 10) дотримання принципу систематичності, активності та послідовності [22, с. 41].

## 1.3 Фізичні якості як основа для формування різноманітних умінь та навичок

У зв’язку з природним ростом дітей і під впливом спеціально організованої діяльності (заняття фізичними вправами), важливою умовою виступає раціональне управління процесом фізичного виховання дошкільників. Науковцями доведено, що фізичні якості є основою для формування різноманітних умінь та навичок. Від рівня їхнього розвитку залежить ефективність навчання фізичних вправ, техніка виконання рухів, формування рухових функцій.

Фізична підготовленість визначається:

– ступенем оволодіння дитиною «абеткою рухів» - базовими вміннями та навичками у різних іграх і вправах;

– технікою виконання всіх основних видів рухів; • умінням брати активну участь у різних видах рухової діяльності, самостійно використовуючи свій досвід рухових дій у різних умовах;

– розвитком фізичних якостей і рухових здібностей — швидкістю реакції, спритністю, гнучкістю, силою, витривалістю, точністю координаційних рухів;

* загальною руховою активністю дитини протягом усього часу її перебування у дошкільному закладі (за допомогою комплексної оцінки рухової активності).

Своєчасна і вичерпна діагностика стану фізичної підготовленості дає змогу встановити рівень розвитку рухів і фізичних якостей у дітей, а також визначити ступінь відповідності їхньої фізичної підготовленості віковим нормам. Результати тестування дітей допомагають вивчити особливості їхнього моторного розвитку й спланувати комплекс засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на корекцію індивідуального розвитку кожної дитини. Слід також зазначити, що виявлена нерівномірність у фізичному розвитку дітей дає змогу з'ясувати причини відставання окремих дітей у засвоєнні програми і намітити педагогічні прийоми, що сприятимуть оптимізацїї фізичного розвитку дітей в умовах дошкільного закладу. Поєднання диференційованого навчання дітей основних видів рухів з розвитком фізичних якостей і рухових здібностей дає змогу досягти гармонійного фізичного розвитку на етапі підготовки дітей до навчання у школі.

Облік повинен бути об'єктивним, систематичним і охоплювати всі сторони фізичного виховання. Для діагностики фізичної підготовленості дітей у своїй практиці варто використовувати тести, які мають форму гри або змагання, вони зручні у використанні і не потребують для проведення додаткової підготовки педагога чи складного обладнання. Вони мають високу статистичну вірогідність. Запропоновані діагностичні тести для визначення фізичної підготовленості дітей допомагають інструктору з фізкультури та вихователю виявити причини відставання дітей в освоєні програмового матеріалу, створюють передумови для оптимізації процесу фізичного виховання у дошкільному закладі [13].

Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дошкільнят, не слід прагнути до максимальних результатів і перевищувати норми для стрибків у довжину, у висоту, так як це може негативно вплинути на розвиток кісткової системи, а також внутрішніх органів. Не рекомендуються вправи, що викликають затримку дихання і велику напругу організму.

Інтенсивність виконуваних вправ, маса предметів (мішечків з піском та інших), дозування фізичного навантаження слід підвищувати поступово.

Витривалість – здатність людини виконувати фізичні вправи допустимої інтенсивності можливо більш тривалий час.

Розвиток витривалості вимагає великої кількості повторень одного і того ж вправи. Одноманітна навантаження призводить до стомлення, і діти втрачають інтерес до цієї вправи. Тому найкраще застосовувати різноманітні динамічні вправи, особливо на свіжому повітрі: ходьбу, біг, пересування на лижах, катання на ковзанах, санчатах, велосипеді, плавання та інших Корисні також рухливі ігри, які викликають позитивні емоції і знижують відчуття втоми. Рекомендуються і прогулянки (піші, на лижах), під час яких вправи чергуються з відпочинком [10, с. 118].

Дозування вправ і тривалість занять від групи до групи збільшуються і це також сприяє розвитку витривалості. Найважливішим фактором, від якого у вирішальній мірі залежать успішність навчання новим руховим діям і вдосконалення раніше розученого вправ, є координація. Під координаційними якостями розуміється здатність швидко узгоджувати окремі рухові дії в мінливих умовах, виконувати рухи точно і раціонально.

Під фізичними якостями та здібностями дослідники Е. Вільчковський, О. Курок вважають такі якості й здібності, які характеризують фізичний стан дитини, це - перш за все стан її морфофункціонального розвитку (конституція, фізіологічні функції). До ознак, що характеризують конституцію організму, відносяться такі показники статури як зріст, вага, окружність тіла і ін

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях. Якісна сторона рухових дій має місце в елементарній формі у немовлят у безумовних рефлексах, тобто вона значною мірою «закодована» у людини з моменту її народження.

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність. [5, с.123].

Дослідник В. Романенко фізичні якості називає ознаками організму, підкреслюючи, що життєдіяльність організму людини визначається його природними та надбаними в процесі індивідуального розвитку і професійної діяльності якостями, властивостями та признаками. До них він відносить такі фізичні якості, як швидкість, спритність, силу, гнучкість, витривалість [14]. Учений відносить фізичні якості до рухових здібностей індивіда, він визначає їх як енергетичні можливості, що забезпечують певний рівень його адаптації до різних видів фізіологічної активності. У такому розумінні рухові здібності слід розглядати як проявлення моторики (швидкість, сила, маса).

Протягом дошкільного дитинства здійснюється безперервний розвиток фізичних якостей. Разом з тим вчені стверджують, що максимальні темпи приросту фізичних якостей по роках не збігаються.

Найбільший приріст показників відзначається:

• швидкості - у віці від 3 до 5 років

• спритності - від 3 до 4 років,

• силових здібностей - від 4 до 5 років.

У віці від 5 до 6 років виявлені деякі уповільнення силових показників.

Це необхідно враховувати це під час організації цілеспрямованої роботи з розвитку фізичних якостей дошкільнят.

На розвиток фізичних якостей дошкільника впливають різні засоби і методи фізичного виховання [11].

Розвиток фізичних якостей здійснюється у процесі навчання дітей рухових дій, в єдності формуванням рухових навичок. Це не виключає потреби ставити спеціальні завдання з розвитку фізичних якостей, як для окремого уроку, так і для серії. Систематично вивчаючи фізичну підготовленість дітей можна визначити над якою якістю треба працювати. Тоді ставляться завдання і добираються фізичні вправи.

Завдання з розвитку фізичних якостей змінюється не так динамічно, як при навчанні техніці фізичних вправ. Дуже часто одне і те завдання розраховано на цілу серію уроків. Формулювання завдань може бути таким "Сприяти розвитку витривалості, бистрості або сили під час виконання певних вправ." Вправи для розвитку рухових якостей можуть бути подані у вигляді як окремих вправ так і комплексів, побудованих таким чином, щоб їхній вплив рівномірно розподілявся між найбільшими м'язевими групами організму; розгинаючї ї згинаючї тулуба, розгинаючі рук, ніг, велику грудні м'язи та інші. Ці найважливіші м'язові групи визначають рівень розвитку "загальної сили", швидкості рухів та інших якісних сторін рухової діяльності. З метою підтримання інтересу до виконання комплексу вправ слід періодично змінювати одні вправи комплексу іншими. Необхідно чітко визначити дозування, звернути увагу на організаційно-методичні вказівки [11].

На думку О. Конох цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальну фізичну підготовленість дитини, яка передбачає досягнення оптимального розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили [8, с.61].

Дослідник Ю. Шевченко пропонує фізичну якість як спритність перевіряти методом визначення точності влучення предмета в ціль. Діти мають метати малі гумові м’ячі в намальоване на стіні коло зручною для них рукою, тричі поспіль, з відстані 3-3,5 м. За влучення в центральне коло дітям нараховувати 5 балів, у наступну риску – 4 бали, у наступну риску - 3 бали тощо. За пустий кидок (м’яч не попадав у щит) діти одержують - 0 балів. Кінцева оцінка встановлюється за сумою балів та порівнюється із середніми показниками Е.Вільчковського [4].

Високим рівнем оцінюються діти, які в сукупності одержають 13 балів - хлопчики та 12 балів – дівчатка. Середнім рівнем: 12-9 балів хлопчики та 11-8 балів дівчатка. Низький рівень мають діти, що набирають разом 8 балів - хлопчики та 7 балів – дівчатка. Стрибками також виявляють спритність дітей. Результати оцінюються за кількісними та якісними показниками. Вправа вважається виконаною, якщо дитина наступала на лінію обома ногами (якісні показники). За виконання всіх трьох завдань дитина одержує 5 балів, що відповідає високому рівню; за два – 3 бали (середній рівень); за одне – 2 бали (низький рівень). Якщо дитина не наступала на жодну лінію, то одержує 0 балів (низький рівень) [20].

Фізична якість – гнучкість перевіряється методом нахилу тулуба дитини з вихідного положення сидячи або стоячи на лаві (висота 20 см). Оцінка глибини нахилу визначається в сантиметрах візуально. Діти роблять три спроби підряд, кращі показники заносяться у таблицю. Високий рівень гнучкості складає 10 балів у хлопчиків і 12 балів у дівчаток. Середній: 9-5 балів у хлопчиків і 11 балів у дівчаток. Низькому рівню відповідає 4 бали у хлопчиків і 5 балів у дівчаток.

Обстеження рухів дітей проводять за допомогою таких тестів, як-от: ходьба на дистанцію 10 м, 20 м, 30 м; біг з максимальною швидкістю (10 м, 20 м, 30 м, 40 м); стрибки в довжину та висоту з розбігу; метання тенісних м’ячів (40 г) на дальність; метання м’яча в ціль; метання торбинок з піском вагою 100-200 г в довжину.

Кількісні показники дітей оцінюються у балах (6, 4, 2). Після обстеження кожної дитини підсумовуються її загальні бали, які вона одержала під час виконання рухів. Загальна кількість ділиться на кількість обстежених рухів. Висока рухова підготовленість дітей (засвоєння нормативних рухів) оцінюється в 6 балів; середня – 4 бали; низька – 2 бали [20].

Дослідники вважають, що дошкільний вік найсприятливіший для розвитку швидкості. Відповідність короткочасних навантажень функціональних можливостей організму дітей обумовлена високою збуджуваністю іннерваційних механізмів, що регулюють діяльність опорно-рухового апарата. Висока динаміка нервових процесів, властива дошкільникам, обумовлює швидку зміну скорочення і розслаблення м'язів, максимальний темп рухів. Виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить від розвитку інших якостей (спритності, сили, гнучкості). Тому розвиток швидкості у дошкільників пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових якостей.

Однак у дошкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні здібності дітей, розвитку швидкості приділяють особливу увагу. Тому відбувається поступове збільшення частоти рухів кисті руки. У період від 3 до 6 років показники збільшуються у хлопчиків на 50%, у дівчаток на 47% відносно вихідних даних. Найбільше підвищення результату фіксується у періоди від 4 до 5 років (хлопчики – 16,6% , дівчатка – 15,7%) [5, с.125].

Вчена Я. Смаль діагностику швидкості визначав за тестами бігу на 10, 20, 30 м. Дистанцію розмічали на старті та фініші лініями. Для того, щоб діти не уповільнювали біг, наближаючись до фінішу, за фінішною лінією на відстані 4-5 м ставили кубик, до якого їм потрібно добігти. Таким чином, діти пробігали фінішну лінію не сповільнюючи швидкості. Кожна дитина пробігала дистанцію 2 рази (пауза між забігами становила 3–5 хвилин). Фіксувався кращий результат.

Результати дослідження свідчать, що час пробігання 10 м у середньому становить 3,17 – 4,15 с, 20 м – 4,65 – 5,5 с, 30 м – 7,9 – 8,7 с. Виявлено досить своєрідну закономірність: дівчатка швидше пробігають 10-метрову дистанцію, а хлопчики – 20- і 30-метрову. Можна припустити, що дівчатка швидше реагують на сигнал, що спричиняє кращий результат. [15, с. 66]

Для різнобічної оцінки рухової підготовленості дітей враховують також якість виконання вказаних вище рухових дій, які зіставляються з критеріями щодо техніки виконання основних рухів у старшій віковій групі, що були розроблені українським ученим Е.Вільчковським [20].

Фізіологічними завдатками розвитку бистрості у дітей дошкільного віку є поступове підвищення функціональної рухливості і збуджованості нервово-м’язового апарату, а також інтенсивний розвиток здібностей до виконання швидкісних рухів окремими частинами тіла (рукою, ногою)

Основними напрямками розвитку бистрості є збільшення швидкості одиночних простих рухів і частоти рухів, у рухах пов'язаних з переміщенням усього тіла в просторі і часі. Прості рухові реакції – це рухи відповіді на відомі сигнали, що з'являються раптово. В житті вони мають велике, значення дії у незвичайній ситуації, в важких умовах місцевості. Перехід від вже вироблених рухових реакцій до нових досить швидких.

Швидкість реакції дитини значною мірою залежить від типу її нервової системи і є природженою якістю, але її можна покращити за допомогою певних вправ (сигнал-відповідь – "Білка, жолуді, горіхи", "Слухай сигнал". Не менш важливі для дітей складні рухові реакції. Основні з них: реакції на об'єкт, що рухається, та реакція вибору [11, 28].

Фізичні якості мають певну залежність одна від одної в процесі свого розвитку, тому що вони є функцією одного й того ж нервово-м’язового апарату і відображають вікові та статеві особливості організму дітей [8, с.62].

У дошкільний період важливо використовувати різноманітні засоби, які сприяють розвитку швидкості, їх основна мета – охопити різні м'язові групи, які беруть участь у виконанні рухів, й удосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи.

Розвитку швидкості сприяють вправи, що виконуються з максимальною динамікою. Тому для розвитку цієї якості варто добирати ті рухи, що діти попередньо засвоїли. Тоді основна увага та зусилля дитини концентруватимуться не на способі, а на швидкості виконання рухової дії. При цьому розвиток швидкості досягається за рахунок виконання з максимально можливою швидкістю руху в цілому, а також за рахунок зростання швидкості виконання окремих його елементів (кидок м'яча при метанні у рухливу ціль, відштовхування і мах ногою під час стрибка у висоту та ін.). Вирішенню таких завдань сприяють різноманітні рухливі ігри, під час яких дитина повинна швидко реагувати на дії своїх партнерів, виконувати певні рухи відповідно до створеної ситуації (швидкість реакції) та ін. [26, 29].

На розвиток швидкості ефективно впливають вправи, що стимулюють дошкільників до виконання швидких рухів. До них відносять: біг з максимальною швидкістю на короткі дистанції, стрибки, загальнорозвиваючі вправи, які виконуються у швидкому темпі. Проте на прискорення темпу рухів дітей треба орієнтувати лише за умови, що вони виконують їх легко і вільно.

Ефективним засобом розвитку швидкості є вправи, що спрямовані на розвиток здатності швидко виконувати рухи. Діти освоюють вправи найкраще в повільному темпі. Педагог повинен передбачити, щоб вправи не були тривалими, одноманітними. Бажано їх повторювати в різних умовах з різною інтенсивністю, з ускладненнями або навпаки, зі зниженням вимог.

Для виховання у дітей уміння розвивати максимальний темп бігу можуть бути використані наступні вправи: біг у швидкому й повільному темпі; біг з прискоренням по прямій, по діагоналі. Корисно виконувати вправи в різному темпі, що сприяє розвитку у дітей уміння прикладати різні м'язові зусилля співвідносно з темпом [30, 31].

Для розвитку вміння підтримувати темп рухів протягом деякого часу ефективним засобом є біг на короткі дистанції: 15, 20, 30 метрів. Під час навчання швидкому початку руху застосовується біг з прискоренням за сигналом; старт з різних вихідних положень. Ці вправи включаються в ранкову гімнастику, фізкультурні заняття, вправи, рухливі ігри на прогулянці.

Вправи для розвитку силових здібностей діляться на дві групи:

• з опором, яке викликається вагою предметів;

• без опору, виконання яких ускладнюється вагою власного тіла (стрибки, лазіння, присідання).

Велике значення має кількість повторень: невелика не сприяє розвитку сили, а надмірно велика може привести до стомлення.

Необхідно також враховувати темп виконання вправ: чим він вищий, тим менша кількість разів повинно виконуватися.

У силових вправах перевагу слід віддавати горизонтальним і похилим положенням тулуба. Вони розвантажують серцево-судинну систему і хребет, зменшують кров'яний тиск в момент виконання вправи. Вправи з м'язовою напругою доцільно чергувати з вправами на розслаблення [12, 37].

У процесі фізичного виховання дошкільників дуже часто доводиться зустрічатися із загальною втомою дітей, що викликана впливом загальнорозвивальних вправ, основних рухів, рухливих ігор. Проте, розвиток загальної витривалості у дітей за умови використання вище названих засобів не виключає вдосконалення спеціальної витривалості до окремих статистичних зусиль і рухів, пов’язаних із ходьбою та бігом на швидкість [15, с. 69; 33].

Рівень витривалості має тісний зв’язок з працездатністю організму людини як у розумовій, так і в фізичній праці. Тому стимулювання даної якості у дошкільні роки створює певні передумови для підготовки дитини до школи, більш успішному подоланню навчальних навантажень, меншої втоми під час уроків, і відповідно, кращому засвоєнню знань.

Застосування великих фізичних навантажень неприпустимо у зв’язку з тим, що у цей віковий період відбувається інтенсивне вдосконалення тимчасових зв’язків, які регулюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Великі навантаження, які вимагають від організму максимального прояву своїх функціональних можливостей, можуть заважати правильному формуванню цих умовно рефлекторних зв’язків.

Витривалість дітей вивчається за допомогою методів, які визначають статичну та динамічну витривалість.

Статична витривалість перевіряється під час виконання дітьми вису на перекладинці, висота якої регулюється залежно від їхнього зросту. Перед початком тесту діти стають на підставку висотою 15-20 см; тримаючись за перекладину хватом зверху, опускалися з підставки й приймають положення вису. Після виконання тесту діти стрибають на гімнастичну мату. Час утримання вису фіксується секундоміром з точністю до 1 с. Діти виконують дві спроби (між ними була пауза 1,5 -2 хв. для відпочинку), потім фіксують кращий результат.

Статична витривалість також визначається за високим рівнем: 5 балів, показниками були – 44 с вису у хлопчиків і 36 с – у дівчаток. Середній рівень (3 бали) складає від 43 до 28 с у хлопчиків і від 35-24 с у дівчаток. Низький рівень (два бали) відповідає 27 с вису у хлопчиків і 23 с – у дівчаток.

Фізична якість як динамічна витривалість дітей визначається під час бігу на спортивному майданчику.

Дистанція замірюється в метрах. Діти бігають зі швидкістю 60% від їхньої максимальної швидкості на дистанцію 10 м. Потім фіксується відстань (у метрах), яку зможе подолати кожна дитина без зупинки. Високий рівень динамічної витривалості (5 балів) мають діти, які подолали відстань у 715 м (хлопчики) та 685 м (дівчатка). Середньому рівню (3 бали) відповідають діти, які пробігли 714-640 м (хлопчики) та 684-640 м (дівчатка). Низький рівень (2 бали) мають діти, які пробігли 659 м (хлопчики) та 639 м (дівчатка).

# 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

## 2.1 Завдання дослідження

Метою проведеного дослідження було проаналізувати динаміку розвитку показників рухових якостей дітей дошкільного віку.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних задач:

1. Здійснити аналіз літератури за темою дослідження.
2. Вивчити вікові та статеві особливості прояву рухових якостей дітей дошкільного віку.

3. Провести порівняльний аналіз показників рухових якостей дітей дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури у закладі дошкільної освіти ( ясла - садок) комбінованого типу №145 "Дружна сімейка" Запорізької міської ради.

## 2.2 Методи дослідження

Поставлені завдання були вирішені за допомогою наступних методів:

* аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження;
* вивчення документальних матеріалів;
* педагогічні спостереження;
* педагогічне тестування;
* методи математичної статистики.

*Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури* проводився з метою встановлення ступеня розробленості досліджуваної проблеми і теоретичного обґрунтування занять з фізичної культури у закладах дошкільної освіти, виявлення протиріч об'єктивного характеру, особливостей прояву рухових якостей дітей дошкільного віку.

Вивчення літератури допомогло отримати більш чітке уявлення про проблему дослідження. На основі вивчення спеціальної літератури були визначено мету роботи, об’єкт, предмет дослідження, завдання та підібрані відповідні коректні методи дослідження.

*Вивчення документальних матеріалів.* Проведений аналіз змісту дошкільної освіти у закладі дошкільної освіти ( ясла - садок) комбінованого типу №145 "Дружна сімейка" Запорізької міської ради вказав на функціонування груп загального розвитку, в яких забезпечується догляд за дітьми, розвиток, виховання і навчання, відповідно до вимог Базового компонента дошкільної освіти та санаторні групи для дітей з латентною туберкульозною інфекцією та вилікуваних від туберкульозу, в яких забезпечується дошкільна освіта з урахуванням стану здоров’я дітей, їх розумового, психологічного, фізичного розвитку, лікувально-оздоровча робота.

Головною метою дошкільного закладу є забезпечення реалізації права громадян на здобуття дошкільної освіти, задоволення потреб громадян у нагляді, догляді та оздоровленні дітей, розвиток і формування особистості, забезпечення соціально-психологічної реабілітації та адаптації дитини шляхом спеціально організованого навчально-виховного процесу у комплексі з лікувально-оздоровчою роботою.

Діяльність закладу освіти спрямовано на реалізацію основних завдань дошкільної освіти: зміцнення фізичного і психічного здоров’я дітей; формування їх особистості, розвиток творчих здібностей та нахилів; забезпечення соціальної адаптації та готовності продовжувати освіту; виховання у дітей любові до України, шанобливого ставлення до родини, поваги до народних традицій і звичаїв, державної та рідної мови, національних цінностей українського народу, а також цінностей інших націй і народів, свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля; виконання вимог Базового компонента дошкільної освіти; здійснення лікувально-оздоровчої роботи з дітьми з латентною туберкульозною інфекцією та після вилікування від туберкульозу.

У закладі відбуваються заходи щодо зміцнення здоров’я дошкільнят та пропагування здорового способу життя родини. Проводяться консультації для батьків: «Що таке здоров’я?», «Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання», «Все в наших руках», «Здоров’я дитини – багатство країни», «Малюк застудився», «Хто з вітамінами дружить, той хворіти не буде!». Організовано виставку дитячих малюнків «Без здоров’я немає щастя».

У всіх вікових групах відбуваються тематичні заняття: «Малята–здоров’ята»; «Промінчики здоров’я»; «Бережи здоров’я з малечку»; «Веселі звірята»; «Личко й руки треба мити, щоб здоровим завжди бути»; «Немає щастя без здоров’я». Читання творів: оповідання Т. Лисенко «Мікроби»; «Про здоров’я»; вірша О. М’ястківського «Киця прокидається»; казки К. Чуковського «Мийдодир»; оповідання В. Сухомлинського «Доброго вам здоров’я, дідусю». Вивчаються з дітьми віршів, загадок, прислів’їв про здоров’я.

Оформлено інформаційний стенд для батьків «Здоровий спосіб життя родини».

*Дослідження рівня фізичної підготовленості.* Проводилося з метою оцінки рухових якостей дітей дошкільного віку. Тестування проводилося на початку і в кінці експерименту.

Для визначення ефективності виховання рухових якостей в експерименті застосовувалося тестування фізичної підготовленості:

1. Загальна витривалість (біг у чергуванні з ходьбою, м);
2. Спритність (човниковий біг 4х9 м, с);
3. Швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см);
4. Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів);
5. Активна гнучкість (нахил вперед, см);
6. Швидкісні здібності (біг 30 м, с).

Методика проведення тестування для визначення загальної витривалості.

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту й зберігають нерухомий стан. За сигналом вони повинні пробігти як найдовшу дистанцію. Результатом тестування є відстань яку пробіг учасник. Відстань кожного учасника фіксується окремо.

Методика проведення тестування для визначення спритності.

Обладнання: секундомір, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев’яні кубики(5\*5см).

За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев’яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у стартове коло. Проводиться дві спроби, кубик повинен кластися в півколо, а не кидатись.

Методика проведення тестування для визначення швидкісно-силових здібностей.

Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Методика проведення тестування для визначення активної гнучкості.

Обладнання: накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п’яти торкались лінії АБ. Відстань між п’ятами 2-3 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Результатом є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук. Ноги в колінах згинати не можна.

Методика проведення тестування для визначення швидкісних здібностей.

Обладнання: секундомір, відміряна дистанція, фінішна стрічка.

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем. Результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Методи математичної статистики. Для визначення достовірності отриманих результатів дослідження і визначення ефективності використаної методики розраховувалися: середнє арифметичне значення (M); помилка середнього арифметичного значення (m); достовірність за t – критерієм Ст'юдента [24].

## 2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі у закладі дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу №145 "Дружна сімейка" Запорізької міської ради в період з 01 жовтня 2021 року по 01 травня 2022 року. У дослідженні брали участь 24 дитини старшого дошкільного віку (12 дівчаток і 12 хлопчиків), які складали експериментальну групу. Під час експерименту діти експериментальної групи дотримувались розробленої нами програми зміцнення здоров’я та активізації рухового режиму.

Особливу радість та користь приносять дошкільнятам рухливі ігри, які відіграють важливу роль у фізичному та психічному розвитку дітей. Рухливі ігри для малюків життєво необхідні, саме тому іноді вони готові грати в них знову і знову. Рухлива гра є незамінним засобом розвитку дітей, їх рухових, сенсорних, пізнавальних і творчих здібностей. Тому, щоб зацікавити їх, спонукати брати активну участь в іграх, ми створюємо радісну, невимушену обстановку, вигадуємо цікавий, веселий сюжет та широко використовуємо різноманітні яскраві атрибути.

У нашому дошкільному освітньому закладі дітлахи перебувають у русі: вони рухливі, активні, життєрадісні. Тому результатом постійної, продуманої, творчо організованої роботи зі збереження, зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей в умовах дитячого садка є позитивні показники рівня здоров'я дітей та зниження відсотка захворюваності.

# 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз результатів дослідження на початку експерименту дозволив з’ясувати наступне (табл. 3.1).

Середньостатистичні показники загальної витривалості у хлопчиків експериментальної групи складали 750,50±10,50 м. У дівчаток зазначений показник був дещо нижчим і складав 705,90±10,00 м. Загальна витривалість як рухова якість людини – це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів. Загальна витривалість є необхідною передумовою високого рівня розвитку інших спеціальних видів витривалості.

Досліджуючи показники спритності, як складної, комплексної рухової якості людини, яка може бути визначена як її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалась, нами з’ясовано, що показники хлопчиків досліджуваної групи складали 13,58±0,20 с, тоді як в дівчаток зазначений показник складав14,18±0,25 с.

Результати вивчення швидкісно-силових здібностей (як прояв тих морфофункціональних властивостей організму, які сприяють подоланню зовнішнього чи внутрішнього опору у максимально швидких рухах із відносно невеликим опором [6]) дітей дошкільного віку засвідчили, що на початку дослідження зазначений показник у хлопчиків складав 105,50±1,50 см, тоді як у дівчаток – 98,70±1,00 см.

Середньостатистичні показники силових здібностей (здатність переборювати певний опір або протидіяти йому завдяки діяльності м'язів) у хлопчиків досліджуваної групи дорівнювали 6,80±0,20 кількість разів, а у дівчаток 6,10±0,20 кількість разів.

Гнучкість людини, як фізична якість, є визначеністю в прояви тих морфофункціональних властивостей організму, які зумовлюють амплітуду рухових процесів [6]. Середній результат показників активної гнучкості у хлопчиків експериментальної групи складав 6,20±0,20 см. В дівчаток зазначений показник був дещо вищим і складав 7,80±0,20 см.

Швидкість, як фізична якість, є визначеністю в прояві тих морфофункціональних властивостей організму, що зумовлюють швидкісні характеристики рухової діяльності [6]. Середній результат у бігу на 30 м у хлопчиків зареєстрований 7,63±0,20 с, у дівчаток становив 7,88±0,20 с.

#### Таблиця 3.1

Показники розвитку рухових якостей у дітей експериментальної групи на початку дослідження

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тест | Хлопчики | | Дівчата | |
| М | m | М | m |
| 1 | Загальна витривалість (біг у чергуванні з ходьбою, м) | 750,50 | 10,50 | 705,90 | 10,00 |
| 2 | Спритність (човниковий біг 4х9 м, с) | 13,58 | 0,20 | 14,18 | 0,25 |
| 3 | Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця см) | 105,50 | 1,50 | 98,70 | 1,00 |
| 4 | Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів) | 6,80 | 0,20 | 6,10 | 0,20 |
| 5 | Активна гнучкість (нахили вперед, см) | 6,20 | 0,20 | 7,80 | 0,20 |
| 6 | Швидкісні здібності (біг 30м, с) | 7,63 | 0,20 | 7,88 | 0,20 |

Аналіз результатів дослідження в кінці експерименту дозволив виявити певні зміни як у показниках хлопчиків експериментальної групи, так і у показниках дівчаток (табл.3.2).

Так, середньостатистичні показники загальної витривалості у хлопчиків експериментальної групи складали 814,70±10,50 м. У дівчаток зазначений показник був нижчим і складав 765,90±10,50 м.

Показники спритності у хлопчиків досліджуваної групи складали 12,71±0,20 с, тоді як в дівчаток зазначений показник складав 13,36±0,25 с.

Результати показників швидкісно-силових здібностей дітей дошкільного віку засвідчили, що в кінці дослідження зазначений показник у хлопчиків складав 115,80±2,00 см, тоді як у дівчаток – 104,30±1,90 см.

Середньостатистичні показники силових здібностей у хлопчиків досліджуваної групи дорівнювали 8,20±0,20 кількість разів, а у дівчаток 7,10±0,20 кількість разів.

Середній результат показників активної гнучкості у хлопчиків експериментальної групи складав 8,20±0,15 см. В дівчаток зазначений показник був дещо вищим і складав 9,40±0,20 см.

Середній результат показників швидкості у хлопчиків зареєстрований 6,94±0,20 с, у дівчаток становив 7,13±0,15 с.

Результати аналізу відмінностей при порівнянні показників розвитку рухових якостей показали, що середні показники, які характеризують розвиток рухових здібностей після проведення основного дослідження відрізняються один від одного в досліджуваних групах (табл. 3.3, табл. 3.4).

Так, визначено достовірність відмінностей:

* показників загальної витривалості серед хлопчиків та серед дівчаток експериментальної групи (P<0.001);
* за показниками спритності серед хлопчиків виявлено достовірні відмінності (P<0.01), серед дівчаток – (Р<0.05);
* за показниками швидкісно–силових здібностей спостерігались достовірні відмінності серед хлопчиків (P<0.001) і серед дівчаток – (Р<0.05); за силовими здібностями виявлено достовірні відмінності серед хлопчиків – (P<0.001), а серед дівчат – (Р<0.01);
* за показниками активної гнучкості спостерігались достовірні відмінності між показниками як хлопчиків так і дівчаток – (P<0.001);
* за швидкісними здібностями достовірні відмінності спостерігались між показниками хлопчиків – (Р<0.05) і між показниками дівчаток – (Р<0.01).

#### Таблиця 3.2

Показники розвитку рухових якостей у дітей експериментальної групи в кінці дослідження

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тест | Хлопчики | | Дівчата | |
| М | m | М | m |
| 1 | Загальна витривалість (біг у чергуванні з ходьбою, м) | 814,70 | 10,50 | 765,80 | 10,50 |
| 2 | Спритність (човниковий біг 4х9 м, с) | 12,71 | 0,20 | 13,36 | 0,25 |
| 3 | Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця см) | 115,80 | 2,00 | 104,30 | 1,90 |
| 4 | Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів) | 8,20 | 0,20 | 7,10 | 0,20 |
| 5 | Активна гнучкість (нахили вперед, см) | 8,20 | 0,15 | 9,40 | 0,20 |
| 6 | Швидкісні здібності (біг 30 м, с) | 6,94 | 0,20 | 7,13 | 0,15 |

Розглянемо динаміку показників розвитку фізичних якостей хлопчиків (табл. 3.3) та дівчаток (табл. 3.4) експериментальної групи.

#### Таблиця 3.3

Динаміка показників розвитку рухових якостей у хлопчиків експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | ПЕ | | КЕ | | tрозр. |
| М | m | М | M |
| 1 | Загальна витривалість (біг  у чергуванні з ходьбою, м) | 750,50 | 10,50 | 814,70 | 10,50 | 4,32\*\*\* |
| 2 | Спритність  (човниковий біг 4х9 м, с) | 13,58 | 0,20 | 12,71 | 0,20 | 3,08\*\* |
| 3 | Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця см) | 105,50 | 1,50 | 115,80 | 2,00 | 4,12\*\*\* |
| 4 | Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів) | 6,80 | 0,20 | 8,20 | 0,20 | 4,95\*\*\* |
| 5 | Активна гнучкість  (нахили вперед, см) | 6,20 | 0,20 | 8,20 | 0,15 | 8,00\*\*\* |
| 6 | Швидкісні здібності  (біг 30 м, с) | 7,63 | 0,20 | 6,94 | 0,20 | 2,44\* |

Примітка: \* - (Р<0.05); \*\* - (P<0.01); \*\*\* - (P<0.001)

Приріст поданих показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку за час проведення експерименту слід розглянути окремо з метою отримання більш повної інформації про отримані результати дослідження.

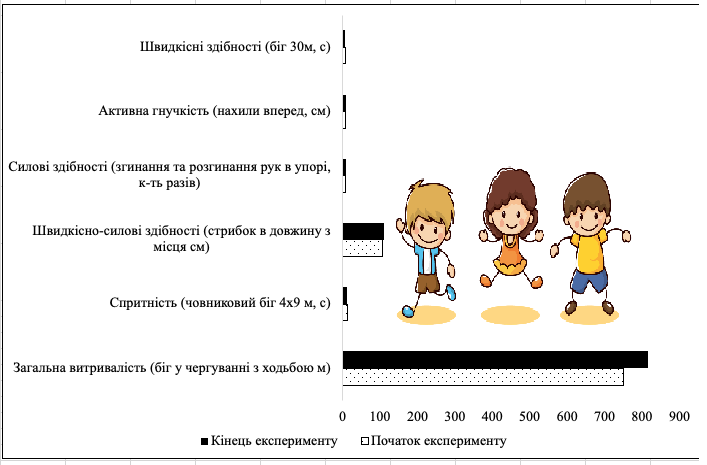


Рис. 3. 1 Динаміка показників розвитку рухових якостей у хлопчиків

експериментальної групи

Фізична підготовленість дітей досліджуваних груп зазнавала певних змін в залежності від використовуваних вправ і методів програми активізації рухового режиму.

Протягом усього дослідження, зміни досліджуваних показників у дітей експериментальної групи мали позитивну динаміку.

Отримані дані наочно демонструють, що заняття за програмою активізації рухового режиму надали позитивний вплив на динаміку розвитку рухових якостей.

Отримані під час дослідження результати вказують на достовірно значимий приріст як в показниках хлопчиків, так і у показниках дівчаток експериментальної групи.

#### Таблиця 3.4

Динаміка показників розвитку рухових якостей у дівчаток

експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | ПЕ | | КЕ | | tрозр. |
| М | m | М | M |
| 1 | Загальна витривалість (біг у чергуванні з ходьбою м) | 705,90 | 10,50 | 765,80 | 10,50 | 4,13\*\*\* |
| 2 | Спритність (човниковий біг  4х9 м, с) | 14,18 | 0,25 | 13,36 | 0,25 | 2,32\* |
| 3 | Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця см) | 98,70 | 1,00 | 104,30 | 1,90 | 2,61\* |
| 4 | Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів) | 6,10 | 0,20 | 7,10 | 0,20 | 3,54\*\* |
| 5 | Активна гнучкість (нахили вперед, см) | 7,80 | 0,20 | 9,40 | 0,20 | 5,66\*\*\* |
| 6 | Швидкісні здібності (біг 30м, с) | 7,88 | 0,20 | 7,13 | 0,15 | 3,00\*\* |

Примітка: \* - (Р<0.05); \*\* - (P<0.01); \*\*\* - (P<0.001)

Найбільший приріст у хлопчиків експериментальної групи спостерігався під час дослідження активної гнучкості (t=8,00). Найменший приріст був отриманий при дослідженні швидкості (t=2,44). Суттєві зміни ми бачимо і в показниках сили (t=4,95), витривалості (t=4,32), швидкісно-силових якостей (t=4,12), і спритності (t=3,08).

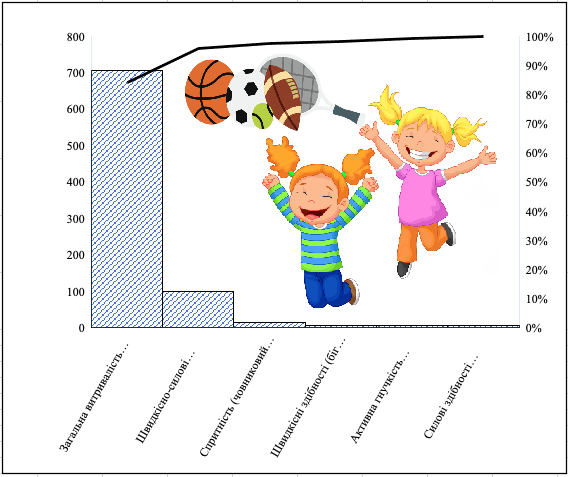


Рис. 3. 2 Динаміка показників розвитку рухових якостей у дівчаток

експериментальної групи

Серед дівчаток експериментальної групи найбільший приріст спостерігався серед показників активної гнучкостіі (t=5,66). Найменший приріст був отриманий при дослідженні спритності (t=2,32). Суттєві зміни ми бачимо і в показниках витривалості (t=4,13), сили (t=3,54), швидкості (t=3,00) і швидкісно-силових якостей (t=2,61). Це говорить про значний вплив програми активізації рухового режиму в режимі навчального дня на розвиток рухових якостей дітей старшого дошкільного віку.

Аналіз результатів дослідження за показниками абсолютного та відносного приросту (табл.3.5, рис. 3.1) дозволив виявити максимальний приріст серед показників дітей експериментальної групи.

#### Таблиця 3.5

Абсолютний та відносний приріст показників розвитку рухових якостей дітей експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | Хлопчики | | Дівчатка | |
| Абсол. приріст | Відн. приріст, % | Абсол.  приріст | Відносний приріст, % |
| 1 | Загальна витривалість (біг у чергуванні  з ходьбою м) | 64,20 | 8,55 | 59,90 | 8,49 |
| 2 | Спритність (човниковий біг  4х9 м, с) | -0,87 | -6,41 | -0,82 | -5,78 |
| 3 | Швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця см) | 10,30 | 9,76 | 5,60 | 5,67 |
| 4 | Силові здібності (згинання та розгинання рук  в упорі, к-ть разів) | 1,40 | 20,59 | 1,00 | 16,39 |
| 5 | Активна гнучкість (нахили вперед, см) | 2,00 | 32,26 | 1,60 | 20,51 |
| 6 | Швидкісні здібності (біг 30 м, с) | -0,69 | -9,04 | -0,75 | -9,52 |

Так максимальний відносний приріст серед хлопчиків експериментальної групи спостерігався за показниками активної гнучкості (32,26%). Максимальний відносний приріст серед дівчаток експериментальної групи спостерігався також за показниками активної гнучкості (20,51%).

Узагальнюючи вище викладене, можна зробити висновок, що рухові якості дітей п'яти-шості років, які беруть участь у дослідженні, розвиваються гетерохронно (тобто виявлені діти з різним рівнем фізичної підготовленості, різними темпами розвитку фізичних якостей), мають велику варіативність, що вказує на нерівномірність педагогічних впливів у вихованні фізичних якостей, на використання диференційованого підходу до розвитку рухових якостей старших дошкільнят.

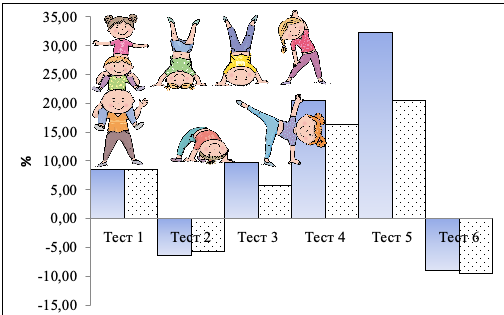


Рис. 3.3. Відносний приріст показників розвитку рухових якостей дітей експериментальної групи

Загалом рівень фізичної підготовленості дітей п'яти-шості років, які відвідують заняття із фізичної культури закладу дошкільної освіти (ясла - садок) комбінованого типу №145 "Дружна сімейка" Запорізької міської ради, характеризується переважанням низьких показників у прояві витривалості, спритності, середніх показників у прояві рівноваги, гнучкості, швидкості та швидкісно-силових якостей.

При підборі фізичних вправ необхідно диференціювати навантаження, оскільки діти, які мають більш високі показники фізичної підготовленості можуть виконувати і повинні виконувати вправи більш інтенсивно, з більшим числом повторень, діти, що відстають за показниками фізичної підготовленості від однолітків – у них навантаження менше, але має відповідати цілеспрямованому розвитку відстаючих фізичних якостей належному рівні досягнутих.

# ВИСНОВКИ

Фізичні якості у дітей формуються гетерохронно, у різні вікові періоди. Для розвитку кожної якості є певні сенситивні періоди онтогенезу, коли можна отримати найбільший приріст. Вони мають специфічні особливості прояви та індивідуальну програму розвитку, що визначається генетично. Протягом дошкільного та молодшого шкільного віку відбувається поступове наростання фізіологічної лабільності нервових центрів та рухливості нервових процесів. Фізичні якості, що закладені в людині генетично, необхідно розвивати з дитячими роками, тому що вміння добре виконувати різні рухи можливо лише в тому випадку, якщо малюк буде фізично підготовлений. Звичайно, правильне виконання рухів впливає, в першу чергу, на здоров'я дитини. Здоровий образ життя для дітей дошкільного віку – це не тільки рухова активність, а й цілий комплекс заходів, які повинні стати пріоритетними завданнями для батьків.

Визначено достовірність відмінностей показників загальної витривалості серед хлопчиків та серед дівчаток експериментальної групи (P<0.001); за показниками спритності серед хлопчиків виявлено достовірні відмінності (P<0.01), серед дівчаток – (Р<0.05); за показниками швидкісно–силових здібностей спостерігались достовірні відмінності серед хлопчиків (P<0.001) і серед дівчаток – (Р<0.05); за силовими здібностями виявлено достовірні відмінності серед хлопчиків – (P<0.001), а серед дівчат – (Р<0.01); за показниками активної гнучкості спостерігались достовірні відмінності між показниками як хлопчиків так і дівчаток – (P<0.001); за швидкісними здібностями достовірні відмінності спостерігались між показниками хлопчиків – (Р<0.05) і між показниками дівчаток – (Р<0.01).

Найбільший приріст у хлопчиків експериментальної групи спостерігався під час дослідження активної гнучкості (t=8,00). Найменший приріст був отриманий при дослідженні швидкості (t=2,44). Суттєві зміни ми бачимо і в показниках сили (t=4,95), витривалості (t=4,32), швидкісно-силових якостей (t=4,12), і спритності (t=3,08)

Серед дівчаток експериментальної групи найбільший приріст спостерігався серед показників активної гнучкостіі (t=5,66). Найменший приріст був отриманий при дослідженні спритності (t=2,32). Суттєві зміни ми бачимо і в показниках витривалості (t=4,13), сили (t=3,54), швидкості (t=3,00) і швидкісно-силових якостей (t=2,61). Це говорить про значний вплив програми активізації рухового режиму в режимі навчального дня на розвиток рухових якостей дітей старшого дошкільного віку.

# ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Бичук І. Сучасні оздоровчі технології в практиці фізичного виховання дошкільнят. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві.* №. 3 (11). 2010. С. 17-23
2. Богініч О. Здоров’я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». *Дошкільне виховання.* 2012.№9. С 3-7.
3. Вильчковский Э. С. Психолого-педагогические основы физического воспитания дошкольников. Воспитание детей дошкольного возраста. Киев : [б. и.], 1991. С.16–18.
4. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф., Шевченко Ю.М. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку: [навчально-методичний посібник]. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с
5. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
6. Гаращенко Л., Крижанівська В. Реалізація ідеї здоров’язбереження у фізичному вихованні дітей дошкільного віку: фізична культура на повітрі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 9 (93). С. 68-75
7. Дудіцька С. П. Формування рухових умінь та навичок у дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3548/1/Duditska.pdf>
8. Конох О.Є. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* 2009. №2. С. 60-67.
9. Левінець Н. В. Характеристика шляхів оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. URL: <http://divovo.in.ua/pars_docs/refs/4/3792/3792.pdf>
10. Оленчук П.Т. Здоров'я дарує [спорт](https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82). Миколаїв: 2003. 265 с.
11. Особливості розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5225/1/Лек5.pdf>
12. Особливості розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку <http://dnz366.edu.kh.ua>
13. Оцінка фізичного розвитку дошкільників: основні критерії. Порадник для інструкторів з фізкультури URL: <http://leleka.rv.ua/ocinka-fizychnogo-rozvytku-doshkil-nykiv-osnovni-kryteriyi.html>
14. Романенко В. А. Двигательные способности человека : учебник. Донецк, 1999. С. 51.
15. Смаль Я. А. Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури. дис. … к-та пед. наук : 13.00.02 / Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. Луцьк, 2017. 205 с.
16. Сорочинська О. А., Гогола І. О., Шпіхернюк Д. О. Рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/33811/1/Сорочинська%2C%20Гогола%2C%20Шпіхернюк_стаття.pdf>
17. Худолій О.М., Касьян А.В. Закономірності формування рухової функції у дітей дошкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2011. № 12. С. 35-
18. Чайка Д. Аналіз фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей дошкільного віку в період підготовки до навчання у школі. URL : <http://www.infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2014-01/2014-01-23.pdf>
19. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. Київ : Пороги, 2003. С. 184-185.
20. Шевченко Ю.М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики в практиці дошкільних навчальних закладів на сучасному стані URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-02/09symiss.pdf>
21. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Дорош М. І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім’ї: конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 56 с.
22. Юрчук О. І. Педагогічні умови підготовки майбутніх вихователів до здійснення рухового режиму в дошкільних навчальних закладах. дис. … к-та пед. наук : 13.00.04 / Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне. 2019. 279 с.
23. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку “Впев- П78 нений старт” / О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна, Т. В. Дяченко, Т. С. Ільченко, Г. Є. Іванова, Г. М. Лисенко, Т. В. Панасюк, Г. В. Петрова, Т. О. Піроженко, Н. М. Романко, Н. А. Случинська, Н. І. Трикоз. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.
24. Соколова О.В., Омельяненко Г.А. Методи математичної статистики у фізичному вихованні (з використанням електронних таблиць): навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” напрямів підготовки “Фізичне виховання”, “Спорт”, “Здоров’я людини”. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 94 с.
25. Kim J. Learning and teaching online during Covid-19: Experiences of student teachers in an early childhood education practicum. I*nternational Journal of Early Childhood*. 2020. Т. 52. №. 2. С. 145-158.
26. De Onis M., Blössner M., Borghi E. Prevalence and trends of stunting among pre-school children, 1990–2020. *Public health nutrition*. 2012. Т. 15. №. 1. С. 142-148.
27. Rodd J. Leadership in early childhood: The pathway to professionalism. Routledge, 2020. 276 p.
28. Murano D., Sawyer J. E., Lipnevich A. A. A meta-analytic review of preschool social and emotional learning interventions. *Review of Educational Research.* 2020. Т. 90. №. 2. С. 227-263.
29. Harrington E. M. et al. Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion*. 2020. Т. 20. №. 1. С. 48.
30. Larimore R. A. Preschool science education: A vision for the future. *Early Childhood Education Journal*. 2020. Т. 48. № 6. С. 703-714.
31. Hutt S. J. et al. Play, exploration and learning: a natural history of the pre-school. Taylor & Francis, 2022.
32. Qizi S. M. Z., Sattorovich E. Z. Priorities of psychological services in preschool educational organizations. Web of Scientist: *International Scientific Research Journal.* 2022. Т. 3. №. 3. С. 900-904.
33. Papadakis S. Apps to promote computational thinking concepts and coding skills in children of preschool and pre-primary school age. Research Anthology on Computational Thinking, Programming, and Robotics in the Classroom. *IGI Global*, 2022. С. 610-630.
34. Ansari A. et al. Preschool teachers’ emotional exhaustion in relation to classroom instruction and teacher-child interactions. *Early Education and Development*. 2022. Т. 33. № 1. С. 107-120.
35. Tokatligil Y. S., Saliyeva A. Z., Zhumabekova F. N. Psychological aspect of the training process of preschool education students. *Quality & Quantity*. 2022. Т. 56. № 4. С. 2613-2625.
36. Scott F. L. Family mediation of preschool children’s digital media practices at home. *Learning, Media and Technology*. 2022. Т. 47. №. 2. С. 235-250.
37. Jarman M., Edwards K., Blissett J. Influences on the dietary intakes of preschool children: A systematic scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2022. Т. 19. №. 1. С. 1-15.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТКИ ДО**

**КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТЕРКИ**

на тему: **АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ**

**ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

|  |
| --- |
| Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0171-1ф-з |
| спеціальності 017 Фізична культура і спорт. |
| освітньої програми фізичне виховання . |
| О.О. Топчій |
| Керівник: професор, д.фіз.вих. Тищенко В.О. |
| Рецензент: професор, д.пед. наук Маковецька Н.В. |

Запоріжжя

2022

## Додаток А

ОЗДОРОВЧА ФІЗКУЛЬТУРА













