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: **ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

|  |
| --- |
| Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0178-ф |
| спеціальності 017 фізична культура і спорт. |
| освітньої програми фізичне виховання . |
| Л.В. Птушкіна |
| Керівник: професор, д.фіз.вих. Тищенко В.О. |
| Рецензент: професор, д.пед. наук |
| Маковецька Н.В. |

Запоріжжя

2021

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 .

(код та назва)

Освітня програма фізичне виховання .

(код та назва)

# ЗАТВЕРДЖУЮ

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

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

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

**Птушкіній Людмилі Володимирівні**

1. Тема роботи (проекту) **«**Дослідження рівня фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку»

керівник роботи (проекту) Тищенко Валерія Олексіївна, д.фіз.вих., професор, затверджено наказом ЗНУ від 25 червня 2021 року № 942-c.

2. Строк подання студенткою роботи (проекту) 20 жовтня 2021 року.

3. Вихідні дані до роботи (проекту)

Отримані результати дають підставу стверджувати, що заняття з фізичної культури позитивно вплинули на зміни показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Лише за показниками розвитку гнучкості за тестом «Нахил тулуба вперед» не зареєстровано достовірних змін в обох статевих групах.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки

1. Вивчити стан проблеми фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

2. Визначити показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

3. Дослідити зміни показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку під впливом занять із фізичної культури.

5. Перелік графічного матеріалу 4 таблиці, 5 рисунків.

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 вересня 2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів дипломного  проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту  (роботи) | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2020 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень 2020 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | вересень 2020 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2020 –  травень 2021 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2021 – серпень 2021 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень 2021 – жовтень 2021 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 | Захист дипломної робот на екзаменаційній комісії | Згідно графіку | виконано |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Птушкіна Л.В.

(підпис) (прізвище та ініціали)

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

(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено \_\_\_\_\_\_\_ доцент, к.п.н. Омельяненко Г.А.

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат............................................................................................................  Abstract ………………………………………………………………………  Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів………………………………………………………….................... | 5  6  7 |
| Вступ….…………………………………………………………..….....….... | 8 |
| 1. 1 Огляд літератури………...................……………….…............................. | 10 |
| * 1. Вікові особливості дітей дошкільного віку………………………..   1.2 Фізичне виховання у дошкільних навчальних закладах…………..  1.3 Форми організації рухової активності у повсякденному житті дітей…………………………………...…….…................................. | 10  15  20 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження..............………….…...... | 28 |
| 2.1 Завдання дослідження............…………….………….……..……….. | 28 |
| 2.2 Методи дослідження ........……………….……….……..…………... | 28 |
| 2.3 Організація дослідження ..........…………….……….………..…...... | 34 |
| 3 Результати дослідження..........................................……………...…….... | 36 |
| Висновки…………………………………………….……………...…........ | 50 |
| Перелік посилань..........…………………………….….…………..……..... | 51 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 57 сторінок, 4 таблиці, 5 рисунків, 54 літературнe джерелo.

Мета дослідження – здійснити аналіз показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури.

Об’єкт дослідження – навчально-виховний процес занять з фізичної культури ДНЗ № 14.

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

Суб’єкт дослідження – діти старшого дошкільного віку ДНЗ № 14.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні дослідження, педагогічний експеримент, тестування рівня технічної підготовленості, методи математичної статистики.

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

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; тестування показників фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Результати досліджень засвідчили, що старший дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку фізичних якостей. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчаток між вихідним та кінцевим тестуванням виявив зміни значень на статистично достовірному рівні за десятьма показниками з одинадцяти. В хлопчиків лише за двома контрольними вправами не зафіксовано достовірні відмінності між показниками.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ДІТИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ABSTRACT

Thesis – 57 pages, 4 tables, 5 figures, 54 references.

The purpose of the research is to analyze the indicators of physical fitness of older preschool children under the influence of physical education classes.

The object of the research is the educational process of physical education classes in pre-school institution (PSI) № 14.

The subject of the research is the dynamics of indicators of physical fitness in children of senior preschool age under the influence of physical education classes.

The subject of the research is children of older preschool age of pre-school institution № 14.

Research methods – analysis and generalization of literature sources on the research topic, pedagogical research, pedagogical experiment, testing of the level of technical readiness, methods of mathematical statistics.

The results of research have shown that older preschool age is the most favorable for the development of physical qualities. A comparative analysis of the indicators of physical fitness of girls between the initial and final testing revealed changes in values at a statistically significant level for ten indicators out of eleven. In boys, only two control exercises did not show significant differences between the indicators.

PHYSICAL EDUCATION, CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE, PHYSICAL PREPAREDNESS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,

СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Д | – | дівчатка |
| ДНЗ | – | дошкільний навчальний заклад |
| раз | – | разів |
| с | – | секунда |
| см | – | сантиметр |
| табл | – | таблиця |
| ФК | – | фізична культура |
| Х | – | хлопчики |
| хв | – | хвилина |
| % | – | відсоток |

ВСТУП

Фізичне виховання дітей дошкільних навчальних закладів є невід'ємною складовою освіти, яке забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності. 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].

Нажаль, в останні роки відмічається негативна тенденція до погіршення стану здоров’я та зниження рівня рухової підготовленості молоді України, починаючи вже з дошкільного віку [8, 12]. Так, останнім часом ситуація зі здоров’ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров’я дітей і підлітків факторів екологічного та медикосоціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів.

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].

Саме це обумовило актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – здійснити аналіз показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури.

Об’єкт дослідження – навчально-виховний процес занять з фізичної культури дошкільного навчального закладу (ясла-садок) комбінованого типу № 14 «Орлик» Запорізької міської ради Запорізької області.

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

Суб’єкт дослідження – діти старшого дошкільного віку дошкільного навчального закладу (ясла-садок) комбінованого типу № 14 «Орлик» Запорізької міської ради Запорізької області.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

* 1. Вікові особливості дітей дошкільного віку

Період від народження до вступу у школу – найбільш відповідальний етап розвитку організму і один з важливих в становленні здоров’я і особистості людини.

Саме тому знання особливостей росту і розвитку дітей різних вікових груп необхідно дошкільним працівникам для того, щоб правильно здійснювати фізичне виховання малюків; спостерігати за їх психічним станом і фізичним розвитком. Організм дитини розвивається безперервно. Рівень і темп цього розвитку в різні періоди життя неоднаковий. Протягом перших шести років життя у дитини не тільки інтенсивно зростає вага внутрішніх органів: легенів, серця, нирок, печінки тощо, а й вдосконалюються їх функції. Змінюються опорно-руховий апарат, збільшується довжина і вага тіла, розвиваються функції аналізаторів, мова і вдосконалюються психічні процеси (пам’ять, мислення, сприйняття тощо).

Фізичний розвиток у ранньому дошкільному віці характеризується безперервною зміною основних антропометричних показників: довжини і маси тіла, окружності голови, грудної клітини. Довжина тіла дитини за перший рік життя збільшується у середньому на 20-25 см. В 6 років ці темпи значно збільшуються і за рік дитина підростає на 8-10 см. Це пов’язано з ендокринними змінами, які відбуваються в організмі. У кінці дошкільного віку довжина тулуба у порівнянні з новонародженим збільшується у 2-2,5 рази.

Вага тіла дитини на першому році життя збільшується в три рази (у порівнянні з вагою при народженні) і складає в середньому 10-10,5 кг. Після кожного року життя вага тіла зростає на 2-2,5 кг. У кінці дошкільного віку вона збільшується у 2 рази у порівнянні до ваги тіла дитини одного року.

Окружність грудної клітини дитини змінюється нерівномірно. Найбільший темп її росту приходиться на перший рік життя, коли вона збільшується на 12-15 см. Приблизно на таку величину збільшується окружність грудної клітини за весь дошкільний період. Окружність грудної клітини (у стані спокою) залежить від рівня фізичного розвитку дитини.

Окружність голови новонароджених складає 1/3 довжини тіла, у 2 роки – 1/5, а в кінці дошкільного віку – 1/6 довжини тіла. Ріст черепу найбільш інтенсивний на протязі першого року життя і порівняно інтенсивний до 4 років (це пов’язано зі збільшенням ваги головного мозку). Пізніше темп його росту значно зменшується.

Кістки шестирічних дітей доволі легко деформуються, вони еластичні, гнучкі, так як ще не затверділи. Кістки насичені кровоносними судинами, що створює сприятливі умови для їх харчування, однак сприяють і більш швидкому поширенню в них запальних процесів. К 6 рокам відбувається стовщення стінок кісток, що підвищує їх опірність механічним впливам. Змінюється і характер з’єднання кісток. До цього віку з’являються ядра окостеніння у зап’ястках, тому кисть руки у шестиліток достатньо підготовлена для роботи у школі.

Процес окостеніння скелету відбувається протягом всього періоду дитинства. Для нормального розвитку скелету дитини надзвичайно важливо, щоб вона багато рухалась, достатньо знаходилась на свіжому повітрі, правильно харчувалася. Розвиток скелету тісно пов’язаний з розвитком м’язів, сухожилків і зв’язувально-суглобового апарату. Значна рухливість суглобів у дітей дошкільного віку залежить від великої еластичності м’язів, сухожилків і зв’язок [15].

У 5-6 років значно збільшується вага мускулатури (особливо нижніх кінцівок); зростає сила і працездатність м’язів. Робота з почерговим напруженням і розслабленням м’язів менше втомлює дитину порівняно з тою, яка потребується в статичності, тобто утримання тіла або окремих його частин у певному фіксованому положенні. Тривале стояння або сидіння знесилюють дитину. М’язова працездатність у дітей значно нижча, ніж у дорослих [16].

Дітям дошкільного віку притаманна низька витривалість м’язової системи. Статичне напруження м’язів дитина може утримувати лише недовготривалий час. Тому малюки не можуть довготривало виконувати одноманітні рухи, йти спокійним і рівномірним кроком. Вони змінюють позу під час стояння або сидіння. У старших дошкільників витривалість м’язів підвищується, однак, по відношенню до силового напруження вона низька (лазіння по канату, багаторазові підстрибування тощо). Нормальний фізичний розвиток організму неможливий без всебічного розвитку мускулатури [7].

Органи дихання у дітей мають ряд особливостей. До 6-7 років в основному закінчується процес формування тканин легенів і дихальних шляхів. В цьому віці грудний тип дихання поступово починає превалювати над черевним. Структура тканин легень дошкільників ще не досягає повного розвитку: носові ходи, трахеї і бронхи порівняно вузькі, що заважає надходженню повітря до легень; ребра значно опущені, діафрагма розташована високо, порівняно невисока життєва ємність легень. Все це визначає неглибоке дихання, яке в повній мірі компенсується його частотою, яка з віком зменшується.

Частота дихання коливається у зв’язку з малою збудливістю дихального центру. Частота дихання змінюється під впливом різних факторів: психічного збудження, виконання фізичних вправ, підвищення температури тіла або середовища.

За період від народження до 6 років відбуваються зміни перебудови діяльності серцево-судинної системи. Відмічається найбільш оптимальний рівень функціонування, в зв’язку з цим збільшуються можливості дитини в руховій діяльності. Вага серця у середньому збільшується з 20 г. у новонародженої дитини до 92 г. в шість років, дякуючи чому збільшується сила серцевих скорочень і підвищується його працездатність. Судини у дитини більш широкі, ніж у дорослих і кров по ним тече набагато швидше. Крові теж відносно більше (на 1 кг ваги дорослого припадає біля 50 г., а у дошкільника – 60-80 г.). Тим не менше, шлях по судинам значно коротший, а швидкість кровообігу більша.

Частота серцевих скорочень в 5-6 років складає 80-100 раз на хвилину у стані спокою. При цьому у дівчат пульс на 5-7 ударів більше, ніж у хлопчиків. Серце у дітей, з одного боку, має здатність швидко пристосовуватись до фізичного навантаження і відновлювати свою працездатність, а з іншого – його діяльність нестійка. Під впливом багатьох факторів (фізичне навантаження, підвищення а бо зменшення температури, емоційне збудження тощо) ритм серцевих скорочень збільшується [16].

Довготривалі фізичні і психічні напруження можуть негативно вплинути на діяльність серця, привести до порушень в його роботі. Якщо фізичне навантаження збільшується швидше, ніж серцево-судинна система встигає до нього пристосуватися, і такі фізичні навантаження часто повторюються, то можуть виникнути різні паталогічні явища у серцевому м’язі і в судинах. Тому необхідно дозувати фізичні навантаження у відповідності до вікових особливостей і стану здоров’я дитини [9].

Правильне фізичне виховання дітей неможливе без урахування їх психологічних особливостей. У дошкільному віці доволі високого ступеня досягає невимушена увага. Але в цей період вже починає формуватися довільна увага, яка виникає у процесі біологічного розвитку дитини і під впливом виховної роботи з ними. Тим не менше, діти не можуть ще свідомо зосереджуватися [1, 17].

Найбільш вираженою віковою динамікою характеризується нервова система, і перш за все головний мозок. Вага мозку 6-річної дитини складає 90% ваги мозку дорослої людини; розміри поверхні кори мозку – більше 90% розмірів поверхні кори дорослої людини [3, 7, 18]. До 6-7 років остаточно дозрівають найбільш складні лобні долі, спостерігається здатність утримувати програму дій з декількох рухів і передбачувати результат дії.

Центральна нервова система є головним регулятором всіх життєвих процесів в організмі дитини, у тому числі її поведінки. До 6 років зростає сила і рухливість нервових процесів, більш стійким стає внутрішнє гальмування. Однак функціональні можливості центральної нервової системи дітей 6 років все ж не досягають рівня, характерного для першокласника 7 років.

До 7 років триває переважання впливу симпатичної нервової системи. Тому у шестиліток часто спостерігається дихальна і серцева аритмія, пітливість, спазми гортані тощо. В той же час морфофункціональні можливості організму шестирічних дітей, незавершеність розвитку важливих для навчання систем, перш за все центральної нервової системи, опорно-рухового апарату, визначають високу чутливість організму до несприятливих умов, зовнішніх впливів [14].

У 6 років у дитини вже відносно добре сформована рухова сфера: вона вже ходить з різною швидкістю, крок рівномірний, широкий, бігає вона легко і швидко. Вона оволодіває і такими складними рухами як лазіння, стрибки з розбігу, вчиться бігати на ковзанах, плавати, грати у теніс, бадмінтон.

Старші дошкільники володіють великими запасом рухових умінь і навичок та свідомо використовують їх у своїй діяльності. Рухи дітей набувають злагодженості, впевненості, стриманості, легкості. Але загалом у характері рухової активності зберігаються інтереси, притаманні для попередніх вікових періодів – висока емоційна значимість процесу діяльності для дитини, нездатність завершити її за першою потребою, небажання виконувати дії, позбавлені безпосереднього інтересу, спрямовані на досягнення віддаленого результату. В той же час все більше посилюється вольова регульованість рухової активності. Діти можуть примушувати себе долати певні труднощі фізичної властивості.

У старшому дошкільному віці всі показники спритності покращуються. Діти швидко і без особливих труднощів оволодівають новими, все більш складними за координацією рухами; вміють діяти раціонально, проявляючи винахідливість; швидко пристосовуються до змінючихся ситуацій діяльності, досягають чималої чіткості у визначенні і рішенні рухових задач певної точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів; стають здатними до більш складних орієнтувань у навколишньому оточенні, до збереження стійких положень тіла у достатньо важких, варіативних умовах рухової діяльності.

Організм дитини 6 років краще підготовлений до проявлення швидкості і гнучкості. У біологічному відношенні ці якості формуються раніше інших. Гнучкість у цьому віці значно збільшується: більшою стає амплітуда рухів у всіх суглобних зчленовуваннях, процеси напруження і розслаблення діючих м’язів стають більш злагодженими. Висока рухливість суглобів у старших дошкільників пов’язана з більшою еластичністю м’язів, сухожилків, зв’язок.

У 6-7 років відмічається найбільш високий тип приросту показників, характеризуючих швидкість рухів, часу рухової реакції, швидкості одного руху, частоти повторюваних рухів. Дошкільники цього віку добре пристосовані до недовготривалих швидкісно-силових динамічних дій, які складають основний зміст ігор дітей.

Значний природний приріст загальної фізичної працездатності і витривалості. Діти здатні до доволі тривалої рухової діяльності малої і середньої інтенсивності. У 6-7 років у більшості хлопчиків і дівчат з’являється стійке прагнення до участі у рухливих іграх і фізичних вправах. Вони охоче об’єднуються за інтересами і тривалий час грають разом, взаємодіють заради досягнення ігрової мети у відповідності з прийнятими на себе ролями і підкорюючись правилам [23].

1.2 Фізичне виховання у дошкільних навчальних закладах

Як вважають фахівці, ця система функціонує все ще недостатньо ефективно і не забезпечує в певній мірі ні розвитку рухової активності, ні, тим більш – психофізіологічного розвитку дитини [1]. Одним з напрямків вдосконалення системи фізичного виховання дітей є включення фізичної культури в спеціально організований педагогічний процес, який повинен здійснюватись грамотними фахівцями – вихователями по фізичній культурі [2].

Проте, сучасна традиційна система фізичного виховання у дошкільних закладах не завжди спроможна вирішувати у повній мірі завдання сьогодення, що потребує впровадження у педагогічну практику нових, більш ефективних технологій.

Питання вдосконалення роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку було предметом дослідження багатьох фахівців. Оптимізації процесу фізичної підготовки були присвячені дослідження Е.С. Вільчковського (1989), Л.В. Волкова (1990); диференційованому фізичному вихованню у дошкільних закладах – Є.В. Давиденко (1986); поєднаному розвитку фізичних і пізнавальних здібностей А.А. Пивовара (2005); використанню засобів туристсько-краєзнавчої діяльності в процесі фізичного виховання дошкільників – Н.Є. Пангелової, В.В. Поліщука (2008).

Заняття з фізичної культури є основною організаційною формою роботи з фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі. Вони відрізняються за змістом і педагогічним завданням згідно сучасних положень.

Умовами цілісного розвитку дитини є використання в дошкільних навчальних закладах здоров’язбережувальних та здоров’яформувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров’я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми.

У процесі життєдіяльності дітей у дошкільних навчальних закладах використовується комплекс різних засобів: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму), природне середовище (повітря, сонце, вода), гігієнічні чинники (режим харчування, сну, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання тощо). Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші, наприклад: фітбол-гімнастика – вправи з використанням м’яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою; стретчинг – система вправ, заснована на статичних розтягненнях м’язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили.

Важлива умова для забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей – створення предметно-ігрового середовище. Воно має бути розвивальним, раціонально облаштованим, домірно насиченим і не лише служити фоном для епізодичних рухових дій, а бути стимулом, спонуканням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності (організованої педагогом та самостійної).

У кожному груповому приміщенні бажано створити осередок фізкультурно-оздоровлювальної активності (гімнастична стінка, драбинка, гімнастична лава, куби, м’ячі, обручі, сухий басейн, „стежка здоров’я”, фітоподушки, різні іграшки – автомобілі, візки тощо). Розміщення обладнання має забезпечити вільний без перешкод доступ до нього та сприяти руховій активності дітей, закріпленню у них набутих умінь та навичок.

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, організацію рухової активності у повсякденному житті та проведення занять з фізичної культури.

До фізкультурно-оздоровчої роботи можна віднести такі форми: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартовувальні процедури.

Рухову активність у повсякденному житті забезпечують рухливі ігри, фізичні вправи на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм), фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров’я, індивідуальна робота з фізичного виховання.

Заняття з фізичної культури розглядаються як цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності, що має на меті оптимізацію рухового режиму, формування та закріплення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, надання дітям спеціальних знань з фізичної культури.

Ранкова гімнастика – обов’язкова складова організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. Вона сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м’язів, правильній поставі, розгальмовуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції.

Головна вимога до гімнастики у літній період – проведення її на свіжому повітрі, а взимку – у добре провітреному приміщенні. Для підвищення опірності організму до несприятливих кліматичних умов одяг під час виконання вправ має бути легким.

Добір вправ у комплексі визначається з урахуванням можливостей і стану здоров’я дітей певного віку, а також їхніх індивідуальних особливостей. Вправи повинні бути прості та доступні для виконання, доцільно включати біг, ходьбу, стрибки, інші вправи для різних груп м’язів. Тривалість ранкової гімнастики: для дітей раннього віку – 4-5 хв., молодшого дошкільного віку – від 6 до 9 хв., старшого – 8-12 хв. Комплекси ранкової гімнастики розучуються на заняттях з фізичної культури, діють 2 тижні з ускладненням на другому. Протягом року вже знайомі комплекси періодично повторюються, збільшується навантаження за рахунок урізноманітнення вправ, підвищення інтенсивності виконання.

Гімнастика після денного сну проводиться після поступового підйому дітей у спальній, групових кімнатах або залі. Комплекс такої гімнастики включає загальнорозвивальні вправи на різні м’язові групи із зміною вихідних положень та спеціальні вправи для формування стопи і постави. Тривалість від 6 до 9 хвилин залежно від віку дітей.

Фізкультурні паузи (динамічні перерви) проводяться в перерві між малорухливими видами діяльності та організованими заняттями з метою зняття втомлюваності дітей через використання нескладних рухливих вправ. Їх тривалість – 5-10 хв.

Фізкультурні хвилинки – проводяться під час організованих занять у вигляді короткотривалих комплексів фізичних вправ, що дає можливість зменшити втомлюваність дітей і відновити їхню працездатність для подальшої успішної роботи. До комплексів фізкультурних хвилинок входять 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів. Їх тривалість 1-2 хвилин.

Загартовувальні процедури – система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров’я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.

У дошкільних навчальних закладах застосовуються два види загартовувальних заходів: повсякденні та спеціальні. До повсякденних належать: відповідний температурний режим, застосування широкої аерації, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла. Спеціальні загартовувальні процедури – повітряні й сонячні ванни, різноманітні водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла), сон при відкритих фрамугах тощо. При використанні водних процедур температура води поступово знижується відповідно до встановлених норм.

Проводяться й інші загартовувальні (ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску тощо) та спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури тощо), які включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров’я і самопочуття дітей.

1.3 Форми організації рухової активності у повсякденному житті дітей

Педагоги дошкільного навчального закладу мають спонукати дітей до рухової діяльності, регулювати їхню активність, схвалювати намагання виявляти самостійність, вольові зусилля. При цьому важливо враховувати руховий досвід кожної дитини, притаманний їй темп, рівень рухливості, природні можливості та здібності.

У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності становить до 3-х годин для дітей раннього віку, 3-4 години для молодшого дошкільного віку, 4-5 годин – для старших дошкільників.

Важливий складник життєдіяльності дітей – прогулянки. Неодмінна умова їх проведення – збалансування дорослими програмових вимог з бажаннями вихованців. Зміст роботи в ході прогулянок залежить від погоди, освітніх завдань, загальної атмосфери в групі, настрою та інтересів дітей тощо.

На прогулянках тривалість фізичних вправ та рухливих ігор для дітей раннього віку становить 20-35 хв, молодшого – 35-45 хв, старшого – 45-60 хв. Рухову активність дітей варто знижувати наприкінці прогулянки (за 10-15 хв) до її закінчення, щоб забезпечити спокійний перехід до іншого режимного моменту.

Враховуючи провідну роль ігрової діяльності в особистісному зростанні дітей, значне місце під час організації рухового режиму відводиться рухливим іграм. При їх доборі враховуються такі чинники: вік дітей, пора року, погодні та природні умови, місце ігор протягом дня, наявність необхідного фізкультурного обладнання та інвентарю.

Рухливі ігри включаються до різних форм роботи з дітьми (занять, свят, розваг, походів тощо) після їх попереднього розучування. Їх проводять в усіх вікових групах щодня: під час ранкового прийому (одна-дві гри малої і середньої рухливості), на прогулянках (дві-три гри малої, середньої та високої рухливості), ввечері пропонуються одна-дві гри середньої та малої рухливості. Усього протягом дня проводиться п’ять-шість рухливих ігор, а влітку – шість-сім.

Протягом дня слід проводити рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м’ячем і шайбою) та спортивних вправ (їзда на велосипеді, катання на санчатах, ковзанах, ходьба на лижах), забав (серсо, кільцекид, кеглі) тощо. Навчання елементів більшості спортивних ігор і вправ спортивного характеру здійснюється на заняттях з фізичної культури, а закріплення – на прогулянках.

Фізичні вправи на прогулянках – один з основних засобів фізичного розвитку дітей. Завдяки їм формуються навички життєво важливих рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння тощо), розвиваються фізичні якості (сила, спритність, швидкість, витривалість, координація рухів, гнучкість).

Фізичні вправи також широко використовуються в різноманітних організаційних формах (ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, рухливі ігри тощо).

Походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм) проводяться з дітьми, починаючи з молодшого дошкільного віку. Вихователь має ретельно готуватися до їх проведення: продумувати маршрут руху і спосіб пересування, визначати та вивчати місця зупинок і відпочинку, враховувати при цьому всі природні умови для проведення вправ з удосконалення рухових навичок (наявність струмочків, гірок, повалених дерев тощо). До місця призначення діти можуть іти вільно, групуючись за бажанням; шикування парами використовується при переходах вулиць, шосе.

Тривалість переходу в один бік (від дошкільного закладу до місця кінцевої зупинки) становить для дітей четвертого року життя 15-20 хв., п’ятого року життя – 20-25 хв., шостого року життя – 25-30 хв.

Під час походів використовують вправи з основних рухів, рухливі ігри з використанням дрібних фізкультурних знарядь та природних умов, а також передбачаються проведення спостережень в природі та навколишньому оточенні, елементарні бесіди, короткі розповіді краєзнавчого, екологічного спрямування, дидактичні ігри тощо. Не можна підміняти походи за межі дошкільного закладу цільовими прогулянками та екскурсіями – вони посідають самостійне місце в освітньому процесі як форми ознайомлення дітей з природним, предметним і соціальним довкіллям. Основна мета дитячого туризму в умовах дошкільного закладу – оздоровлення малят, запобігання гіподинамії, оптимізація рухового режиму, вдосконалення рухових навичок.

Фізкультурні свята проводяться двічі – тричі на рік, починаючи з молодшого дошкільного віку. Оптимальна тривалість заходу для дітей цього віку – 40-50 хвилин, для старшого віку – 50-60 хвилин. Фізкультурні свята організовуються в першій чи другій половині дня, в музичній чи фізкультурній залі, на майданчику, в басейні тощо. Якщо свято проводиться у приміщенні, необхідно подбати про організацію повноцінної прогулянки у цей день.

Активна рухова діяльність усіх дітей, забезпечення участі кожного з них , створення піднесеного настрою під час фізкультурного свята – найважливіша мета заходу. Важливо не перетворювати його на розважальне видовище для дорослих, а також не відлучати від участі у святі дітей, які пропустили підготовку до нього з певних причин, малоактивних і невпевнених.

Під час підготовки до фізкультурного свята необхідно розробити сценарій, розподілити обов’язки щодо оформлення місця проведення, підготувати музичний супровід, атрибутику, костюми, призи і нагороди тощо. При розробці сценарію особлива увага приділяється сюрпризним моментам, показовим номерам, церемонії урочистого відкриття і закриття свята, підбиттю підсумків, врученню призів і подарунків. Підготовка дітей до свята розпочинається заздалегідь і здійснюється впродовж усього освітнього процесу (на музичних, фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики, ігор, самостійної рухової діяльності, індивідуальної роботи тощо). Неприпустимими є багаторазові масові репетиції повного ходу свята.

Фізкультурні розваги проводяться, починаючи з раннього віку (3-й рік життя) один-два рази на місяць, переважно у другій половині дня. Тривалість фізкультурних розваг для дітей раннього віку – 15-20 хв., молодшого – 20-35 хв., старшого віку – 35-40 хв. Місцем їх проведення може бути фізкультурна чи музична зала, групова кімната, фізкультурний чи ігровий майданчик, лісова або паркова галявина, берег водоймища тощо. Обов’язковим є участь кожної дитини в розвазі. Щоб забезпечити оптимальні фізичні, психічні, емоційні навантаження, плануючи розваги передбачається раціональне чергування ігор з різними ступенями навантаження, колективних, масових – з іграми підгрупами чи індивідуальними (конкурси, атракціони), складніших за правилами, руховими завданнями ігор – з простішими, розважального характеру. У фізкультурних розвагах для дітей старшого дошкільного віку можуть переважати естафети, конкурси, атракціони, а також використовуватися ігри та вправи спортивного характеру.

Дні здоров’я організовуються один раз на місяць, починаючи з 3-го року життя. Цей день насичується різноманітними формами: загартовувальні та лікувально-профілактичні процедури, дитячий туризм, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність, рухливі ігри на прогулянках, фізкультурні заняття тощо. Більшість з них бажано проводити на свіжому повітрі.

У день здоров’я вся освітня робота пов’язується з темою здоров’я та здорового способу життя (бесіди, читання художньої літератури, ігрова, пізнавальна, трудова, самостійна художня діяльність тощо). Програма дня здоров’я передбачає як загальні для всього дошкільного закладу заходи, так і розраховані на кожну вікову групу.

Заняття розглядаються як цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури та формування основ здорового способу життя. Вони дають змогу систематично, послідовно формувати, закріплювати й удосконалювати рухові вміння та навички, розвивати фізичні якості, давати дітям спеціальні знання та прищеплювати потребу в повсякденних заняттях фізичною культурою, оптимізувати рухову діяльність.

Організоване навчання у формі фізкультурних занять проводиться, починаючи з третього року життя. Тривалість занять для дітей раннього віку – 15-20 хв., молодшого – 20-30 хв., старшого – 30-40 хв.

Тривалість частин заняття (вступної, підготовчої, основної і заключної) та обсяг матеріалу не постійні, вони змінюються залежно від освітніх завдань, умов проведення заняття.

За освітніми завданнями, співвідношенням нового і знайомого програмового матеріалу фізкультурні заняття поділяють на:

- мішані (подається новий руховий матеріал та закріплюються раніше набуті уміння і навички; співвідношення знайомого та нового матеріалу на таких заняттях складає 3:1 або 4:1);

- заняття на закріплення й удосконалення рухових вмінь і навичок, або тренувальні (будується на більш або менш знайомих вправах);

- контрольні (проводяться за потребою в кінці місяця або кварталу, півріччя з метою перевірки рівня сформованості рухових умінь і навичок, спеціальних знань, розвитку фізичних якостей тощо).

За змістом рухових завдань і методикою проведення розрізняють:

- комплексні, або інтегровані, мішані (включають стройові, загальнорозвивальні вправи, основні рухи, рухливі ігри та інші види фізичних вправ; проводяться з використанням комплексу наочних, словесних, практичних методів і прийомів навчання залежно від віку дітей);

- сюжетні (будуються, як правило, за типовою структурою, але у формі «рухової розповіді», де всі рухові завдання пов’язані спільним сюжетом і виконуються в цікавих ігрових ситуаціях, на імітаціях тощо);

- ігрові (всі освітні завдання розв’язуються лише з допомогою ігор (3-5): спочатку проводяться 1-2 гри малої і середньої рухливості, потім – 1-2 гри великої рухливості, на закінчення – малорухлива гра; ігри добираються так, щоб за руховим змістом вони відповідали змісту всіх структурних частин типового заняття; проводяться на закріплення набутих рухових навичок або з контрольною метою);

- домінантні (акцентовані на реалізацію певних освітніх завдань, застосуванні певних засобів фізичного розвитку тощо, наприклад: заняття на розвиток швидкісно-силових якостей, або на оволодіння елементами спортивної гри чи вправи, або заняття з переважним використанням певного виду фізкультурного обладнання, інвентарю тощо).

Фізкультурні заняття є щоденними:

- двічі на тиждень вони проводяться у відведений для цього час у фізкультурній залі або на майданчику (за сприятливої погоди у період з квітня до жовтня);

- в інші дні тижня проводяться два заняття фізичними вправами на свіжому повітрі під час денних прогулянок (у всі пори року за сприятливих погодних умов) та один раз на тиждень проводиться похід за межі дошкільного закладу, якщо є відповідні природні умови для організації елементарного дитячого туризму.

Заняття на свіжому повітрі проводить вихователь групи або інструктор з фізичної культури з допомогою вихователя. До їх проведення, як і до занять в залі, можуть залучатися музичний керівник, помічник вихователя.

Усі заняття на свіжому повітрі мають таку саму тривалість, що й заняття у залі. Проте якщо вони проводяться у холодну погоду або з ухилом на оволодіння елементами спортивних ігор чи вправ їхня тривалість може дещо збільшуватися (до 5 хвилин). Оскільки ці заняття проводяться під час проведення прогулянок, то важливо правильно обрати період їх проведення: в холодну погоду їх доцільно організовувати під кінець перебування дітей на повітрі, щоб запобігти переохолодженню організму після отриманих фізичних навантажень; у теплу пору такі заняття варто розпочати через 10-15 (до 20) хвилин після виходу на майданчик, щоб діти встигли адаптуватися до погодних умов і щоб фізіологічні показники – частота пульсу й дихання – досягли належного для активної рухової діяльності рівня.

Особливої уваги педагогів і медичного персоналу потребує забезпечення оптимальних загальних навантажень на дітей у процесі фізкультурних занять.

Загальні навантаження – сукупність фізичних, психічних та емоційних навантажень на дітей під час занять з фізичної культури.

Фізичні навантаження – величина впливу фізичних вправ, виконуваних під час занять, на функціональну діяльність усіх органів та систем дитячого організму. Пік таких навантажень має припадати на рухливу гру в основній частині заняття.

Для регулювання (збільшення або зменшення) фізичних навантажень можна включати до змісту занять складніші чи простіші вправи (найістотніше навантаження на організм забезпечує робота великих, а не дрібних груп м’язів); змінювати їх кількість та дозування, темп виконання, амплітуду, кількісні параметри рухів (висоту, довжину тощо) та інвентарю (вагу чи розмір предметів). Важливо стежити за ступенем напруження м’язів при виконанні; скорочувати паузи між вправами, простою дітей за рахунок попередньої підготовки розмітки, обладнання та продумування способів оперативної розстановки/прибирання обладнання, роздачі/збирання інвентарю, раціональну організацію дітей на виконання рухів, доцільний добір методів і прийомів роботи з вихованцями.

Психічні навантаження – вплив фізичних вправ під час занять на психіку дітей (увагу, пам’ять, мислення, сприймання, уяву, волю тощо.). Найбільше психічне навантаження має припадати на початок основної частини заняття, коли розучуються нові чи виконуються найбільш складні за технікою, недостатньо засвоєні дітьми вправи з основних рухів.

Регулювати рівень психічних навантажень, запобігати перевантаженню дитячої пам’яті, мислення, уваги, сприймання, уяви допоможуть: раціональне поєднання нового і знайомого, добре й недостатньо засвоєного програмового матеріалу; періодична зміна або оновлення обстановки, середовища, місця проведення занять (обладнання, атрибутів та інвентарю; перенесення занять із зали на майданчики, у природні умови); насичення занять відповідною поставленим освітнім завданням кількістю практичних методів та ігрових прийомів; активізація пізнавальної, розумової діяльності дітей.

Емоційні навантаження визначаються величиною впливу фізичних вправ на емоційний стан, настрій дітей. Максимальне емоційне навантаження, зазвичай, припадає на рухливу гру в основній частині заняття.

Регулюванню емоційних навантажень у ході занять з фізичної культури допоможуть бадьорий, діловий, при цьому доброзичливий тон, активність педагога; домірні й педагогічно виправдані заохочення дітей до рухів; естетично привабливі, різноманітні посібники у достатній кількості), проте надмір їх на одному занятті призводить до психологічної втоми); музичний супровід певних частин заняття; улюблені вправи та ігри дітей тощо.

Оптимальне поєднання всіх навантажень забезпечує більш високу працездатність дитячого організму й не викликає у дітей перевтоми. Помірна втома активізує відновлювальні процеси в організмі, пожвавлює темпи та поліпшує показники фізичного розвитку.

Моторна щільність розглядається як відношення часу, проведеного дітьми у русі, до тривалості заняття. Вона визначається методом індивідуального хронометражу і має орієнтовні вікові норми: для дітей 4-го року життя – 55-60 (до 65)%, 5-го року життя – 60-65 (до 70)%, 6-го року життя – 65-70 (до 75)%, для 7-го року життя – 70-75 (до 80)%. Ці показники можуть коливатися у зазначених межах, оскільки залежать від ряду чинників: типу заняття (наприклад, моторна щільність мішаних занять менша, ніж занять-тренувань), складності рухів, ступеня їх засвоєння, рівня рухової підготовленості, організованості дітей та ін.

# 2 Задачі, методи і організація дослідження

## 2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – здійснити аналіз показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури.

Реалізація поставленої мети передбачала рішення наступних задач:

1. Вивчити стан проблеми фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

2. Визначити показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

3. Дослідити зміни показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку під впливом занять із фізичної культури.

## 2.2 Методи дослідження

У процесі підготовки над кваліфікаційною магістерською роботою були використані наступні методи:

1. Аналіз і узагальнення літератури (теоретичне дослідження).
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку за контрольними вправами: динамометрія (права рука), кг; динамометрія (ліва рука), кг; стрибок в довжину з місця, см; метання м'якого м'яча, м; біг на дистанцію 10 м, с; біг на дистанцію 30 м, с; нахил тулуба вперед, см; піднімання ніг в положенні лежачи, к-сть разів; біг зигзагом, с; човниковий біг 3х10 м, с; підкидання і ловіння м’яча, к-сть разів.
4. Методи статистичної обробки експериментальних даних.

Поставлені завдання були вирішені за допомогою наступних методів: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та джерельної бази інформації інтернет; аналіз документальних матеріалів; педагогічні спостереження; педагогічне тестування фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку; методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження здійснювалися для вивчення стану проблеми, визначення актуальності питань, що вивчаються, а також обґрунтування мети і завдань дослідження. Проаналізована науково-методична література, в якій відображені питання, що стосуються вікових особливостей дітей дошкільного віку; фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах; форми організації рухової активності у повсякденному житті дітей.

*Вивчення документальних матеріалів*. Проведений аналіз змісту дошкільної освіти ﻿дошкільного навчального закладу (ясла-садок) комбінованого типу № 14 «Орлик» Запорізької міської ради Запорізької області, що визначається Базовим компонентом дошкільної освіти, та здійснюється за програмами та навчально-методичними посібниками, затвердженими центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері освіти. ДНЗ №14 «Орлик» здійснює освітньо-виховну діяльність відповідно до Конституції України. у своїй діяльності керується Конституцією України, Законом України "Про освіту", Законом України "Про дошкільну освіту", Законом "Про мови", Конвенцією ООН про права дитини, Положенням про дошкільний навчальний заклад України, іншими нормативними актами та власним статутом.

Ліцензований обсяг дітей в закладі (нормативна наповнюваність) – 110 осіб, фактично – 133 (згідно програми "Курс: дошкілля")

Навчальний рік у дошкільному закладі починається 1-го вересня і закінчується 31-го травня наступного року.

З 1-го червня до 31-го серпня (оздоровчий період) у дошкільному закладі проводиться оздоровлення дітей.

Дошкільний заклад здійснює свою діяльність відповідно до річного плану, який складається на навчальний рік та період оздоровлення.

План роботи схвалюється педагогічною радою закладу, затверджується завідувачем ДНЗ і погоджується з територіальним відділом освіти Шевченківського району.

План роботи на оздоровчий період погоджується з територіальною санітарно-епідеміологічною службою міста Запоріжжя.

У дошкільному закладі визначена українська мова навчання і виховання.

Навчально-виховний процес здійснюється за програмою розвитку дітей дошкільного віку «Українське дошкілля», що спрямовані на вирішення завдання гармонійного розвитку дитини.

*Педагогічне спостереження* виконане з метою уточнення змісту і методики проведення занять з фізичної культури, вивчення стану засвоєння навчального матеріалу дітьми дошкільного віку і рівня їх фізичної підготовленості.

*Педагогічне тестування* здійснене для визначення рівня розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку відповідно до програм:

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. К., 1999. 47 с.

2. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) (авт. Кононко О. Л. та ін., 2012).

3. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма (авт. Крутій К. Л., 2011).

4. Контроль за системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах (авт. Цимерлан І. Л., 2003).

5. Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина» (авт. Проскура О. В., 2012).

6. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (авт. Аксьонова О. П. та ін., 2014).

7. Програма розвитку дитини старшого дошкільного віку «Впевнений старт» (авт. Андрієтті О. О. та ін., 2013).

Педагогічне тестування фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку здійснювалося за наступними контрольними вправами.

*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 у 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 І.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 її 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 зигзагом, 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.

Результати дослідження, що були одержані в ході виконання кваліфікаційної роботи, оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

## 2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилися протягом 2020-2021 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) комбінованого типу № 14 «Орлик» 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 старшого дошкільного віку ﻿дошкільного навчального закладу (ясла-садок) комбінованого типу № 14 «Орлик» Запорізької міської ради Запорізької області у кількості 24 хлопчиків і 22 дівчаток. Другий етап – це визначення і аналіз динаміки показників фізичної підготовленості під впливом занять з фізичної культури. Всі діти, які приймали участь у дослідженні за станом здоров’я відносяться до основної групи.

Аналіз результатів орієнтовних навчальних нормативів і вимог дозволив оцінити рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Оцінювання контрольних навчальних нормативів і вимог із деяких видів випробувань дало можливість визначити вихідні дані фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку та встановити відповідність нормативів до вікової норми дошкільнят. Це слугувало орієнтиром для подальшої корекції роботи з дітьми, для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Тестування показників рухових якостей проводилося два рази: на початку (вересень 2020 року) та в кінці (травень 2021 року) навчального року. Для визначення ефективності занять з фізичної культури у дітей старшого дошкільного віку ﻿дошкільного навчального закладу (ясла-садок) комбінованого типу № 14 «Орлик» Запорізької міської ради Запорізької області визначалася динаміка показників протягом навчального року. Аналіз проводився на основі порівняння початкових та кінцевих значень показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, а також за розрахунками абсолютного та відносного приростів показників [23, 31].

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для з’ясування впливу дошкільної програми з фізичного виховання для хлопців старшого дошкільного віку необхідно нам необхідно було провести порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та відносних зсувів відповідних показників.

На початку нашого дослідження – вересень 2020 – проведено тестування за відібраними засобами контролю фізичної підготовленості дівчат і хлопців старшого дошкільного віку (визначався вихідний рівень фізичної підготовленості дітей) дошкільного навчального закладу (ясла-садок) комбінованого типу № 14 «Орлик» Запорізької міської ради Запорізької області (ДНЗ №14).

Отже, нами отримано наступні дані (табл. 3.1, 3.2). Розглянемо результати дівчат і хлопчиків. Так, тест на визначення сили проводився нами за допомогою динамометрії. Вимір обидвох рук виконувався по черзі правою і лівою рукою. У дівчат зафіксована сила стиснення правою рукою вказала на значення 6,55±0,3 кг (табл. 3.1). Результат лівої руки був трохи менший – 5,8±0,25 кг.

Визначення швидкісно-силових якостей відбувалося за допомогою двох тестів: «Стрибок у довжину з місця» – 75,3±2,2 см і «Метання м'якого м'яча на дальність» – 6,2±0,6 м. Для визначення швидкості нами обрано тести: «Біг на дистанцію 10 метрів сходу» – 3,5±0,2 с та «Біг на дистанцію 30 метрів» ­– 8,5±0,3 с. За тестом із визначення гнучкості «Нахилом тулуба вперед» отримано дані. Середній рівень, до якого дотягнулися дівчата кінчиками пальців склав 6,3±0,4 см. Тест «Піднімання ніг в положенні лежачи на спині» показав нам рівень силової витривалості. Так от, число правильно виконаних піднімань за 30 с було 15,6±1,1 разів. Для визначення рівня спритності нами застосовано тести «Біг зигзагом», «Човниковий біг 3х10 м», «Підкидання і ловіння м’яча». Було отримано такий середній результат бігу між м'ячами – 9,7±0,4 с, а час бігу між кубиками склав –11,3±0,12 с. Також у середньому, 18,7±1,1 разів дівчатка підкидали вгору м'яч.

Таблиця 3.1

Показники фізичної підготовленості дівчат старшого дошкільного віку

на початку дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | ДНЗ №14 | |
| 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 в 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 |

Розглядаючи дані показників фізичної підготовленості дівчат ДНЗ №14 протягом дослідження, визначено позитивну динаміку всіх показників дошкільного віку за контрольними вправами: динамометрія (права рука), кг; динамометрія (ліва рука), кг; стрибок в довжину з місця, см; метання м'якого м'яча, м; біг на дистанцію 10 м, с; біг на дистанцію 30 м, с; піднімання ніг в положенні лежачи, к-сть разів; біг зигзагом, с; човниковий біг 3х10 м, с; підкидання і ловіння м’яча, к-сть разів) в означеному ДНЗ, і достовірні зміни, крім фізичної якості, як гнучкість, але темпи приросту – різні (табл. 3.2, рис. 3.1).

Рис. 3.1 Динаміка показників фізичної підготовленості дівчат старшого дошкільного віку протягом дослідження

Якщо на початку дослідження в дівчат динамометрія правою рукою була 6,55±0,3 кг (табл. 3.1), то наприкінці вже становило 7,93±0,3 кг (t=3,25; р<0,05) (табл. 3.2). Результат лівої руки також набув позитивних змін (на початку – 5,8±0,25 кг, наприкінці – 6,7±0,2; t=2,81; р<0,05).

Повторне тестування показало, що дівчата покращили свої швидкісно-силові здібності та стрибнули у довжину з місця далі – 82,3±2,1 см (t=2,3; р<0,05) – при вихідних даних у 75,3±2,2 см. Також зафіксовано ліпший результат й за метанням м'якого м'яча на дальність, який склав 7,9±0,5 м (t=2,3; р<0,05) при вихідних у 6,2±0,6 м (табл. 3.2, рис. 3.1).

Швидше пробігли дистанцію 10 метрів сходу при ретесті з результатом 3±0,1 с (t=2,24; р<0,05) при начальному у 3,5±0,2 с (табл. 3.2, рис. 3.1). Аналогічні зміни відбулися й за бігом на дистанцію 30 метрів. Якщо перше тестування показало таке значення – 8,5±0,3 с, то друге – 7,6±0,2 с (t=2,5; р<0,05).

За тестом із визначення гнучкості «Нахилом тулуба вперед» отримано недостовірні дані, хоча мала місце позитивна динаміка. На 7,1±0,3 см змогли дотягнутися дівчата кінчиками пальців, при начальному рівні гнучкості у 6,3±0,4 см (табл. 3.2, рис. 3.1).

Підтверджує позитивний вплив дошкільна програма з фізичного виховання для дітей старшого дошкільного віку показник t-критерію Стьюдента, який виявився в зоні значущості, й за тестом «Піднімання ніг в положенні лежачи на спині». Число правильно виконаних піднімань за 30 с змінилося з 15,6±1,1 разів до 18,1±0,5 разів (t=2,07; р<0,05) (табл. 3.2, рис. 3.1).

Достовірно змінилися показники рівня спритності за всіма тестами: «Біг зигзагом», «Човниковий біг 3х10 м», «Підкидання і ловіння м’яча». Отже, повторний контроль за бігом зигзагом між м'ячами показав значення у 8,7±0,2 с (t=2,24; р<0,05) при вихідному у 9,7±0,4 с. Зменшився час подолання відстані бігу між кубиками, який склав –10,8±0,12 с, а при вихідному – 11,3±0,12 с. Збільшилася кількість вдалих спроб підкидання і ловіння дівчатками м'яча – 22,4±1,1 разів при 18,7±1,1 разів на початку нашого дослідження (табл. 3.2, рис. 3.1).

Таблиця 3.2

Динаміка показників фізичної підготовленості дівчат старшого дошкільного віку протягом дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок дослідження | Кінець дослідження | t |
| Динамометрія  (права рука),  кг | 6,55±0,4 | 7,93±0,3 | 3,25\*\* |
| 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\* |

Примітка: \*‑ p<0,05; \*\*\* ‑ p<0,01

Аналіз показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури здійснювався й за допомогою розрахунку відносних приростів відповідних показників (рис. 3.2).

За випробуванням силових здібностей (динамометрія правої і лівої руки) з’ясувалося, що дівчата ДНЗ №14 поліпшили свій показник на 1,38 кг – сила правої руки (р<0,01) і на 0,9 кг – сила лівої руки (р<0,05). Приріст показників становив 20,15% і 15,52%, відповідно (рис. 3.2).

Порівняльний аналіз результатів, що відображають рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у дівчат ДНЗ №14, показав, що показник стрибка в довжину з місця збільшився протягом дослідження та становив 9,3% (р<0,05) (рис. 3.2).

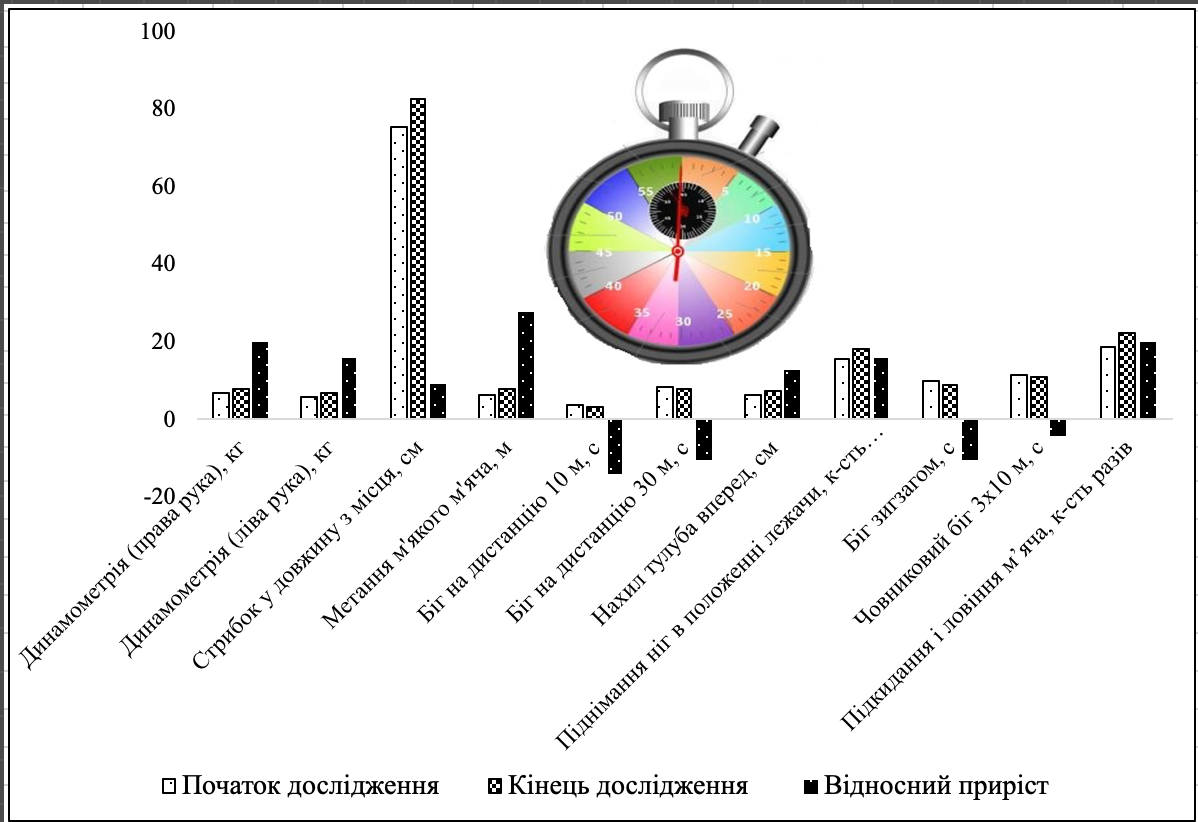


Рис. 3.2 Відсоткові зміни показників фізичної підготовленості дівчат старшого дошкільного віку протягом дослідження

За показниками в тесті метання м’яча, дівчата поліпшили свій показник на 1,7 м, що становило 27,42 % (рис. 3.2).

Аналіз результатів швидкісних здібностей показав, що в дівчат також зафіксовано зростання показників. При виконанні тесту біг на дистанцію 10 м дівчата поліпшили результат на 0,5 с, а темп приросту становив -14,49%. Статистично достовірні зміни (р<0,01) відбулися в показниках швидкості за бігом на дистанцію 30 м, приріст відповідно дорівнював -10,59% (рис. 3.2).

За результатами аналізу показників розвитку гнучкості в дівчат зареєстровано поліпшення показників на 0,8 см, проте зростання показників не достовірне (р>0,05) (рис. 3.2).

Порівняльний аналіз «Піднімання ніг в положенні лежачи на спині» виявив поліпшення на 2,5 разів (кількість виконаних вправ) із приростом 16,03% (р<0,05) (рис. 3.2).

Також час виконання бігу зигзагом достовірно покращився к кінцю дослідження на 1 с, що склало -10,31% при р<0,05. За човниковим бігом 3х10 м зменшився на 0,5 с і приріст дорівнював -4,42%. У дівчат також відбулися позитивні зрушення за підкиданням і ловінням м’яча, який зріс на 3,7 рази, приріст відповідно – 19,79% (рис. 3.2).

Тобто можна стверджувати, що дошкільний вік є сприятливим для розвитку цієї здібності. Цілеспрямований розвиток та вдосконалення 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.

Розглянемо результати й хлопчиків. Сила стиснення правою рукою вказала на значення 6,78±0,4 кг (табл. 3.3). Результат лівої руки був менший на 0,89 кг – 5,89±0,2 кг. За «Стрибком у довжину з місця» результат був 78,2±2,2 см, а вихідне значення «Метання м'якого м'яча на дальність» – 6,9±0,5 м.

Таблиця 3.3

Показники фізичної підготовленості хлопчиків старшого дошкільного віку

на початку дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | ДНЗ №14 | |
| 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 | 3,3 | 0,3 |
| Біг на дистанцію 30 м, с | 7,8 | 0,3 |
| Нахил тулуба вперед, см | 5,3 | 0,5 |
| Піднімання ніг в 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 |

Швидкість хлопчиків на дистанції 10 метрів сходу була 3,3±0,3 с та на дистанцію 30 метрів ­– 7,8±0,3 с. За тестом «Нахил тулуба вперед» середній результат склав 5,3±0,5 см. За тестом «Піднімання ніг у положенні лежачи на спині» зафіксовано рівень силової витривалості у 17,9±1,1 разів. При визначенні рівня спритності отримано такий середній результат бігу між м'ячами – 9,1±0,3 с, а час бігу між кубиками склав –11,1±0,11 с. Також у середньому, 20,9±1,1 разів хлопчики підкидали вгору м'яч (табл. 3.3).

Наступним кроком було здійснити повторне тестування хлопчиків старшого дошкільного віку наприкінці навчального року для обґрунтування впливу дошкільної програми з фізичного виховання. Контроль фізичних якостей показав достовірні зміни за всіма показниками (динамометрія (права рука), кг; динамометрія (ліва рука), кг; стрибок в довжину з місця, см; метання м'якого м'яча, м; біг на дистанцію 30 м, с; піднімання ніг в положенні лежачи, к-сть разів; біг зигзагом, с; човниковий біг 3х10 м, с; підкидання і ловіння м’яча, к-сть разів), крім бігу на дистанцію 10 метрів сходу та нахилом тулуба вперед.

Рис. 3.3 Динаміка показників фізичної підготовленості хлопчиків старшого дошкільного віку протягом дослідження

Отже, в хлопчиків на початку дослідження динамометрія правою рукою вказала на значення у 6,78±0,4 кг (табл. 3.4, рис. 3.3), а наприкінці – 8,1±0,4 кг (t=2,33; р<0,05) (табл. 3.4, рис. 3.3). Результат лівої руки також позитивно достовірно змінився (на початку – 5,89±0,3 кг, наприкінці – 7,2±0,3; t=3,09; р<0,01).

Хлопчикі також покращили відповідні швидкісно-силові здібності та виконали стрибок у довжину з місця на 86,3±2,1 см (t=2,63; р<0,05) при вихідних даних у 78,2±2,2 см. Крім того, покращився результат у метанні м'якого м'яча на дальність, що позначився у 8,9±0,5 м (t=2,83; р<0,05), хоча на початку було 6,9±0,5 м (табл. 3.4, рис. 3.3).

Наступні досліджувані показники були швидкісні: біг на дистанції 10 м і 30 м. За першим із них виявилося, що дистанцію на 10 м хлопчикі в травні 2021 р. пробігли з результатом 2,8±0,3 с при начальному у 3,3±0,3 с (табл. 3.4, рис. 3.3). Натомість не виявлені достовірні відмінності між показником до та після дослідження (t=1,18; р>0,05), хоча позитивні зрушення відбулися. За бігом на дистанцію 30 метрів, на відміну від бігу на 10 м, за першим тестуванням хлопчикі пробігли за 7,8±0,3 с, а за другим – достовірно змінилося і становило 7,1±0,1 с (t=2,21; р<0,05).

За тестом із визначення гнучкості «Нахилом тулуба вперед», як і за бігом на 10 м, отримано недостовірні дані, хоча мала місце позитивна динаміка. Вихідний рівень прояву гнучкості був 5,3±0,5 см, при повторній спробі хлопчики змогли дотягнутися кінчиками пальців до відмітки 6,1±0,3 см (табл. 3.4, рис. 3.3).

За тестом «Піднімання ніг в положенні лежачи на спині» хлопчики змогли на початку правильно виконати піднімання за 30 17,9±1,1 разів. При повторному тестуванні кількість збільшилася і достовірно змінилася – 20,8±0,1 разів (t=2,63; р<0,05) (табл. 3.4, рис. 3.3).

Показники спритності хлопчиків достовірно змінилися за всіма тестами: «Біг зигзагом», «Човниковий біг 3х10 м», «Підкидання і ловіння м’яча». Так, вихідний результат за між великими м'ячами був 9,1±0,3 с, а при повторному тестуванні час подолання достовірно зменшився 7,9±0,3 с (t=2,83; р<0,05).

Таблиця 3.4

Динаміка показників фізичної підготовленості хлопчиків старшого дошкільного віку протягом дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок дослідження | Кінець дослідження | t |
| 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±0,1 | 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\*\* |

Примітка: \*‑ p<0,05; \*\*\* ‑ p<0,01

Наступний досліджуваний час відстані бігу між кубиками склав 10,3±0,2 с при вихідному значенні у 11,1±0,11 с (t=3,5; р<0,01). Збільшилася кількість підкидання і ловіння хлопчиками м'яча – 27,3±1,3 разів при 20,9±1,3 вдалих спробах на початку нашого дослідження (t=3,76; р<0,01) (табл. 3.4, рис. 3.3).

За допомогою розрахунку відносних зсувів показників фізичної підготовленості хлопчиків старшого дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури показав такі зміни (рис. 3.4).

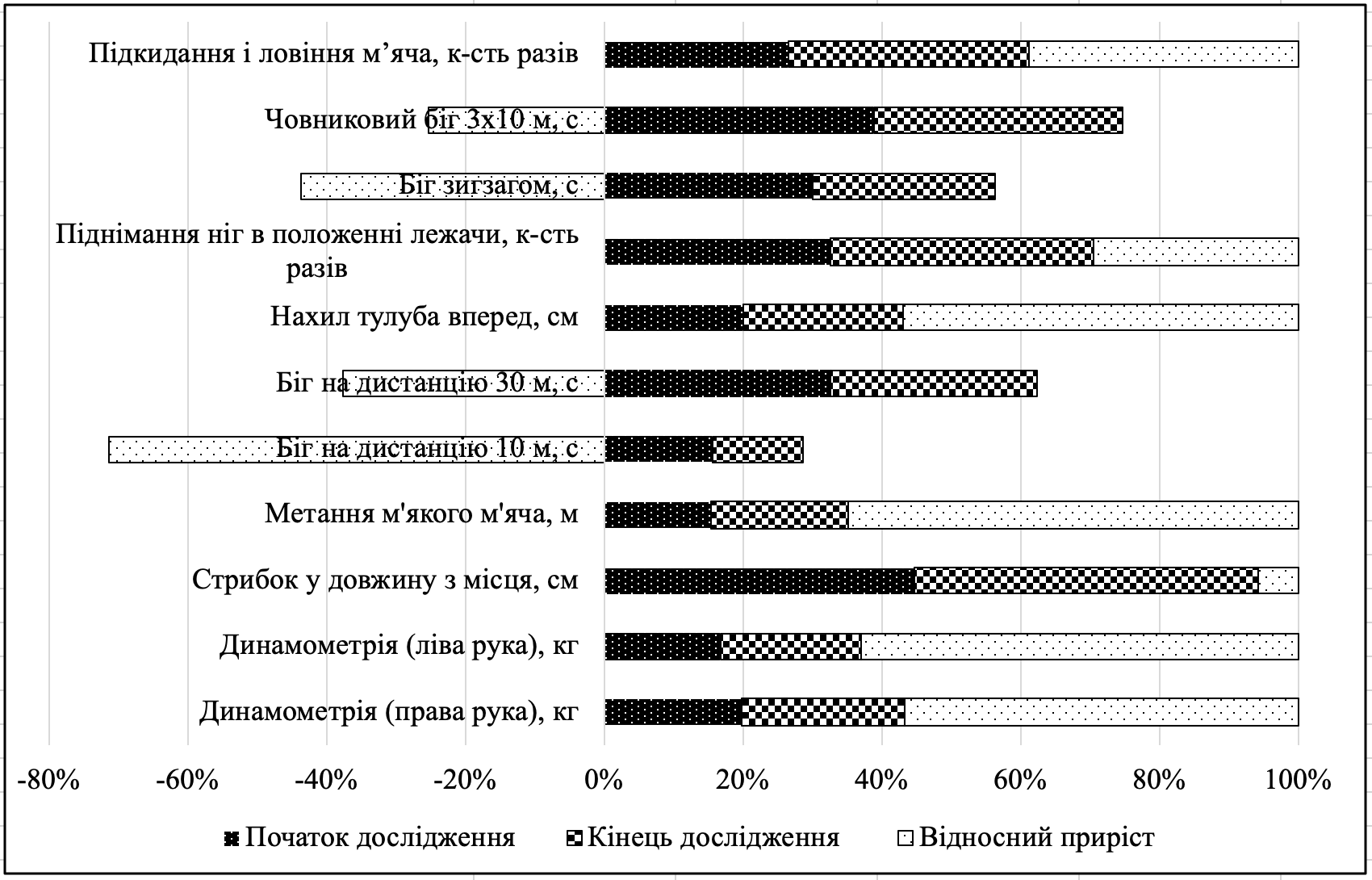


Рис. 3.4 Відсоткові зміни показників фізичної підготовленості хлопчиків старшого дошкільного віку протягом дослідження

При порівнянні показників силових здібностей за динамометрією правої і лівої рук начальних та кінцевих результатів хлопчиків старшого дошкільного віку получено зміни достовірного покращення на 1,32 кг – показник сили правої руки, де приріст становив 19,47 % (р<0,05), і на 1,31 кг – лівої руки з темпом відносного приросту 22,24 % (р<0,01) (рис. 3.4).

Що стосується результатів розвитку швидкісно-силових якостей, то аналіз показників у стрибку у довжину з місця виявив загальну достовірну тенденцію до їх зростання. Так, цей показник зріс на 8 см, де приріст становив 10,23 % (р<0,05) (рис. 3.4).

Показник контролю метання м’яча покращився на 2,00 м, приріст відповідно дорівнював 28,99 % (р<0,05). Отримані результати свідчать, що систематичні заняття з м’ячами в різноманітних варіантах позитивно вплинули на результати за тестом (рис. 3.4).

За результатами аналізу показників швидкісних здібностей у хлопчиків виявлено невірогідне поліпшення за бігом на дистанцію 10 м лише на -0,5 с, що становило 15,15%. Швидкість бігу на 30 м зросла на -0,7 с, приріст відповідно становив 8,97% (рис. 3.4).

За результатами аналізу «Нахил тулуба вперед» у хлопчиків виявлено незначне поліпшення. Так, рівень розвитку гнучкості зазнав змін тільки на 0,8 см, де приріст становив 15,09%. Представлені дані вказують на недостовірний характер (р>0,05) і на те, що зміни мають лише природній характер (рис. 3.4).

За тестом «Піднімання ніг в положенні лежачи» (силова витривалість) кількість збільшилася на 2,9 рази, а приріст становив 16,2% (р<0,05) (рис. 3.4).

Розглядаючи середні значення показників координаційних здібностей хлопчиків, одержані по закінченню дослідження, виявлено, що вони також поліпшилися. У хлопчиків показник бігу зигзагом змінився на -1,2 с, і приріст становив -13,19%. За даними човникового бігу 3х10 м виявлено достовірну динаміку, час виконання тесту покращився на -0,8 с і відносний приріст дорівнював -7,21 %. Показник виконання вправи підкидання і ловіння м’яча збільшився на 6,4 рази, приріст становив 30,62 %. Представлені дані вказують на статистично достовірні відмінності у хлопців обох груп (р<0,05), що підтверджує думку науковців про сенситивність дошкільного віку для розвитку спритності (рис. 3.4).

Найбільший відносний приріст засвідчено за показниками дівчаток: тесту з визначення швидкісно-силових якостей – «Метання м'якого м'яча» – 27,42%; тесту на визначення сили – «Динамометрія» (права рука) – 20,15%; тесту з визначення спритності – «Підкидання і ловіння м’яча» – 19,79% (рис. 3.5).

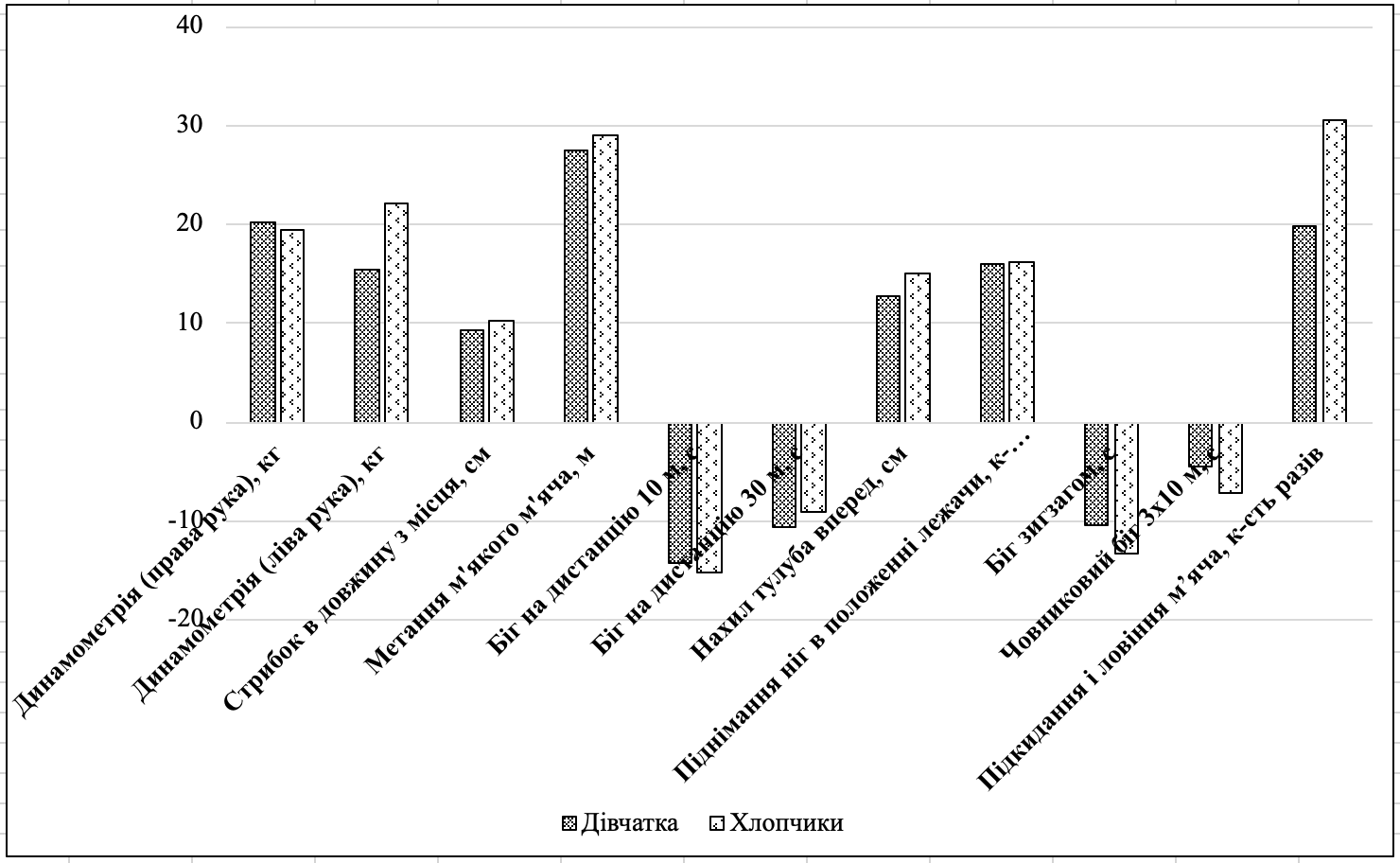


Рис. 3.5 Відсоткові зміни показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку протягом дослідження

Найбільший відносний приріст засвідчено за показниками хлопчиків: тесту з визначення спритності – «Підкидання і ловіння м’яча» – 30,62%; тесту з визначення швидкісно-силових якостей – «Метання м'якого м'яча» – 28,99%; тесту на визначення сили – «Динамометрія» (права рука) – 22,24% % (рис. 3.5).

ВИСНОВКИ

При доборі рухових тестів ми враховували різнохарактерне спрямування тестів; інформативність, доступність, економічність, простота виконання тестів; послідовність проведення тестування; тести повинні містити лише добре засвоєні дітьми види рухових дій.

Результати досліджень свідчать, що старший дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку фізичних якостей.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчаток між вихідним та кінцевим тестуванням виявив зміни значень на статистично достовірному рівні за десятьма показниками з одинадцяти. В хлопчиків лише за двома контрольними вправами не зафіксовано достовірні відмінності між показниками. На основі отриманого емпіричного матеріалу – кількісний аналіз результатів у хлопчиків ﻿дошкільного навчального закладу (ясла-садок) комбінованого типу № 14 «Орлик» Запорізької міської ради Запорізької області 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).

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, 2*016, (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. Методики поєднання фізичного та інтелектуального розвитку дитини / Ж. Козіна, Т. Єрмакова, О. Лахно, Ю. Мосійчук // Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 5. С. 44–51.
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* 2021; 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*. 2020. 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*. 2018. 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.