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 магістра

на тему **ДИНАМІКА І ОСОБЛИВОСТІ ОСВОЄННЯ ОСНОВНИХ РУХІВ ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0179-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Т.В. Новикова

Керівник викладач, к.фіз.вих. Конох А.А.

Рецензент професор, д.фіз.вих. Тищенко В.О.

Запоріжжя

2020

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

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

НОВИКОВІЙ ТЕТЯНІ ВАСИЛІВНІ

1. Тема роботи «Динаміка і особливості освоєння основних рухів дітьми дошкільного віку»

керівник роботи Конох Андрій Анатолійович, к.фіз.вих., викладач,

затверджені наказом ЗНУ від *«30»* *червня* 2020 року № 925-с

2. Строк подання студентом роботи «*28*» *жовтня* 2020 року

3. Вихідні данні роботи

Результати досліджень свідчать, що старший дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку фізичних якостей. У результаті застосування методики навчання основним рухам відмічено достовірний приріст якості виконання хлопчиками і дівчатками всіх рухів. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчат між вихідним та кінцевим тестуванням виявив прогресивні зміни результатів на статистично достовірному рівні.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити).

1) Вивчити стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.

2) Визначити рівень сформованості основних рухів (ходьба, біг, рівновага, лазіння, стрибки, метання) та показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку на початку дослідження.

3) Оцінити динаміку змін показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку під впливом засвоєння основних рухів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень): 4 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Конох А.А., викладач |  |  |
| Огляд літератури | Конох А.А., викладач |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Конох А.А., викладач |  |  |
| Результати дослідження | Конох А.А., викладач |  |  |
| Висновки | Конох А.А., викладач |  |  |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | *вересень 2019* |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | *вересень 2019* |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | *вересень 2019* |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | *жовтень 2019-*  *березень 2020* |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | *березень – травень 2020* |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | *червень – жовтень 2020* |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | *Згідно графіку* |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | *Згідно графіку* |  |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Новикова

(підпис)

Керівник роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Конох

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І.Є. Дядечко

(підпис)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст.............................................................................................................  Реферат........................................................................................................  Abstract........................................................................................................  Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів…………………………………………………………................ | 4  5  6  7 |
| Вступ….……………………………………………………………...….... | 8 |
| 1 Огляд літератури.....................................……………….….................... | 10 |
| 1.1 Фізичне виховання у дошкільних навчальних закладах................  1.2 Вікові особливості дітей дошкільного віку……….…....................  1.3 Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку….… | 10  18  22 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження...............……….…...... | 25 |
| 2.1 Завдання дослідження............……………………….…………….. | 25 |
| 2.2 Методи дослідження ........………………………..………………... | 25 |
| 2.3 Організація дослідження ..........……………….…….…………...... | 33 |
| 3 Результати дослідження..........................................………………….... | 35 |
| Висновки………………………………………….…………………........ | 53 |
| Перелік посилань..........…………………………..…………………….... | 55 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 60 сторінок, 4 таблиці, 5 рисунків, 54 літературне джерело.

Мета дослідження – дослідити вплив засвоєння дітьми старшого дошкільного віку основних рухів для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Об’єкт дослідження – методика навчання основним рухам у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості.

Суб’єкт дослідження – діти 5 років.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.

2. Педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом.

3. Тестування фізичної підготовленості.

4. Оцінка сформованості основних рухів.

5. Методи математичної статистики.

У результаті застосування методики концентрованого навчання основним рухам дітей 4-х років відмічено достовірний приріст якості виконання хлопчиками ходьби та стрибків, а дівчатками – лазіння, стрибків та метання. Кількість безпомилкового виконання основних рухів у хлопчиків і дівчаток після застосування спрямованого навчання склала у дітей від 83% до 100 %. Наприкінці дослідження достовірно підвищилися показники фізичної підготовленості дітей за всіма тестами, окрім метання м’яча. Відносний приріст показників у дівчаток склав від 22 до 289%, у хлопчиків – від 12 до 162%.

ДОШКІЛЬНИКИ, МЕТОДИКА, ОСНОВНІ РУХИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ABSTRACT

Research paper: 60 pages, 4 tables, 5 figures, 54 literary sources.

The purpose of the study is to investigate the impact of the acquisition of basic movements by older preschool children to increase the level of their physical fitness.

The object of the research is the method of teaching basic movements in the process of physical education of preschool children.

The subject of research – indicators of physical fitness.

The subject of the study – is 5 years old children.

Research methods:

1. Analysis and generalization of scientific and methodological literature on the research topic.

2. Pedagogical observation of the educational process.

3. Testing of physical fitness.

4. Assessment of the formation of basic movements.

5. Methods of mathematical statistics.

As a result of the application of the method of concentrated learning to the main movements of 4 years old children, there was a significant increase in the quality of performance of boys walking and jumping, and girls - climbing, jumping and throwing. The number of error-free performance of basic movements of boys and girls after the use of targeted training ranged from 83% to 100% in children. At the end of the study, the physical fitness of the children in all tests, except throwing the ball, significantly increased. The relative increase in rates for girls ranged from 22 to 289%, for boys - from 12 to 162%.

PRESCHOOLERS, METHODOLOGY, MAIN MOVEMENTS, PHYSICAL PREPAREDNESS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В.П. | – | вихідне положення |
| див. табл. | – | дивись таблицю |
| ДНЗ | – | дошкільний навчальний заклад |
| ЗРВ | – | загально-розвиваючі вправи |
| МОЗ | – | Міністерство охорони здоров’я |
| МОН | – | Міністерство освіти і науки України |
| ПД  КД | –  – | початок дослідження  кінець дослідження |
| ФВ | – | фізичне виховання |
| ФК | – | фізична культура |

ВСТУП

У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку одне з головних місць посідає розвиток основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін. Систематичне виконання основних рухів позитивно впливає на гармонійний фізичний розвиток дитини, сприяє вдосконаленню роботи серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцнює м’язи та опорно-руховий апарат, розвиває фізичні якості (швидкість, спритність, силу, гнучкість та витривалість) [1-6].

У методичній літературі з дошкільної освіти є рекомендації про послідовність проходження програмного матеріалу при навчанні основним рухам [5-7]. В основі цих рекомендацій лежить навчання 3-4-м видам основних рухів на фізкультурному занятті, а повторення їх здійснюється тільки через чотири і більше тижнів. Дана методика інформує дітей про рухи і дозволяє зробити перші спроби їх цілісного виконання на рівні вміння. Відсутній облік схожості та відмінностей технічної основи рухів при визначенні черговості їх розучування, що ускладнює позитивний перенос якості одних рухів на інші. Руховий навик основного руху формується за тривалий період протягом навчального року.

Розвиток фізичних якостей здійснюється при низьких вимогах до техніки виконання основних рухів, а якості рухів приділяється увага лише при складних рухових діях.

У сучасних умовах стан здоров’я дітей має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров’я підростаючого покоління залежить розвиток суспільства у майбутньому. Результати різноманітних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров’я дітей та підлітків в Україні [2, 19]. Спостерігається кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфофункціональних відхилень, зростає число дітей інвалідів, викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорових дітей [9, 10].

Ефективність процесу фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах детермінована об'єктивністю системи контролю і оцінки фізичної підготовленості дітей [21]. Система тестування, що забезпечить об'єктивний рівень фізичної підготовленості дітей сприятиме підвищенню рухової активності, оптимізації фізичного розвитку та зміцненню здоров'я [3].

У зв’язку з цим, метою роботи є дослідження впливу засвоєння дітьми дошкільного віку основних рухів для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Об’єкт дослідження – методика навчання основним рухам у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості.

Суб’єкт дослідження – діти 5 років ДНЗ (ясла-садок) № 126 "Суничка" Запорізької міської ради Запорізької області.

Практична значущість роботи – результати можуть бути використані з метою оптимізації фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Фізичне виховання у дошкільних навчальних закладах

Основний засіб фізичної культури дошкільнят – фізичні вправи. Супутними засобами, що підвищують ефективність використання фізичних вправ, виступають гігієнічні фактори і природні сили природи. Фізичною вправою називають рухову дію, що створена і застосовується для фізичного вдосконалення людини, яка спрямована на вирішення педагогічних завдань і підпорядкована педагогічним закономірностям.

Виділення характерних властивостей фізичних вправ, розподіл їх на взаємопов'язані класи (класифікації) допомагає педагогу в пошуку тих фізичних вправах, які найбільшою мірою відповідають певній педагогічній задачі, розв'язуваної на конкретному занятті. Фізкультурні заняття – це провідна форма організованого систематичного навчання дітей руховим умінням і навичкам. При підготовці та проведенні заняття педагог виділяє і комплексно вирішує три основні групи завдань: оздоровчі – зміцнення здоров'я, вдосконалення функцій і систем організму, формування опорно-рухового апарату, профілактика порушень постави і стопи, підвищення працездатності організму. До освітніх завдань ставлять формування рухових умінь і навичок, розвиток рухових якостей, отримання дошкільнятами елементарних знань про свій організм, про роль фізичних вправ, про способи зміцнення організму. Виховні завдання – спрямовані на виховання потреби в щоденних фізичних вправах, інтересу до фізичної культури і спорту, формування позитивних рис характеру, а також трудове, естетичне, моральне виховання.

Важливо побудувати фізкультурні заняття таким чином, щоб забезпечити попередню фізичну і психологічну підготовку дітей до сприйняття і виконання більш складних вправ, за допомогою яких вирішуються основні завдання. Виходячи з цього, в фізкультурному занятті виділяють вступну, основну і заключну частини. Кожна частина вирішує певні завдання, відповідно до яких підбираються і чергуються вправи, продумується методика їх проведення.

Існують наступні типи фізкультурних занять в ДНЗ:

Навчально-тренувальне заняття: формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, удосконалення умінь і навичок. Близько 50% всіх занять проводяться як навчально-тренувальні.

Сюжетне заняття: побудовано на одному сюжеті («Зоопарк», «Снігуронька», «Космонавти» і т.д.). Вирішуються завдання вдосконалення рухових умінь і навичок, виховання інтересу до занять фізичними вправами.

Ігрове заняття: побудовано на основі різноманітних рухливих ігор, ігор-естафет, ігор-атракціонів, ігрових вправ. Удосконалюються рухові вміння і навички, розвиваються фізичні якості, виховується інтерес до занять, фізичним вправам, рухова самостійність і т.д.

Тренувальне заняття: основу складають спортивні ігри та вправи (баскетбол, хокей, теніс, гімнастика і т.д.); розвиток фізичних ка якостей (кругове тренування).

Комплексне заняття: направлено на синтез різних видів діяльності. Вирішуються завдання фізичного, психічного, розумового, морального розвитку.

Фізкультурно-пізнавальне заняття: заняття носять комплексний характер, вирішують завдання, наприклад, еколого-фізичного, морально-фізичного, розумового і фізичного розвитку дитини і т.д.

Тематичне фізкультурне заняття: присвячено, як правило, якогось одного виду спортивних ігор або вправ: катання на ковзанах, лижах, елементів гри в волейбол і т.д. Розучуються нові види спортивних вправ та ігор, закріплюються навички в уже освоєних рухах.

Контрольне заняття: проводиться на початку і в кінці навчального року, або після вивчення розділу програми та направлено на кількісну і якісну оцінку рухової підготовленості дітей в основних рухах і фізичних якостях.

Нетрадиційні заняття (заняття сучасними і народними танцями, ритмічною гімнастикою, на тренажерах, з елементами фольклору, ушу, хатха-йога): підвищують інтерес до систематичних занять фізичними вправами, розвивають рухову самостійність, вдосконалюють уміння і навички.

У відповідності до закону України “Про фізичну культуру і спорт” фізичне виховання населення здійснюється у виробничій, навчально-виховній та соціально-побутовій сферах. Провідне місце у фізичному вихованні дітей займають дошкільні навчальні заклади. В них фізичне виховання здійснюється на підставі програмно-нормативних вимог, затверджених Міністерством освіти і викладених у навчальних програмах. Фахівцями цих закладів проводяться обов’язкові заняття фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня та фізкультурно-масові заходи [9].

Згідно статті 12 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” фізичне виховання здійснюється шляхом проведення обов’язкових занять у дошкільних навчальних закладах відповідно до навчальних програм.

Навчальна програма – це сукупність теоретичного і практичного матеріалу, спеціально підібраного для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання.

Швидкість засвоєння фізичних вправ залежить від суворого дотримання принципу їх послідовності. Основою успішного навчання є правильно складена педагогом програма, в якій кожний подальший рух спирається на попередні вміння, базується на науково обґрунтованому розташуванні матеріалу, являє струнку систему планування.

На фізкультурних заняттях для виконання пропонуються різноманітні рухи, це дозволяє забезпечити всебічний фізичний розвиток дітей, підтримувати високу працездатність дитячого організму і зберегти інтерес до рухової діяльності, викликаючи достатню для засвоєння активність займаються.

Підбір фізичних вправ повинен ґрунтуватися на трьох основних принципах. Перш за все, необхідно враховувати функціональний принцип підбору, при якому виділяється провідний рух, який виконує функцію розучування і уточнення техніки здійснення. Всі інші рухи на даному занятті можуть перебувати на стадії закріплення і вдосконалення.

Інший принцип підбору – анатомічний. Згідно з ним, не тільки загально-розвиваючі вправи повинні підбиратися на різні м'язові групи, але й основні рухи повинні поєднуватися за переважним впливом на різні частини тіла. До рухів, які надають переважне навантаження на м'язи ніг, відносять ходьбу, біг, стрибки, вправи на розвиток функції рівноваги. До основних рухів, що надають переважне навантаження на руки, відносять метання і його різновиди, повзання з підтягуванням на руках. Переважно на м'язи тулуба і рук впливають всі види повзання і лазіння, їх різновиди.

Доцільне поєднання фізичних вправ буде досягнуто в тому випадку, якщо педагог одночасно використовує рухи, що входять в одну групу. Це пояснюється тим, що для правильного виконання складних рухових дій слід забезпечити хорошу працездатність м'язів. Якщо наступна вправа знову вимагає напруги щойно працюючих м'язових груп, то це призведе до зниження точності передачі параметрів руху, а також до травматизму. Разом з тим буде відбуватися однобічний фізичний розвиток.

Зовсім інша справа, якщо вправи будуть впливати переважно на різні частини тіла. Зміна рухів забезпечує навантаження і відпочинок для різних м'язових груп. Це дозволить досягати гарної якості всіх виконуваних рухів, попереджати травматизм, забезпечувати високу працездатність протягом усього заняття і сприяти різнобічному фізичному розвитку дітей. Анатомічний принцип підбору здійснюється по відношенню до ведучого основного руху.

Третій принцип підбору – фізіологічний, тобто облік впливу на органи і системи. Одні фізичні вправи при виконанні дають високе фізичне навантаження (біг, стрибки, лазіння), інші – відносяться до рухів середньої інтенсивності (метання, пролізання, частина вправ у рівновазі), треті – вправи низької інтенсивності (ходьба, більшість вправ у рівновазі, дії з м'ячем на місці і т. д.).

Нерідко навантаження пов'язано не тільки з видом руху, а й зі ступенем його засвоєння і місцем проведення. Так, якщо розучуються стрибки, то дитина виконує їх повільно, а тому за відведений час виходить незначне число повторень. Коли вони будуть освоєні, то час, витрачений кожною дитиною на одне виконання, значно скорочується, а звідси збільшується кількість повторень на одному занятті, що, безсумнівно, позначається на збільшенні навантаження. Новий рух дитина виконує обережно, з великою психічною напругою, його амплітуда руху незначна. Засвоєні рухи виконуються розмашисто, з великими кількісними показниками, при цьому дитина докладає максимальних зусиль, що сприяє збільшенню фізіологічного навантаження.

Для задоволення потреби зростаючого організму в рухах, розвитку фізичних якостей, сприянню зміцнення різних органів і систем на заняттях повинні бути обов'язково фізичні вправи, що дають високе фізичне навантаження, і вони повинні поєднуватися з руховими діями середньої і низької інтенсивності. Успішному засвоєнню техніки виконання складних рухів сприяє наявність підвідних вправ, які можуть включатися у ввідну частину або в комплекс загальнорозвиваючих вправ.

У відповідності з “Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в процесі освіти” (Наказ Міністерства освіти України № 188 від 25.05.98 р.) повинні розроблятися програми трьох рівнів: базові, регіональні, робочі.

Базові програми визначають мінімальний рівень фізкультурної освіти, яку держава зобов’язується забезпечити всім дітям незалежно від типу і форми власності навчально-виховного закладу, в якому вони навчаються.  
Отже, основними завданнями, які вказані у навчальній програмі для дитячого садка “Дитина”, такі:

* забезпечити умови для того, щоб дошкільне ди­тинство в дитячому садку для кожної дитини було радісним, змістовним, цікавим, щасливим;
* забезпечити кваліфіковану турботу про зміцнення і збереження фізичного і психічного здоров’я дітей;
* спільно з сім’єю дбати про те, щоб кожна дитина зростала чемною, привітною, вихованою, інтелігент­ною, любила своїх батьків, родину, рідну країну;
* забезпечити умови для повноцінного, своєчасного і різнобічного розвитку дитини з метою виховання ініціативної, творчої особистості;
* виховувати активне пізнавальне, моральне (бе­режне, шанобливе), естетичне ставлення до навко­лишнього світу – до явищ живої і неживої природи, предметів побуту, до людей, до власної особи;
* прилучити дітей до основних ділянок людської культури (до рідної мови, традицій, звичаїв, знань, книжок, праці, мистецтва, моралі та ін.).

В програму “Дитина” для дитячого садка включені вправи із гімнастики, рухливі ігри, спортивні види фізичних вправ (ходьба на лижах, катання на санках, їзда на велосипеді, плавання), спортивні ігри (бадмінтон, теніс, городки), елементи спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол), масаж, танці [10].

Для реалізації завдань, що вирішуються у фізичному вихованні, характерне комплексне використання засобів. Основним засобом є фізичні вправи, додатковими – природні сили (сонце, повітря і вода) та гігієнічні чинники (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни та ін.), а також побутові та професійні дії, що виконуються за відповідною програмою.

Кожна з цих груп засобів має свої специфічні можливості впливу на організм людини. Систематичне і планомірне використання, наприклад, сонячних і повітряних ванн, водних процедур сприяє зміцненню здоров’я, підвищенню захисних функцій організму людини. А розумне поєднання природних сил і гігієнічних чинників з руховими діями дозволяє досягнути найбільшого ефекту в процесі вдосконалення фізичної природи людини.

Комплексне і грамотне поєднання всіх засобів фізичного виховання дозволяє досягати найбільшого ефекту у процесі фізичного вдосконалення особистості. У цьому основна суть побудови навчально-тренувального процесу у будь-якому виді спорту, а також у проведенні всіх форм занять з фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі [11-16].

Однією із сторін фізичного виховання є навчання. У фізичному вихованні навчання характеризується як організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

У процесі навчання рухових дій необхідно пам’ятати, що:

- необхідною умовою оволодіння навчальним матеріалом є активна рухова діяльність дітей. Тому у процесі навчання слід враховувати біологічні закономірності працездатності дітей;

- побудова процесу навчання залежить від структурної складності рухової дії, що вивчається;

- навчання рухових дій суттєво залежить від співвідношення техніки і фізичних якостей при їх виконанні, специфіки фізичних якостей, що виявляються в них і необхідного рівня їх прояву [17].

Фізичне виховання дітей до їх поступлення в школу здійснюється, як відомо, в сім’ї та в спеціальних дошкільних закладах. Разом з сім’єю ці заклади забезпечують сприятливі умови для всебічного гармонійного розвитку дитини в один із найбільш важливих періодів її становлення [18-21].

Період від народження до 7 років характеризується великою руховою активністю дитини. В цей час відбувається вироблення основних необхідних в житті рухів. Важливо з допомогою фізичного виховання скерувати формування моторики так, щоб прискорити і полегшити перехід від хаотичних, дифузних рухів в перші місяці життя до основних висококоординаційних рухів, таких, як ходьба, біг, стрибки, метання, плавання та ін.

Рухова діяльність для малої дитини є одним із головних джерел пізнання навколишнього світу. Чим більшою кількістю різноманітних рухів і дій володіє дитина, тим поширені будуть її контакти з реальною дійсністю, а значить , і сприятливі умови для психічного розвитку [22]. Особливості дітей не є постійними, навпаки, внаслідок природних процесів розвитку і впливу на нього сукупності умов життя, включаючи і процес фізичного виховання, ознаки і можливості постійно змінюються.

Потрібно врахувати процес інтенсивного росту і розвитку дитячого організму. Одним із головних завдань фізичного виховання є постійне стимулювання й забезпечення нормального перебігу цього процесу – найважливішим є систематична активізація обміну речовин в організмі, збереження енергетичних ресурсів для пластичного обміну, досягнення гармонії в розвитку всіх органів і систем [23, 24].

Обмін речовин активізується значним обсягом роботи, але необхідно навантаження регулювати, давати дітям достатній відпочинок після виконання фізичних вправ. Занадто велике фізичне навантаження може негативно впливати на розвиток скелета: затримати ріст кісток, спричинити їх викривлення.

Праця з поперемінним напруженням і розслабленням м’язів менше стомлює дитину порівняно з статичним навантаженням. Через те вправи при довгому сидінні або стоянні стомлюють дитину. Враховуючи особливості дихальної системи, необхідно створювати умови для виконання фізичних вправ на свіжому повітрі.

Необхідно враховувати ще одну особливість дітей – їхню легку, часто підвищену збудливість, а також пов’язану з нею високу реактивність. Легка збудливість пов’язана з особливостями нервової системи, а в деяких випадках недостатньою врівноваженістю нервових процесів [25-27].

Підвищена збудливість відбивається на руховій діяльності – виникає надмірна іррадіація збудження через недостатнє внутрішнє гальмування – ускладнюється процес координації рухів, не досягається точність виконання. Ускладнюють цей процес недостатня стійкість уваги, поверховість сприйняття, емоційна нестриманість. Виходячи з цього, необхідно конкретизувати завдання, використовувати підвідні вправи, виключити зовнішні подразники. Багато уваги необхідно приділяти зміцненню процесів гальмування.

1.2 Вікові особливості дітей дошкільного віку

Особливе значення в дошкільному віці набуває фізичне виховання, оскільки саме в цьому віці закладаються основи здоров'я, і створюється фундамент фізичного вдосконалення особистості [29, 30]. Правильно організоване фізичне виховання підвищує збалансованість нервових процесів, робить позитивний вплив на стан здоров'я, самопочуття і поведінка дитини, підвищує його розумову і фізичну працездатність [31-37].

Дошкільний вік (від 3 до 7 років) характеризується значними змінами у фізичному і руховому розвитку дитини. До середини третього року життя формуються основні рухи з переміщень, швидкими темпами йде зростання скелета, м'язової маси, зміна пропорцій тіла. Освоюються основні життєво важливі руху. Особливості психіки обумовлюють доцільність коротких за часом, але часто повторюваних занять різноманітного, головним чином, ігрового змісту.

Вища нервова діяльність у дітей дошкільного віку характеризується нестійкістю нервових процесів [38]. Хоча умовно рефлекторні зв’язки виникають швидше, ніж в ранньому дитинстві, вони легко руйнуються через переважання процесів збудження над процесами гальмування. Внаслідок чого не слід розраховувати на освоєння дитиною даного віку дуже складних рухових умінь і дій. Велике значення у фізіологічному і психологічному плані тут має сам процес освоєння нового. У цей період необхідно створити всі умови для освоєння дитиною найпростіших видів рухів, дій і процедур, що гартують [39].

Прямим наслідком все більшого вдосконалення аналізаторної діяльності кори головного мозку є набуття дитиною здатності до мислення, аналізу і узагальнення в усвідомленні явищ навколишнього середовища. Виникає здатність на деякий час зосередити увагу на якомусь предметі чи рід занять. У дитини з'являється бажання до наслідування, до прояву власної ініціативи.

У цьому віці починають зовні виявлятися індивідуальні особливості вищої нервової діяльності, формується характер, особистісні мотиви та інтереси, які, однак, не стійкі і часто змінюються (Д.Лешлі, 1991). Формуються основи дисципліни поведінки, уміння і бажання підпорядкувати свої дії правилам гри, вимогам дорослих, інтересам колективу.

Головним завданням фізичної активності дітей четвертого року життя є освоєння нових рухів, головним чином з арсеналу вправ спортивного характеру. Значне місце повинна займати підготовка до освоєння і часткового освоєння базових елементів рухів у спортивних вправах – елементів техніки бігу, стрибка, метання, елементів гри з м'ячем руками і ногами, коротких зв'язок гімнастичних вправ, елементів акробатики, катання на лижах і ковзанах, плавання. Превалюючою формою занять в цьому віці залишається гра, але все в більшій мірі рекомендується використовувати і класичні форми тренування з багаторазовим повторенням, завчанням елементів рухів і їх зв’язок [40, 41].

Показано, що цей вік є найбільш сприятливим для розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. При розвитку швидкості автор рекомендує основний упор робити на тренування швидкості реакції і частоти рухів в простих вправах. У вправах на гнучкість перевага повинна віддаватися активним і активно-пасивним розтягування м’язів і зв’язок. Такі якості як витривалість і сила рекомендується розвивати на тлі тієї рухової активності, яка здійснюється при розвитку спритності, гнучкості та швидкості.

П'ятий рік життя дитини є критичним для багатьох параметрів його фізичного стану, що виражається в ослабленні деяких ланок м'язової системи та суглобових зв'язок. Наслідком цього можуть бути порушення постави, плоскостопість, викривлення нижніх кінцівок, що в свою чергу призводить до сплощення грудної клітки, ослаблення її м'язів і утруднення дихання, а, отже, поганому забезпеченню організму дитини киснем [42].

Основною спрямованістю підготовки дітей даного віку, на думку ряду авторів є розширення арсеналу освоєних елементарних рухів і підготовка до інтенсивного освоєння нових складних в технічному оснащенні вправ.

Зміст фізичної активності помітно розширюється, особливо за рахунок нових видів рухів, однак, без зростання інтенсивності навантаження на занятті. Значне місце в цільових установках займає розвиток тих фізичних якостей і психомоторних здібностей, які в майбутньому послужать фундаментом для оволодіння складними з координації рухами і їх вдосконалення, оскільки даний вік відноситься до сенситивний період розвитку функціональних здібностей. Основний упор на фізкультурних заняттях повинен бути спрямований на силову підготовку більш дрібних м’язових груп, керуючих рухами кисті, стопи, гомілки і передпліччя.

Значне місце повинні займати вправи, спрямовані на освоєння окремих елементів спортивних рухів: бігових, стрибкових, метальних, у воді. Велику увагу рекомендується приділяти розвитку гнучкості, швидкості та спритності, а також прищеплювати дітям розуміння того, що тільки працею, завзятістю і наполегливістю можна домогтися поставлених цілей. На шостому році діти вже здатні до освоєння складних рухів не тільки фізично, а й психологічно. Однак слід створювати умови для збагачення їх моторики різнобічним «досвідом», а не систематичної вузьконаправленої тренуванням [43, 44].

Даний вік характеризується уповільненим зростанням фізичних якостей і прискореним зростанням функціональних здібностей, а також помірним зростанням рухових навичок. Головною особливістю даного періоду є підготовка основи для інтенсифікації процесу фізичного виховання в наступні роки. Рекомендовано для розвитку фізичних якостей, особливу увагу приділяти витривалості, швидкості, швидкості і координації рухів, координації рухів. Велике місце займає силове тренування.

Однак завдання цих тренувань полягає в підготовці фізіологічної організації дитини, її м'язів і зв'язок, систем управління рухами і їх енергетичного забезпечення, а також психіки дитини до майбутнього в недалекому майбутньому значного підвищення фізичних і розумових навантажень з початком навчання в школі.

Специфічною особливістю тренування силових якостей є виховання здібностей розвивати невеликі за величиною напруги значно тривалий час, точно дозувати м'язові зусилля. Сьомий рік життя дитини характеризується активним формуванням координаційних здібностей дитини, придбанням нових рухових навичок. У цей період триває активне тренування фізичних якостей, а також удосконалення раніше освоєних видів рухів. Все більше місце в тренуванні починають займати руху, виконання яких пов'язане з включенням в активну роботу великих м’язових груп рук, ніг, живота і спини [45].

При виконанні дітьми силових вправ не рекомендується допускати перенапруження, у вправах на швидкість більша увага приділяється частоті рухів, у вправах на гнучкість – амплітудою рухів, а у вправах на спритність – швидкості реакції. У зв’язку зі збільшенням загального фізичного потенціалу семирічних дітей з’являється можливість включення вправ на витривалість, таких як відносно довгі прогулянки, пробіжки підтюпцем по 5-7 хвилин. Дуже важливим є момент в організації всіх форм фізичного виховання, таким чином, щоб діти отримували на заняттях максимум можливих позитивних емоцій [46].

Аналіз науково-методичної літератури показав перевагу концентрованого проходження навчального програмного матеріалу, яке дозволяє міцно його засвоювати протягом певного періоду навчання. Розподіл програмного матеріалу в тижні по переважної спрямованості сприяє ефективному впливу на розвиток фізичних якостей і формування рухових навичок. Систематизація вправ в навчальні завдання і послідовне виконання їх забезпечує ефективність процесу навчання [3, 4, 47].

Особливості розвитку дітей кожного віку вимагають ретельної розробки методики їх фізичного виховання. В останні десятиліття мало місце значне розширення наукових досліджень в теорії та методиці дошкільного фізичного виховання, проте, структурна організація фізкультурної освіти дошкільнят, вимагає науково обґрунтованого розподілу навчального матеріалу основних рухів по тижневим відрізкам. Розподіл навчального матеріалу основних рухів в дошкільному фізичному вихованні дозволить вивчати менший за обсягом матеріал на кожному фізкультурному занятті і міцно його засвоювати.

1.3 Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку

Протягом перших шести років у дитини не тільки інтенсивно збільшується вага внутрішніх органів: легені, серце, нирки, печінка та ін., удосконалюються їхні функції. Змінюється опорно-руховий апарат, збільшуються довжина та вага тіла, роз­виваються функції аналізаторів, мова та удосконалюються психічні процеси (пам’ять, мислення, сприймання тощо) і т.д. Особливостями анатомо-фізіологічних особливостей дітей дошкільного віку є:

* спостерігається велика податливість організму різним впливам навколишнього середовища;
* швидка втома;
* міцність опорно-рухового апарату ще невелика;
* слабка мускулатура;
* в цей період дітям важко ізолювати окремі рухи і точно регулювати їх окремі параметри;
* недостатньо стійка увага;
* воля і гальмівні функції розвинуті погано;
* мислення у дітей образне, предметне;
* появляється вміння співставляти і порівнювати те, що спостерігають;
* виникають можливості для прояву усвідомлення в ігрових діях;
* проявляється критичне ставлення до дій і поступків своїх товаришів.

Організм дитини розвивається безперервно. Рівень і темпи цього розвитку в різні періоди життя неоднакові. Це поширюється і на окремі вікові групи дітей, які значно відрізняються одна від одної [26-27, 48].

Фізичний розвиток у ранньому та дошкільному віці характери­зується безперервною зміною основних антропометричних показни­ків: довжини та маси ваги, окружності голови, грудної клітини. Довжина тіла дитини за перший рік життя збільшується у середньому на 20-25 см. Наприкінці першого року життя цей показник складає 74-75 см. 3-5-річна дитина підростає за рік на 4-6 см. У 6 років ці темпи значно збільшуються і за рік дитина підростає на 8-10 см. Це пов’язано з ендокринними змінами, що відбуваються в її організмі. Наприкінці дошкільного віку довжина тіла у порівнянні з новонародженими збільшується у 2-2,5 разу. Вага тіла дитини на першому році життя потроюється (у порівнянні з вагою при народженні) і складає у середньому 10-10,5 кг. Після кожного року життя вага тіла щорічно збільшується на 2-2,5 кг. Наприкінці дошкільного віку вона збільшується у два рази в порівнянні з вагою тіла однорічної дитини. Окружність грудної клітини дитини змінюється нерівномірно.

Найбільші темпи її збільшення припадають на перший рік життя, коли вона збільшується на 12-15 см. Приблизно на цю величину збільшується окружність грудної клітини за весь дошкільний період. Окружність грудної клітини (у стані спокою) залежить від угодованості дитини та її фізичного розвитку. Окружність голови у новонароджених складає 1/4 довжини тіла, у два роки – 1/5, а наприкінці дошкільного віку – 1/6 довжини тіла. Збільшення об’єму черепа найбільш інтенсивний протягом першого року життя і порівняно інтенсивний до чотирьох років (це пов’язано із збільшенням ваги головного мозку) [31, 33, 49]. Потім темпи його зростання значно зменшуються. З віком збільшується швидкість, з якою м’язи можуть переходити від скорочення до розслаблення, тобто швидкість чергування різних рухових дій.

Рухи малих м’язів кисті формуються у дітей наприкінці першого і на початку другого року життя. Наприклад, дитина може брати пальцями дрібні предмети (кубики, кульки). У три-п’ять років їй доступні різноманітні, добре координовані і точні рухи пальців: ловлення та кидання м’яча, прокачування кульок та ін. Властива дорослій людині координація рухів різних м’язо­вих груп встановлюється в шестирічному віці.

Дітям дошкільного віку властива низька витривалість м’язової системи. Статичне напруження м’язів дитина може утримувати лише нетривалий час. Тому малюки не можуть тривало виконувати одноманітні рухи, йти спокійним та рівномірним кроком. Вони змінюють позу під час стояння та сидіння.

У стар­ших дошкільників витривалість м’язів підвищується, однак віднос­но силових напружень вона низька (лазіння по канату, багатора­зові підстрибування тощо). Нормальний фізичний розвиток організму неможливий без всебічного розвитку мускулатури. Поряд зі систематичним тренуванням м’язового апарата дитини слід обмежуватися у значних м’язових напруженнях, пов’язаних з тривалим збережен­ням тієї чи іншої нерухомої пози, перенесення важких предметів тощо. Варто також враховувати, що м’язи дитини швидко стомлюються, а тому слід уникати тривалих і надто великих фізичних навантажень під час виконання вправ та рухливих ігор [16-22, 50, 51].

2 Завдання, методи та організація дослідження

2.1 Завдання дослідження

Метою роботи  було дослідити ефективність засвоєння дітьми дошкільного віку основних рухів для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Для реалізації мети поставлено такі завдання:

1. Вивчити стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.

2. Визначити рівень сформованості основних рухів (ходьба, біг, рівновага, лазіння, стрибки, метання) та показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку на початку дослідження.

3. Оцінити динаміку змін показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку під впливом засвоєння основних рухів.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічне спостереження за навчальним-виховним процесом.
3. Оцінка сформованості основних рухів у дітей дошкільного віку.
4. Тестування фізичної підготовленості за тестами: визначення сили (динамометрія, кг); визначення швидкісно-силових якостей (стрибок в довжину з місця, см; метання м'якого м'яча на дальність, м); визначення швидкості (біг на дистанцію 10 метрів сходу, с; біг на дистанцію 30 метрів, с); визначення гнучкості (нахил тулуба вперед, см); визначення силової витривалості (піднімання ніг в положенні лежачи на спині, к-сть разів); визначення спритності (біг на 10 м змійкою, с; човниковий біг 3х10 м, с; підкидання і ловіння м’яча) [7, 22].
5. Методи математичної статистики.

*Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури проводився за темою дослідження* іздійснювалися для вивчення стану проблеми, визначення актуальності питань, а також обґрунтування мети і завдань дослідження*.* Вивчалася науково-методична література, в якій розглядалися принципи системи фізичного виховання, теорії фізичного виховання дошкільників.

Особливу увагу було приділено публікаціям, в яких аналізувалися вікові особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Детально аналізувалися роботи, в яких розглядалися сучасні уявлення щодо найбільш перспективних напрямків вдосконалення фізичного виховання дошкільників.

*Вивчення документальних матеріалів.* Проведений аналіз змісту дошкільної освіти у дошкільному навчальному закладі (ясла-садок) № 126 «Суничка» Запорізької міської ради Запорізької області, що визначається Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні (нова редакція), та здійснюється за програмами та навчально-методичними посібниками, затвердженими центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері освіти.

ДНЗ №126 «Суничка» здійснює освітньо-виховну діяльність відповідно до Конституції України, Законів України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Концепції Національно-патріотичного виховання дітей та молоді, Положенням про дошкільний навчальний заклад (зі змінами), Порядком комплектування «Про засади державної мовної політики» дошкільних навчальних закладів (груп) компенсуючого типу, Статуту ДНЗ № 126 (затверджений рішенням Запорізької міської ради 30.11.2016 №32), Програми розвитку дітей від народження до шести років “Я у Світі” (лист МОН № 1/11-6326 від 12.07.2019) і програми розвитку «Впевнений старт», які спрямовані на вирішення завдання гармонійного розвитку дитини. Крім того, під час карантину, освітньо-виховна робота відбувалася згідно Листа Міністерства освіти і науки України від 23.04.2020 № 1/9-219 «Щодо організації діяльності закладів дошкільної освіти під час карантину», Листа Міністерства освіти і науки України від 22.05.2020 № 1/9-269 «Щодо відновлення діяльності закладів дошкільної освіти», Постанови Головного державного санітарного лікаря України від 21.05.2020 № 25 «Про затвердження Тимчасових рекомендацій щодо організації протиепідемічних заходів у закладах дошкільної освіти на період карантину у зв’язку з поширенням коронавірусної хвороби (СОVID-19)».

*Метод педагогічного спостереження* представляє аналіз та оцінку предмета дослідження без втручання в його функціонування. За допомогою педагогічного спостереження був здійснений вибір методів і способів реєстрації показників, ознайомлення з методикою формування основних рухів дошкільного віку зі подальшим узагальненням й аналізом спостережень.

*Оцінка сформованості основних рухів* здійснювалася за трьохбальною шкалою (Вільчковський Е.С., 1998 рік) за ходьбою, бігом, лазінням, стрибками і метанням (табл. 2.1-2.5).

Таблиця 2.1

Оцінка володіння технікою ходьби у дітей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Помилки | 1 б | 2б | 3б |
| Нахил голови |  |  |  |
| Координація роботи рук та ніг |  |  |  |
| Відштовхування носком наприкінці кроку |  |  |  |
| Мах руками |  |  |  |
| Робота рук |  |  |  |
| Підйом ноги від підлоги |  |  |  |
| Дотримання напрямку |  |  |  |
| Спрямованість погляду під час ходьби |  |  |  |

Таблиця 2.2

Оцінка володіння технікою бігу у дітей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Помилки | 1 б | 2б | 3б |
| Нахил голови |  |  |  |
| Координація роботи рук та ніг |  |  |  |
| Постановка ноги з п’яти з поступовим перекатом на всю стопу |  |  |  |
| Постановка стоп на землю |  |  |  |
| Коливання тулуба |  |  |  |
| Темп пересування |  |  |  |
| Координації роботи рук та ніг |  |  |  |
| Ритмічність бігових кроків |  |  |  |
| Координація рухів під час бігу |  |  |  |
| Підйом ноги від підлоги |  |  |  |
| Дотримання напрямку |  |  |  |
| Винос стегна вперед-угору |  |  |  |

Таблиця 2.3

Оцінка володіння технікою метання у дітей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Помилки | 1б | 2б | 3б |
| Поворот тулуба в напрямку руки, що кидає предмет |  |  |  |
| Енергійне виконання кидка |  |  |  |
| Повне випрямлення руки у ліктьовому суглобі |  |  |  |
| Правильність ритму рухів |  |  |  |
| Тримання м’яча |  |  |  |
| Виконання замаху |  |  |  |
| Положення ніг |  |  |  |
| Злитість руху |  |  |  |
| Координація рухів |  |  |  |

Таблиця 2.4

Оцінка володіння технікою стрибка у довжину з місця у дітей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Помилки | 1 б | 2б | 3б |
| Вихідне положення |  |  |  |
| Згинання ніг |  |  |  |
| Положення голови |  |  |  |
| Відштовхування ногами |  |  |  |
| Мах руками під час відштовхування |  |  |  |
| Приземлення |  |  |  |
| Злитість руху |  |  |  |

Таблиця 2.5

Оцінка володіння технікою лазіння у дітей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Помилки | 1 б | 2б | 3б |
| Вихідне положення |  |  |  |
| Циклічність у рухах рук та ніг |  |  |  |
| Володіння різними способами пересування |  |  |  |

*Педагогічне тестування* – метод, який передбачає виконання конкретної вправи для оцінки рівня розвитку тої чи іншої фізичного якості. Педагогічне тестування проводилося на початку і в кінці експерименту. Педагогічне тестування фізичної підготовленості дітей дошкільного віку здійснювалося за допомогою комплексу контрольних вправ:

Тест на визначення сили (динамометрія, кг).

Проводився в положенні стоячи. Пряму руку з динамометром необхідно відвести в сторону в горизонтальному положенні, інша рука вільно звисає або перебуває на поясі. Динамометр утримується шкалою до долоні, що стискає пластину, направлену до основи великого пальця. Тест виконується по черзі правою і лівою рукою. На динамометрі фіксується сила стиснення в кг.

Тести з визначення швидкісно-силових якостей.

Стрибок в довжину з місця, см.

Обстеження стрибків у довжину з місця можна проводити на ділянці дитячого садка в теплу пору, а в приміщенні – в холодну пору року. Стрибок виконується в заповнену піском яму для стрибків (площею 1x2 метри). При несприятливих погодних умовах стрибки можна проводити у фізкультурному залі, для цього може бути використана фізкультурна доріжка.

Дитині пропонують, відштовхуючись двома ногами, з інтенсивним змахом рук, від розміченій лінії відштовхування на максимальну для неї відстань і приземлятися на обидві ноги. При приземленні не можна спиратися позаду руками. Вимірюється відстань між лінією відштовхування і відбитком ніг (по п'ятах) при приземленні. Робляться 3 спроби. Зараховується краща з спроб.

Метання м'якого м'яча на дальність, м.

Обстеження дальності метання проводиться на асфальтовій доріжці або фізкультурної майданчику. Коридор для метання повинен бути шириною не менше 3 метрів і довжиною 15-20 метрів. Доріжка попередньо розмічається крейдою поперечними лініями через кожен метр і пронумеровується цифрами відстань. Лінія відштовхування шириною 40 см малюється крейдою.

За командою, дитина підходить до лінії відштовхування, з В.П. стоячи виконує кидок м'ячем (200 гр.), однією рукою з-за голови, одна нога поставлена ​​попереду одної на відстані кроку. При кидку не можна змінювати положення ступень. Зараховується кращий результат з трьох спроб.

Тести з визначення швидкості.

Біг на дистанцію 10 метрів сходу, с.

На асфальтованій доріжці намічаються лінії старту і фінішу. За лінією фінішу (в 6-7 м від неї) ставиться орієнтир (яскравий предмет-кегля, кубик), для того щоб дитина, перетинаючи лінію фінішу, не робила різкої зупинки. Пропонуються дві спроби, відпочинок між ними 5 хв.

Дитина по команді «На старт» підходить до межі і займає зручну позу. Вихователь стоїть збоку від лінії старту з секундоміром. Після помаху прапорцем дитина робить розбіг. У момент перетину лінії старту вихователь включає секундомір і вимикає його тоді, коли дитина добігає до лінії фінішу.

Фіксується кращий результат з двох спроб.

Біг на дистанцію 30 метрів, с.

Завдання проводиться на біговій доріжці (довжина не менше 40 м, ширина на 3 м). На доріжці відзначаються лінія старту і лінія фінішу. Тестування проводять двоє дорослих; один знаходиться з прапорцем на лінії старту, другий (з секундоміром) – на лінії фінішу.

За лінією фінішу на відстані 5-7 м ставиться яскравий орієнтир. За командою вихователя «Увага» дитина підходить до лінії старту і приймає стартову позу. Потім слід команда «марш» – змах прапорцем (він повинен даватися збоку від дитини). У цей час вихователь, що стоїть на лінії фінішу, включає секундомір. Під час короткого відпочинку (3-5 хв) проводиться спокійна ходьба з дихальними вправами.

Пропонуються дві спроби, фіксується кращий результат. Увага! Під час бігу не слід квапити дитину, коригувати його біг.

Тести з визначення гнучкості.

Нахил тулуба вперед, см.

Тест проводиться двома вихователями. Дитина стає на гімнастичну лаву (поверхня лавки відповідає нульовій позначці).

Завдання: нахилитися вниз, намагаючись не згинати коліна (при необхідності їх може притримувати один із вихователів). Другий вихователь по лінійці, встановленої перпендикулярно лаві, реєструє той рівень, до якого дотягнулася дитина кінчиками пальців.

Якщо дитина не дотягується до нульової позначки (поверхні лави), то результат зараховується зі знаком мінус. Під час виконання даного тесту можна використовувати ігровий момент «дістань іграшку».

Тести з визначення силової витривалості.

Піднімання ніг в положенні лежачи на спині, к-сть разів.

Дитина лежить на спині в положенні «руки за голову». За командою вона піднімає прямі і зімкнуті ноги до вертикального положення і потім знову опускає їх до підлоги. Плечі фіксуються іншою дитиною. Зараховується число правильно виконаних піднімань за 30 с.

Тести з визначення спритності.

Біг на 10 м змійкою, с.

Тест проводиться на спортивному майданчику або в залі довжиною не менше 15 м. Відмічається лінія старту, яка є одночасно і лінією фінішу. Від лінії «старту» на відстані 5 м кладуться 2 великих м'яча, від них на відстані 3 м ще 2 великих м'яча паралельно першому. І ще 2 м'ячі – на такій же відстані. Таким чином, дистанція розподілиться на 3 зони. Відстань між м'ячами 2 м. Необхідно вказати напрямок руху стрілками.

За командою «На старт!» дитина стає позаду лінії старту. За командою «Марш!» дитина біжить зигзагом в напрямку стрілки між м'ячами і фінішує. Вихователь вимикає секундомір тільки після того, як дитина пройде всю дистанцію. Час вимірюється з точністю до 0,1 с. Тест проводиться однією дитиною 2 рази і фіксується кращий результат. Якщо дитина зачепила м'яч або зіштовхнула його з місця, збилася з курсу або впала, тест проводиться заново. Дитині необхідний показ.

Човниковий біг 3х10 м, с.

Дитина встає у контрольній ділянці, за сигналом «Марш» (в цей момент вихователь включає секундомір) трикратно долає 10-метрову дистанцію, на якій по прямій лінії розташовані кубики (5 шт.). Дитина оббігає кожен кубик, не зачіпаючи його. Фіксується загальний час бігу.

Підкидання і ловіння м’яча.

Дитина приймає вихідне положення (ноги на ширині плечей) і двома руками підкидає вгору м'яч діаметром 15-20 см якомога більшу кількість разів. З двох спроб фіксується кращий результат.

Методи математичної статистики використовувались з метою обрахунків та подальшого опрацювання результатів. На основі отриманого емпіричного матеріалу формувався відповідний графічний матеріал роботи. При обробці експериментальних даних застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема, метод середніх величин, вибірковий метод і ряди динаміки. Розраховувалися середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, критерій вірогідності Ст’юдента  [23, 32].

Загалом таке поєднання методів наукового дослідження дозволило якісно опрацювати отриманий теоретичний та емпіричний матеріал роботи.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилися протягом 2019-2020 навчального року в два етапи. Перший етап – теоретичний (вивчення науково-методичних матеріалів за темою дослідження). Другий етап – дослідницький – на базі дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 126 «Суничка» Запорізької міської ради Запорізької області.

Цей етап поділявся на дві частини: перша частина – це констатуючий експеримент, у якій визначався початковий рівень показників фізичної підготовленості дітей у кількості 24 хлопчиків і 22 дівчаток. Після проведення контрольних випробувань у вересні поряд з навчанням базовим і профілюючим вправам, формувалися відповідні їм рухові здібності, виховувалися провідні фізичні якості. Другий етап – це визначення і аналіз динаміки показників фізичної підготовленості під впливом занять із фізичної культури, тобто процесу засвоєння основних рухів.

Усі діти за станом здоров’я належали до основної медичної групи. перед виконанням контрольних вправ було проведено інструктаж із техніки безпеки, а також оголошено правила виконання завдань.

Для виявлення засвоєння дітьми дошкільного віку основних рухів проводився порівняльний аналіз початкових та кінцевих значень показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, а також за розрахунками абсолютного та відносного приростів показників. Визначення показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку проводилося два рази – на початку і в кінці дослідження.

Усі отримані в ході нашого дослідження дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані і занесені у відповідні таблиці.

3 Результати дослідження

Вирішення завдання дослідження передбачало вивчення особливостей сформованості основних рухів у дітей дошкільного віку. Так, у ході здійснення оцінки якості виконання дітьми основних рухів на початку дослідження: ходьба, біг, лазіння, стрибки і метання за трьохбальною шкалою встановлено наступне.

Відповідно таблиці 3.1, найбільша кількість помилок при виконанні ходьби дітьми спостерігалося у темпі пересування – у 39% хлопчиків і у 38% дівчаток, у 41% хлопчиків і у 40% – у підйомі ноги від підлоги. У відштовхуванні носком наприкінці кроку робили помилки 23% хлопчиків і 22% дівчаток. Незначний мах руками виконували 27% хлопчиків і 28% дівчаток. Найменша кількість дітей (19% хлопчиків і 21% дівчаток) робили помилки у координації рук та ніг, у положенні голови під час ходьби (у 11% хлопчиків і в 9% дівчаток) під час ходьби (табл. 3.1).

Відповідно таблиці 3.1 найбільша кількість помилок при виконанні дітьми бігу спостерігалося у дотриманні дітьми напрямку руху (у 89% хлопчиків і 87% дівчаток), недостатньо виносили стегно вперед-угору 87% хлопчиків і 90% дівчаток. Неритмічність кроків спостерігалася у 65% хлопчиків і 69% дівчаток, порушення темпу пересування – у 68% хлопчиків і у 70% дівчаток. У 60% хлопчиків і у 57% дівчаток спостерігалася неправильна координація рук та ніг. Помилки під час виконання бігу у коливанні тулубу відмічено у 47% хлопчиків і у 50% дівчаток. Нахиляли голову під час бігу 57% хлопчиків і 54% дівчаток (табл. 3.1).

Аналіз оцінки якості виконання дошкільнятами при виконанні лазіння спостерігалися такі помилки. Не володіють різними способами пересування 79% хлопчиків і 84% дівчаток. Нециклічність виконання рухів при лазінні відмічено у 53% хлопчиків і 58% дівчаток, а у 34% хлопчиків і у дівчаток 36% дівчаток неправильно виконували вихідне положення (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Оцінка володіння технікою ходьби, біга, лазіння у дітей дошкільного віку

на початку дослідження, %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Помилки | Хлопчики | Дівчатка |
| Ходьба | | |
| Нахил голови | 11 | 9 |
| Координація роботи рук та ніг | 19 | 21 |
| Відштовхування носком наприкінці кроку | 23 | 22 |
| Мах руками | 27 | 28 |
| Темп пересування | 39 | 41 |
| Підйом ноги від підлоги | 38 | 40 |
| Дотримання напрямку | 35 | 37 |
| Біг | | |
| Нахил голови | 57 | 54 |
| Координація роботи рук та ніг | 60 | 57 |
| Постановка стоп на землю | 56 | 57 |
| Коливання тулуба | 47 | 50 |
| Темп пересування | 68 | 70 |
| Ритмічність бігових кроків | 65 | 69 |
| Підйом ноги від підлоги | 60 | 62 |
| Дотримання напрямку | 89 | 87 |
| Винос стегна вперед-угору | 87 | 90 |
| Лазіння | | |
| Вихідне положення | 34 | 36 |
| Циклічність у рухах рук та ніг | 53 | 58 |
| Володіння різними способами пересування | 79 | 84 |

Найбільшу кількість помилок зафіксовано при виконані дітьми метання м’яча. Діти виконували цю рухову дію улюбленою рукою. Отже, відповідно таблиці 3.2, помилки при виконанні дітьми метання спостерігалося у великої кількості, як хлопчиків, так і дівчаток. У найбільшої кількості дітей відмічено некоординованість рухів (у 96% хлопчиків і 97% дівчаток). Більше ніж у 90% хлопчиків і дівчаток відмічено помилки техніці випрямлення руки у ліктьовому суглобі (у 90% хлопчиків і 92% дівчаток) (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Оцінка володіння технікою метання, стрибка у дітей дошкільного віку

на початку дослідження, %

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Помилки | | Хлопчики | | Дівчатка |
| Метання | | | | |
| Поворот тулуба в напрямку руки, що кидає предмет | | 85 | | 87 |
| Енергійне виконання кидка | | 81 | | 89 |
| Повне випрямлення руки у ліктьовому суглобі | | 90 | | 92 |
| Тримання м’яча | | 67 | | 68 |
| Виконання замаху | | 78 | | 76 |
| Положення ніг | | 56 | | 58 |
| Злитість руху | | 88 | | 90 |
| Координація рухів | | 96 | | 97 |
| Стрибки | | | | |
| Вихідне положення | 76 | | 80 | |
| Згинання ніг | 48 | | 56 | |
| Положення голови | 80 | | 89 | |
| Відштовхування ногами | 84 | | 81 | |
| Мах руками під час відштовхування | 67 | | 63 | |
| Приземлення | 90 | | 92 | |

Також не енергійно виконували кидок 81% хлопчиків і 89% дівчаток, не виконували поворот тулуба в напрямку руки, що кидає предмет 85% хлопчиків і 87% дівчаток. Неправильно виконували замах 78% хлопчиків і 76% дівчаток. Неправильно тримали м’яч 67% хлопчиків і 68% дівчаток. Найменше помилок виявлено у дітей у положенні ніг на початку виконання метання (у 56% хлопчиків і 58% дівчаток) (табл. 3.2).

У дошкільнят спостерігалися такі помилки при виконанні стрибка у довжину з місця: найбільше – при приземленні (у 90% хлопчиків і 92% дівчаток), при положенні голови (у 80% хлопчиків і 89% дівчаток) і відштовхуванні ногами (у 84% хлопчиків і у дівчаток – 81%) (таблиця 3.2).

Відповідно таблиці 3.2, дещо менша кількість помилок відмічено у дітей при виконанні вихідного положення (у 76% хлопчиків і 80% дівчаток) і злитість руху (у 74% хлопчиків і 80% дівчаток).

Найменша кількість дітей робили помилки у рухах руками під час відштовхування (у 67% хлопчиків і 63% дівчаток) і згинанні ніг (у 48% хлопчиків і 56% дівчаток) (табл. 3.2).

У дошкільнят спостерігалися такі помилки при виконанні стрибка у довжину з місця: найбільше – при приземленні (у 90% хлопчиків і 92% дівчаток), при положенні голови (у 80% хлопчиків і 89% дівчаток) і відштовхуванні ногами (у 84% хлопчиків і у дівчаток – 81%) (таблиця 3.2).

Таким чином, відповідно таблиці 3.3 у найменшої кількості дітей (50% хлопчиків і 48% дівчаток) зафіксовано помилки при виконанні ходьби. Отже, на початку експерименту найкраще діти володіли ходьбою і бігом.

Середній бал оцінки техніки виконання рухів хлопчиками на початку дослідження складав від 1,6 балів до 2,1 балів, у дівчаток – від 1,1 до 2,0 балів (табл. 3.4). Отримані результати якості володіння дітьми рухами наприкінці дослідження дозволяють стверджувати про ефективність методики навчання основним рухам, сприяло якісному засвоєнню дітьми техніки виконання основних рухів.

Таблиця 3.3

Кількість дітей, в яких виявлені помилки при виконанні основних рухів

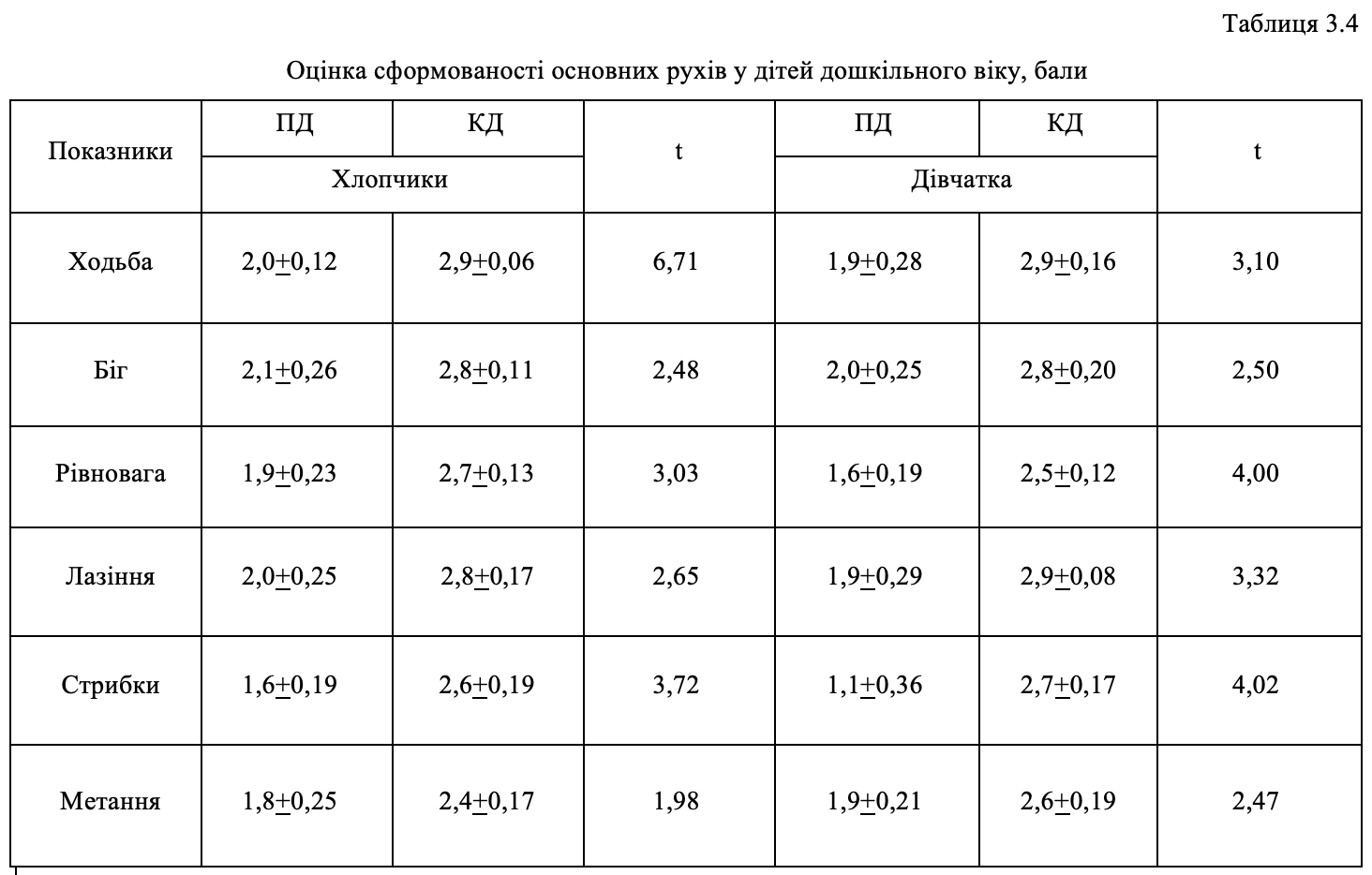
на початку експерименту, %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | Хлопчики | Дівчатка |
| Ходьба | 50 | 48 |
| Біг | 66 | 68 |
| Рівновага | 67 | 68 |
| Лазіння | 66 | 67 |
| Стрибки | 68 | 67 |
| Метання | 92 | 90 |

Так, порівняно з початком дослідження рівень володіння рухами у хлопчиків наприкінці дослідження покращився. Зафіксовано наступну динаміку змін показників.

Середній бал оцінки ходьби у хлопчиків наприкінці дослідження склав вже 2,9+0,06 балів (на початку дослідження – 2,0+0,12 балів), у бігу – 2,8+0,11 балів (на початку дослідження – 2,1+0,26 балів), у рівновазі – 2,7+0,13 балів (на початку дослідження – 1,9+0,23 балів), у лазінні – 2,8+0,17 балів (на початку дослідження – 2,0+0,25 балів), у стрибках – 2,6+0,19 балів (на початку дослідження – 1,6+0,19 балів) та у метанні – 2,4+0,17 балів (на початку дослідження – 1,8+0,25 балів).

Достовірні зміни відмічено в усіх рухах (у ходьбі – t=6,71, у бігу – t=2,48, у рівновазі – t=3,03, у лазінні – t=2,65, у стрибках – t=3,72), окрім метання (t=1,98) (табл. 3.4).



У дівчаток також відбулися позитивні зміни у володінні рухами. А середній бал наприкінці дослідження при оцінці техніки виконання ходьби склав – 2,9+0,16 балів (на початку дослідження – 1,9+0,28 балів), бігу – 2,8+0,20 балів (на початку дослідження – 2,0+0,25 балів), рівноваги – 2,5+0,12 балів (на початку дослідження – 1,6+0,19 балів), лазіння – 2,9+0,08 балів (на початку дослідження – 1,9+0,29 балів), стрибків – 2,7+0,17 балів (на початку дослідження – 1,1+0,36 балів) та метання – 2,6+0,19 балів (на початку дослідження – 1,9+0,21 балів) (табл. 3.4). Достовірні зміни відмічено у володінні дітьми основними рухами спостерігалися в усіх показниках (у ходьбі – t=3,10, у бігу – t=2,50, у рівновазі – t=4, у лазінні – t=3,32, стрибках – t=4,02 та у метанні – t=2,47).

Рис. 3.1 Кількість безпомилкового виконання дітьми рухів наприкінці дослідження, %

Середній бал оцінки техніки виконання рухів наприкінці дослідження хлопчиками складав вже від 2,4 до 3,0 балів, у дівчаток – від 2,5 до 3,0 балів.

Таким чином, наприкінці дослідження кількість безпомилкового виконання основних рухів у хлопчиків і дівчаток після застосування спрямованого навчання склала у 100 % хлопчиків та дівчаток при виконанні ходьби, бігу – у 92 % хлопчиків і у 91 % дівчаток, рівновазі – у 83 % хлопчиків і 82 % дівчаток, лазінні – у 100 % хлопчики і у 99 % дівчатка, стрибках – у 85 % хлопчиків та у 87 % дівчаток, метанні – у 91 %, як хлопчиків, так і дівчаток (рис. 3.1).

Наступним завданням нашого дослідження було провести тестування за відібраними засобами контролю фізичної підготовленості хлопців і дівчат дошкільного віку (визначався вихідний рівень фізичної підготовленості дітей) (табл. 3.5, 3.6).

Таблиця 3.5

Показники фізичної підготовленості дівчат дошкільного віку

на початку дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | X | m |
| Динамометрія  (права рука), кг | 6,55 | 0,4 |
| Динамометрія  (ліва рука), кг | 5,8 | 0,25 |
| Стрибок в довжину  з місця, см | 75,3 | 2,2 |
| Метання м'якого м'яча, м | 6,2 | 0,6 |
| Біг на дистанцію 10 м, с | 3,5 | 0,2 |
| Біг на дистанцію 30 м, с | 8,5 | 0,3 |
| Нахил тулуба вперед, см | 6,3 | 0,4 |
| Піднімання ніг у положенні лежачи,  к-сть разів | 15,6 | 1,1 |
| Біг зигзагом, с | 9,7 | 0,4 |
| Човниковий біг 3х10 м, с | 11,3 | 0,12 |
| Підкидання і ловіння м’яча, к-сть разів | 18,7 | 1,1 |

Таблиця 3.6

Показники фізичної підготовленості хлопців дошкільного віку

на початку дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | X | m |
| Динамометрія  (права рука), кг | 6,78 | 0,4 |
| Динамометрія  (ліва рука), кг | 5,89 | 0,2 |
| Стрибок в довжину  з місця, см | 78,2 | 2,2 |
| Метання м'якого м'яча, м | 6,9 | 0,5 |
| Біг на дистанцію 10 м, с | 2,6 | 0,3 |
| Біг на дистанцію 30 м, с | 7,8 | 0,3 |
| Нахил тулуба вперед, см | 5,3 | 0,5 |
| Піднімання ніг  у положенні лежачи,  к-сть разів | 17,9 | 1,1 |
| Біг зигзагом, с | 9,1 | 0,3 |
| Човниковий біг 3х10 м, с | 11,1 | 0,11 |
| Підкидання і ловіння м’яча, к-сть разів | 20,9 | 1,1 |

Розглядаючи дані досліджень фізичної підготовленості дівчат ДНЗ №126 «Суничка» протягом дослідження, визначено позитивну динаміку всіх показників, але темпи приросту – різні (табл. 3.7, рис. 3.2, 3.3).

У дошкільному віці педагогічний вплив спрямовується на розвиток основних м'язових груп з метою всебічної фізичної підготовки дитини. При цьому розвиток сили відбувається за рахунок виконання вправ динамічного характеру, які мають швидкісно-силову спрямованість, з обмеженням статичних компонентів. Однак слід уникати великих напружень при виконанні фізичних вправ, тривалих статичних поз, однобічного навантаження, враховуючи швидку стомлюваність нервової та м'язової систем у дитини.

За випробуванням силових здібностей (динамометрія правої і лівої руки) з’ясувалося, що дівчата ДНЗ №126 поліпшили свій показник на 1,86 кг – сила правої руки (р<0,01) і на 1,7 кг – сила лівої руки (р<0,01). Приріст показників становив 28,97% і 30,36 %, відповідно.

Стрибки належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються. Стрибок складається з чотирьох фаз, які послідовно змінюють одна одну: підготовчої (приймання вихідного положення або розбіг), основної (відштовхування), фази польоту та заключної (приземлення).

Виконання стрибка вимагає узгодженої роботи багатьох м'язів, складної координації рухів, що можливе лише при певному рівні розвитку рухового аналізатора і підготовленості опорно-рухового апарата дитини. Тому, виходячи з анатомо-фізіологічних можливостей дошкільників, тільки в певній віковій групі їх навчають того або іншого виду стрибків. Порівняльний аналіз результатів, що відображають рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у дівчат, показав, що показник стрибка в довжину з місця збільшився з 75,3±2,2 см до 82,3±2,1 см, що приріст протягом дослідження становив 9, 3% (р<0,05).

Метання предметів відносять до одноактних локомоторних рухів. Вправи з метання предметів розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук та тулуба. З цих видів вправ у дошкільному віці застосовують метання предметів (м'ячів, торбинок з піском, сніжок та ін.) на дальність і в ціль, а також різноманітні вправи у киданні та ловленні м'яча.

Діти п'ятого року життя порівняно з малюнками попередньої вікової групи більш впевнено виконують вправи з кидання та ловлення м'яча. Більшість з них правильно ловить м'яч кистями рук і досить чітко передає його своєму партнеру. З метою формування стійких навичок у киданні та ловленні м'яча необхідно широко застосовувати ці вправи на прогулянках під час самостійних ігор дітей з м'ячем.

Таблиця 3.7

Показники фізичної підготовленості дівчат дошкільного віку

протягом дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок дослідження | Кінець  дослідження | t |
| Динамометрія (права рука), кг | 6,55±0,4 | 7,87±0,3 | 2,64 |
| Динамометрія (ліва рука), кг | 5,8±0,25 | 6,7±0,2 | 2,81 |
| Стрибок в довжину з місця, см | 75,3±2,2 | 82,3±2,1 | 2,30 |
| Метання м'якого м'яча, м | 6,2±0,6 | 7,9±0,5 | 2,18 |
| Біг на дистанцію 10 м, с | 3,5±0,2 | 3±0,1 | 2,24 |
| Біг на дистанцію 30 м, с | 8,5±0,3 | 7,6±0,2 | 2,50 |
| Нахил тулуба вперед, см | 6,3±0,4 | 7,1±0,3 | 1,60 |
| Піднімання ніг в положенні лежачи,  к-сть разів | 15,6±1,1 | 18,1±0,5 | 2,07 |
| Біг зигзагом, с | 9,7±0,4 | 8,7±0,2 | 2,24 |
| Човниковий біг 3х10 м, с | 11,3±0,12 | 10,8±0,12 | 2,95 |
| Підкидання і ловіння м’яча,  к-сть разів | 18,7±1,1 | 22,4±1,1 | 2,38 |

Застосування різноманітних вправ у киданні, ловленні та прокачуванні м'яча під час занять з фізичної культури і прогулянок дає змогу більш швидко оволодіти уміннями з метання предметів на дальність та в ціль. За показниками в тесті метання м’яча, дівчата поліпшили свій показник на 1,7 м (р<0,05), тобто на 27,42 %.

Рис. 3.2 Показники фізичної підготовленості дівчат дошкільного віку

протягом дослідження

Аналіз результатів швидкісних здібностей показав, що зафіксовано зростання показників. При виконанні тесту біг на дистанцію 10 м дівчата достовірно поліпшили результат на 14,29% (р<0,05). Також, зареєстровано достовірне поліпшення на 0,9 с у показниках бігу на 30 м, де темп приросту склав 10,59%.

За результатами аналізу показників розвитку гнучкості недостовірне зареєстровано покращення показників на 0,8 см , що склало 12,7%.

За результатами показника «Піднімання ніг у положенні лежачи на спині» виявлено поліпшення на 2,5 разів (кількість виконаних вправ) з приростом 16,03% (р<0,05). Так, час виконання бігу зигзагом достовірно покращився к кінцю дослідження на 10,31% при р<0,05. За човниковим бігом 3х10 м результатом зменшилася на 0,5 с. Темп приросту дорівнював 4,42%.

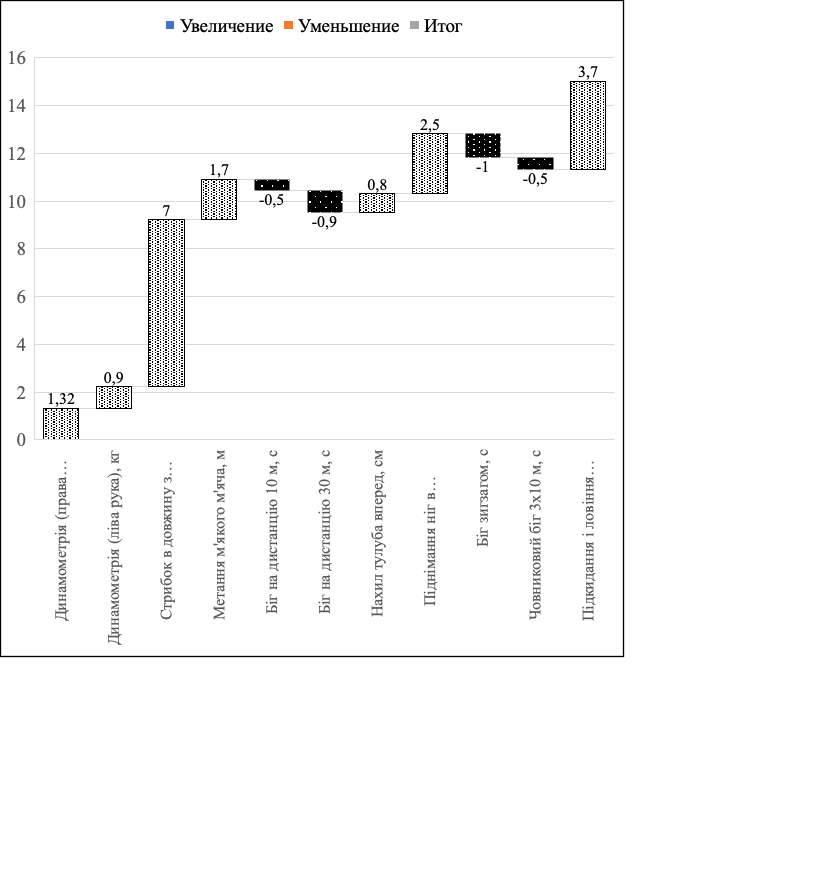


Рис. 3.3 Показники абсолютного і відносного приростів фізичної підготовленості дівчат дошкільного віку протягом дослідження

Рівень розвитку спритності у дошкільників має пряму залежність від обсягу раніше сформованих вмінь та навичок, тому що збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості їхнього рухового аналізатора. Таким чином, чим більше дитина придбає рухових координацій, тим швидше вона засвоює будь-який рух, тим вище у неї буде рівень розвитку спритності. За фізичною якістю спритність протягом дослідження за показником «Підкидання і ловіння м’яча» відбулися достовірні зрушення на 3,7 разів і склала 19,79% (табл. 3.7, рис. 3.2, 3.3).

Враховуючи отримані дані, можна стверджувати, що дошкільний вік є сприятливим для розвитку цієї здібності. Цілеспрямований розвиток і удосконалення координаційних здібностей з раннього віку сприяє тому, що діти значно швидше й раціональніше опановують різні рухові дії, на більш високому рівні засвоюють нові й легше перебудовують уже відомі програми виконання рухів, легше долають завдання, що включають високого рівня психофізіологічні функції в сенсомоторній та інтелектуальній сферах.

Аналізуючи отримані показники фізичної підготовленості хлопців ДНЗ №126 «Суничка» (табл. 3.8, рис. 3.4, 3.5), виявлено, що найбільші зміни відбулися в розвитку координаційних здібностей. Так, у тесті «Підкидання і ловіння м’яча» показник кількості виконання вправи збільшився на 6,4 рази, приріст результатів становив 30,62% (р<0,001), за «Човниковим бігом 3х10 м» результат зменшився на 0,8 с, тобто на 7,21%.

Більшість дошкільнят усіх вікових груп краще й частіше кидають предмети правою рукою, внаслідок чого спостерігається значна відмінність у результатах кидання правою та лівою рукою. Перевага правої руки над лівою пов'язана перш за все з цілеспрямованим формуванням багатьох побутових навичок у дошкільнят. Все це сприяє нерівномірному розвитку верхніх кінцівок, веде до посилення асиметрії між правою та лівою рукою. Тому всі вправи з метання предметів в ціль та на дальність дітям пропонують виконувати правою й лівою рукою. Це забезпечить рівномірне навантаження на обидві сторони тіла дитини і сприятиме її гармонійному розвиткові.

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовленості хлопчиків дошкільного віку

протягом дослідження

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | ПД | | ПД | | t |
| X | m | X | m |
| Динамометрія (права рука), кг | 6,78 | 0,4 | 8,1 | 0,4 | 2,33 |
| Динамометрія (ліва рука), кг | 5,89 | 0,2 | 6,7 | 0,2 | 2,86 |
| Стрибок в довжину з місця, см | 78,2 | 2,2 | 86,2 | 2,1 | 2,63 |
| Метання м'якого м'яча, м | 6,9 | 0,5 | 8,9 | 0,5 | 2,83 |
| Біг на дистанцію 10 м, с | 2,6 | 0,3 | 2,2 | 0,3 | 0,94 |
| Біг на дистанцію 30 м, с | 7,8 | 0,3 | 7,1 | 0,1 | 2,21 |
| Нахил тулуба вперед, см | 5,3 | 0,5 | 6,1 | 0,3 | 1,37 |
| Піднімання ніг в положенні лежачи, к-сть разів | 17,9 | 1,1 | 20,8 | 0,1 | 2,63 |
| Біг зигзагом, с | 9,1 | 0,3 | 7,9 | 0,3 | 2,83 |
| Човниковий біг 3х10 м, с | 11,1 | 0,11 | 10,3 | 0,2 | 3,50 |
| Підкидання і ловіння м’яча,  к-сть разів | 20,9 | 1,1 | 27,3 | 1,3 | 3,76 |

У тесті «Метання м'якого м'яча» показник збільшився на 2 м, а приріст – 28,99% (р<0,001), що свідчить про позитивний вплив занять з фізичної культури на розвиток координаційних здібностей. Отримані результати свідчать, що систематичні заняття з м’ячами в різноманітних варіантах позитивно вплинули на показники в тесті метання м’яча. За результатами аналізу показників швидкісних здібностей у хлопців виявлено вірогідне поліпшення (р<0,01) за трьома тестами.

Рис. 3.4 Показники фізичної підготовленості хлопчиків дошкільного віку

протягом дослідження

За даними човникового бігу 3х10 м, у хлопців обох груп виявлено достовірну динаміку, час виконання тесту у хлопців ЕГ поліпшився на 0,71 с і приріст дорівнював 5,9 %, а у хлоців КГ цей показник змінився на 0,26 с і приріст становив 2,1 %. Представлені дані вказують на статистично достовірні відмінності у хлопців обох груп (р<0,01). Це підтверджує думку науковців про сенситивність дошкільного віку для розвитку спритності.

Аналогічна тенденція до поліпшення відбулась у хлопців в тесті біг 30 м, де показник зріс на 0,7 с, приріст відповідно становив 8,97 %.

Рис. 3.5 Показники абсолютного і відносного приростів фізичної підготовленості хлопчиків дошкільного віку протягом дослідження

Що стосується результатів розвитку швидкості, то аналіз показників у тесті підй «Біг на 10 м» виявив загальну тенденцію до їх зростання у хлопців. Так, цей показник зріс на 0,4 с, де приріст становив 15,38 %.

За результатами аналізу показників у тесті «Нахил тулуба» виявлено незначне поліпшення. Так, рівень розвитку гнучкості зазнав змін на 0,8 см, де приріст становив 15,09 %. Представлені дані вказують на недостовірний характер в обох групах (р>0,05) і на те, що зміни мають лише природній характер.

Статистично достовірні зміни відбулися в показниках стрибка в довжину з місця, що характеризують рівень розвитку швидкісно-силових здібностей. Отримані середні значення показника стрибка в довжину з місця збільшилися на 8,0 см, з відповідним приростом 10,23 %.

Порівняльний аналіз показників силових здібностей (динамометрія правої і лівої руки) між вихідним та кінцевим тестуванням виявив у хлопчиків прогресивні зміни результатів, які достовірно поліпшився на 1,32 кг – показник сили правої руки, де приріст становив 19,42% (р<0,01), і на 0,81 кг – лівої руки, з темпом приросту 13,75% (р<0,01). Це пояснюється тим, що заняття з м’ячами розвивають м’язові відчуття, моторику кисті руки, дрібні м’язи рук, збільшується рухливість суглобів пальців і кистей, відповідно збільшується швидкість рухів кистю. Зростання показників силових здібностей обумовлене характерною ознакою – значним приростом сили в дітей цього віку.

Розглядаючи дані досліджень фізичної підготовленості хлопчиків і дівчат дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 126 «Суничка» Запорізької міської ради Запорізької області, визначено позитивну динаміку всіх показників, але темпи приросту в групах різні.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи науково-методичну літературу, засвідчено, що основою вдосконалення процесу навчання дітей старшого дошкільного віку основним рухам виступають теорія поетапного формування розумових дій і понять, теорія проблемного навчання і концепція змістовного узагальнення в навчанні. Концептуальні положення цих теорій є основою розробки методики навчання, що забезпечує найбільш повну реалізацію властивих дітям старшого дошкільного віку інтелектуальних можливостей в управлінні основними рухами.

Результати досліджень свідчать, що старший дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку фізичних якостей. У результаті застосування методики навчання основним рухам у дошкільному навчальному закладі (ясла-садок) № 126 «Суничка» Запорізької міської ради Запорізької області відмічено достовірний приріст якості виконання хлопчиками і дівчатками всіх рухів.

Кількість безпомилкового виконання основних рухів у хлопчиків і дівчаток наприкінці дослідження склала у 100 % хлопчиків та дівчаток при виконанні ходьби, бігу – у 92 % хлопчиків і у 91 % дівчаток, рівновазі – у 83 % хлопчиків, 82 % дівчаток, лазінні – у 100 % хлопчики, у 99 % дівчатка, стрибках – у 85 % хлопчиків та у 87 % дівчаток, метанні – у 91 %, як хлопчиків, так і дівчаток.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчат між вихідним та кінцевим тестуванням виявив прогресивні зміни результатів на статистично достовірному рівні за десятьма показниками з одинадцяти. Лише за показниками розвитку гнучкості за тестом «Нахил тулуба вперед» не зареєстровано достовірних змін (р>0,05).

На основі отриманого емпіричного матеріалу – кількісний аналіз результатів у хлопчиків встановив, що показники фізичної підготовленості за період дослідження поліпшились, і зазнали достовірного зростання. Виняток становлять показники розвитку гнучкості («Нахил тулуба вперед») та швидкості («Біг на дистанцію 10 м»), де відмінності недостовірні (p>0,05).

Однак спостерігались зрушення, що свідчить про тенденцію до покращення показників. Підвищення рівня володіння дітьми основними рухами дозволило досягти вікових нормативних показників розвитку фізичних якостей не менше ніж у 92-100% дітей.

Отримані результати дають підставу стверджувати, що заняття з фізичної культури позитивно вплинули на зміни показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

# ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». ред. та упоряд. О. Л. Кононко. К. : Світич, 2008. 340 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М. : Физкультура и спорт, 1991. 228 с.
3. Бєсєда В.В., Романчук О.П. До питання оцінки фізичної підготовленності дітей дошкільного віку. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. 2012. №. 19 (2). С. 237-243.
4. Бойко В.В. Дифференцированный подход в системе физического воспитания дошкольников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Ярославль, 2008. 159 с.
5. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посібник. Суми : Університетська книга, 2008. 428 с.
6. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с.
7. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
8. Гавришко С.Г. Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопчиків 4-6 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2005. № 8. С. 52-55.
9. Галаманжук Л. Л. Концепція розвитку превентивної рухової активності дітей дошкільного віку в процесі занять фізичною культурою. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. № 1. 2015. С. 36-43.
10. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. Изд. 2-е, доп. и пререраб. Винница: Изд-во "Эдельвейс и К", 2004. 132 с.
11. Ефименко Н.Н. Педагогическая диагностика физического развития и здоровья детей в норме и при паталогии. Томск : «Иван Федоров», 2015. 160 с.
12. Завьялова Т.П., Стародубцева И.В. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебное пособие. Москва : Юрайт, 2019. 350 с.
13. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 53-103.
14. Круцевич Т., & Пангелова Н. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society, 2016, (3(19), 157-162.
15. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання (Загальні основи теорії і методики фізичного виховання). Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1, 2. 392 с.
16. Круцевич Т.Ю., Ворбйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
17. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : прогр.-метод. пособие. М. : Линка-Пресс, 2000. 296 с.
18. Кулік Н.А., Масляк І.П. Взаимосвязь компонентов физической подготовленности и физического развития у старших дошкольников. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2013. No 11. С. 52–56.
19. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-ого – 5-ого років життя : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення»; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту. К., 2013. 21 с.
20. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02; НУФВСУ. Киев, 2008. 208 с.
21. Масляк І.П., Шепель А.П., Веретельникова Ю.А. Оцінка рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.*  2017. С. 111-123.
22. Мухина М. П. Концентрированное обучение основным движениям в процессе физического воспитания детей среднего и старшего дошкольного возраста: дис. канд.пед.н…Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Омск, 2003. 169 с.
23. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. К. : «Вища школа», 1987. 175 с.
24. Пангелова Н.Є. Особливості використання спортивно-ігрового методу в процесі занять фізичними вправами з дошкільниками в умовах природного середовища. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди* : Наук.-теор. зб. Переяслав-Хмельницький, 2005. С. 128–133.
25. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія]. Переяслав-Хмельницький, 2013. 432 с.
26. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м’ячів : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2014. 20 с.
27. Пасічник В. Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку (теоретичний аналіз). Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2017. Вип. 3(22). С. 599-606.
28. Петренкина Н.Л., Филиппова С.О. Современные подходы к оценке физического состояния детей дошкольного возраста. Современные проблемы науки и образования. 2012. № 6. С. 78-86.
29. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури: наук.-метод. розробка / за ред. О. Аксьонової, Н. Денисенко,   
    О. Миронюк, С. Циба. Запоріжжя, 2009. 116 с.
30. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку : посіб. для працівників дошкільних закладів, викладачів, студентів. Х. : Ранок, 2007. 192 с.
31. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.
32. Солодков А., Сологуб Е. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. 8-е издание. М. : Спорт, 2018. 620 с.
33. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие. 2-е изд., испр. М. : Академия, 2006. 368 с.
34. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. 2-е изд., испр. Москва : Академия, 2006. 368 с.
35. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. 2-е изд., испр. Москва : Академия, 2006. 368 с.
36. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : метод. реком. М. : Сфера, 2006. 176 с.
37. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. Москва : Сфера, 2006. 176 с.
38. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов. [Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; под ред.   
    Ю. Ф. Курамшина. Москва : Советский спорт, 2003. С. 182–190.
39. Троценко В.В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості в дітей 6- і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук. К. , 2001. 21 с.
40. Тупчій Н.А. Режими рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту. К., 2001. 17 с.
41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2000. 480 с.
42. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. 2-е вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 242 с.
43. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у схемах. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. С. 72–82.
44. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. С. 182-190.
45. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2003. С. 197–210.
46. Bayer O, Bolte G, Morlock G, Rückinger S, von Kries R, GME-Study Group. A simple assessment of physical activity is associated with obesity and motor fitness in pre-school children. Public Health Nutr 2009; 12: 1242–1247.
47. Brasholt M. et al. Objective assessment of levels and patterns of physical activity in preschool children. Pediatric research. 2013. Т. 74. №. 3. Р. 333.
48. Finn K., Johannsen N., Specker B. Factors associated with physical activity in preschool children. The Journal of pediatrics. 2002. Т. 140. №. 1. Р. 81-85.
49. Hinkley T. et al. Preschool children and physical activity: a review of correlates. American journal of preventive medicine. 2008. Т. 34. №. 5. Р. 435-441.
50. Leppänen M. H. et al. Physical activity intensity, sedentary behavior, body composition and physical fitness in 4-year-old children: results from the ministop trial. International Journal of Obesity. 2016. Т. 40. №. 7. С. 1126.
51. Lopes V.P. et al. Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. Scandinavian journal of medicine & science in sports. 2011. Т. 21. № 5. Р. 663-669.
52. Ortega FB, Cadenas-Sánchez C, Sánchez-Delgado G, Mora-González J, Martínez-Téllez B, Artero EG et al. Systematic review and proposal of a field-based physical fitness-test battery in preschool children: the PREFIT battery. Sports Med 2015; 45: 533–555.
53. Østbye T. et al. The effect of the home environment on physical activity and dietary intake in preschool children. International Journal of Obesity. 2013.   
    Т. 37. №. 10. Р. 1314.
54. Williams H.G. et al. Motor skill performance and physical activity in preschool children. Obesity. 2008. Т. 16. № 6. Р. 1421-1426.