МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НАЦІОНАЛЬНИМИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0171-ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

В.К. Кільчинська

Керівник доцент, к.п.н. Омельяненко Г.А.

Рецензент професор, д.п.н. Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

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

КІЛЬЧИНСЬКІЙ ВЛАДІ КОСТЯНТИНІВНІ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) Формування мотивації у дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою національними засобами фізичного виховання

керівник роботи Омельяненко Галина Анатоліївна к.пед.н., доцент затверджені наказом ЗНУ від 23.06.2022 року №708-с

2. Строк подання студентом роботи 22 листопада 2022 року

3. Вихідні дані до проекту (роботи) використання комплексів українських народних ігор показало, що в дітей експериментальної групи відбувся приріст показників фізичного розвитку та рухових здібностей в порівнянні з показниками контрольної групи та динаміку мотивів дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою. Найбільший відносний приріст виявлено у хлопчиків експериментальної групи в показнику «Стрибок у довжину з місця, см» який складлав 16%. Найбільший відносний приріст виявлено у дівчаток експериментальної групи в показнику «Нахил тулуба вперед, см» який складлав 35,48%.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Проаналізувати сучасний стан проблеми використання українських народних рухливих ігор в теорії і практиці дошкільної освіти.

Визначити особливості впливу українських народних рухливих ігор на формування мотивації до занять фізичною культурою та показники фізичного розвитку і рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку..

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 26 таблиць, 6 рисунків, 73 літературних джерел.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Огляд літератури | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Результати дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Висновки | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 21 вересня 2021 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень, 2021 |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень-жовтень 2021 |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | жовтень, 2021 |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | вересень 2021-травень 2022 |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2022 |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень-жовтень 2022 |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2022 |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | згідно графіка |  |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.К. Кільчинська

(підпис)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Омельяненко

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис)

ЗМІСТ

[Реферат 5](#_Toc118942764)

[Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 7](#_Toc118942765)

[Вступ 8](#_Toc118942766)

[1 Огляд літератури 11](#_Toc118942767)

[1.1 Фізичне виховання як компонент народної педагогіки 11](#_Toc118942768)

[1.2 Формування мотивації у дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою засобами українських народних рухливих ігор 17](#_Toc118942769)

[1.2.1 Розвиток мотиваційної сфери у дітей дошкільного віку 17](#_Toc118942770)

[1.2.2 Роль гри у розвитку мотиваційної сфери дітей дошкільного віку 29](#_Toc118942771)

[1.2.3 Гра як метод фізичного виховання у народній педагогіці 39](#_Toc118942772)

[2 Завдання, методи та організація дослідження 55](#_Toc118942773)

[2.1 Завдання дослідження 55](#_Toc118942774)

[2.2 Методи дослідження 55](#_Toc118942775)

[2.3 Організація дослідження 60](#_Toc118942776)

[3. Результати дослідження. 67](#_Toc118942777)

[Висновки 88](#_Toc118942778)

[Перелік посилань 92](#_Toc118942779)

# РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 97 сторінок, 26 таблиць, 73 літературне посилання.

Об'єкт дослідження – українські народні традиції у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – дослідження ефективності формування мотивації до занять фізичною культурою в дітей дошкільного віку засобами українських народних рухливих ігор.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; опитування; визначення показників фізичного розвитку; тестування рухових здібностей дітей; методика виявлення мотивів до занять фізичною культурою; методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

Використання комплексів українських народних ігор показало, що в дітей експериментальної групи відбувся приріст показників фізичного розвитку та рухових здібностей в порівнянні з показниками контрольної групи та динаміку мотивів дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою. Найбільший відносний приріст виявлено у хлопчиків експериментальної групи в показнику «Стрибок у довжину з місця, см» який складлав 16%. Найбільший відносний приріст виявлено у дівчаток експериментальної групи в показнику «Нахил тулуба вперед, см» який складлав 35,48%.

НАЦІОНАЛЬНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, НАЦІОНАЛЬНІ РУХЛИВІ ІГРИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, МОТИВАЦІЯ, СТАРШИЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК.

ABSTRACT

Thesis – 97 pages, 26 tables, 73 literature references.

The object of the research is Ukrainian folk traditions in the physical education of preschool children.

The purpose of the study is to investigate the effectiveness of the formation of motivation for physical education in preschool children by means of Ukrainian folk mobile games.

Research methods – analysis and generalization of scientific and methodical sources on the topic of research; pedagogical observations; pedagogical experiment; poll; determination of indicators of physical development; testing children's motor skills; method of identifying motives for physical education; methods of mathematical statistics when processing research results.

The use of complexes of Ukrainian folk games showed that the children of the experimental group had an increase in the indicators of physical development and motor abilities in comparison with the indicators of the control group and the dynamics of the motives of preschool children for physical education. The largest relative increase was found in the boys of the experimental group in the «Long jump from a standing position, cm» indicator, which was 16%. The largest relative increase was found in the girls of the experimental group in the indicator «Torse tilt forward, cm» which was 35.48%.

NATIONAL MEANS OF PHYSICAL EDUCATION, NATIONAL MOBILE GAMES, PHYSICAL FITNESS, MOTIVATION, SENIOR PRESCHOOL AGE.

# Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів

КГ – контрольна група

ЕГ – експериментальна група

ПЕ – початок експерименту

КЕ – кінець експерименту

M – середнє арифметичне значення

m – похибка середнього арифметичного

tрозр – критерій Стьюдента (розрахунковий)

# ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена складними процесами українського державотворення, динамічними змінами в суспільно-політичному та соціально-економічному житті країни, які потребують утвердження національної свідомості українців, усіх громадян України. Саме становлення національної держави виявило постійне зацікавлення науковців і громадськості до нової проблеми – формування національної свідомості дітей та молоді, яка є фактором оновлення суспільства. Відродження України неможливе без формування національної свідомості народу, насамперед, у дітей і молоді. Особливе «занепокоєння викликає відсутність у значної частини населення України усвідомлення себе як частини народу, співвіднесення своєї діяльності з інтересами нації» []. Покоління, сформоване на духовних надбаннях предків, може утверджувати нову духовність, творити культуру, гідну сьогодення, продовжувати і розвивати культурно-історичні традиції.

Процес формування національної свідомості починається в родині змалку і продовжуються в дитячих дошкільних установах, школах, середніх та вищих навчальних закладах. Національне виховання є одним із головних пріоритетів сучасної освіти, його основна мета – виховання свідомого громадянина, патріота, набуття молоддю соціального досвіду, високої культури міжнаціональних взаємин, формування у молоді потреби та уміння жити в громадському суспільстві, духовності та фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної культури.

Наукові дослідження в галузі педагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності []. Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість. Національні рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру.

Однак аналіз публікацій свідчить про те, що не з’ясовано вплив національних рухливих ігор на морфофункціональний розвиток дітей старшого дошкільного віку. Таким чином, велике соціальне та педагогічне значення проблеми використання українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей зумовило вибір дослідження.

Фізичне виховання дітей на сьогоднішній день в Україні є одним із пріоритетних напрямків реформування освітянської сфери. Це зумовлено тим, що саме фізичне виховання є важливим компонентом гуманітаризації та гуманізації освіти, формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров’я до активного життя і професійної діяльності [, ].

Мотивація дітей до занять фізичною культурою і спортом сьогодні є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем. Система освіти потребує якісного й інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки. Проблема забезпечення позитивного впливу занять фізичною культурою та спортом сьогодні є, безперечно, актуальною через ускладнення процесу формування здорового способу життя, що, у свою чергу, спричиняє значне погіршення психічного і фізичного здоров’я, особливо молодих людей [, с. 477].

Проте на сучасному етапі розвитку української освіти постала проблема усунення гострих суперечностей між досягненням багатовікового морального народу і незадовільним застосуванням його у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Фактично «прогресивні народно-побутові традиції й національні звичаї духовно-морального, демократичного, господарсько-трудового, культурно-естетичного характеру можуть бути приречені на забуття» [].

Такий стан проблеми вимагає пошуку більш досконалих форм і методів зміцнення здоров'я дітей. Одним з найбільш ефективних шляхів фізичного виховання дітей, до того ж відповідним вікові, є ігрова діяльність. відповідно велике соціальне й педагогічне значення проблеми застосування українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей і недостатнє її наукове обґрунтування й зумовили вибір теми нашого дослідження «Формування мотивації у дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою національними засобами фізичного виховання».

Об'єкт дослідження – українські народні традиції у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – мотивації до занять фізичною культурою та показники фізичного розвитку і рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Суб’єкт дослідження – діти старшого дошкільного віку.

Мета дослідження – дослідження ефективності формування мотивації до занять фізичною культурою в дітей дошкільного віку засобами українських народних рухливих ігор.

Гіпотеза дослідження – заснована на припущенні про позитивний вплив національних засобів фізичного виховання на формування мотивації у дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою.

Теоретична значущість дослідження полягала в узагальненні впливу національних засобів фізичного виховання на формування мотивації у дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою.

Практична значущість полягала в тому, що отримані дані дозволили надати практичні рекомендації особливостей впровадження в освітній процес закладу дошкільної освіти національних засобів фізичного виховання.

# 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

## 1.1 Фізичне виховання як компонент народної педагогіки

Педагогіка у загальному розумінні слова – це наука про виховання, освіту й навчання підростаючого покоління. Народною називаємо ту педагогіку, яку створив народ. Це система прийнятих у даній місцевості методів і засобів виховання, що передаються від покоління до покоління і засвоюються передовсім як певні знання, вміння і навички. Народна педагогіка належить до тих могутніх феноменів, що забезпечують збереження національного характеру, звичок і психології людини.

Виховний ідеал, цілі, завдання, зміст, принципи і засоби народної педагогіки знайшли своє відображення і втілення у рідній мові, фольклорі, національних звичаях, традиціях, святах, обрядах, символах і різних видах народного мистецтва, у дитячих народних іграх та дашках, у живій практиці трудового і сімейного виховання, у ремеслах, і промислах, у родинно-побутовій культурі нашого народу [, ].

Етнопедагогічна спадщина українського народу багата й різноманітна. Виховний арсенал її невичерпний. У ньому втілені погляди наших предків на родинне щастя, ставлення до батьків і дітей. Тому вона цілком заслуговує на всебічне вивчення і використання в сучасному родинному вихованні з неухильним збереженням усіх його етнорегіональних виявів.

Усі видатні педагоги минулого і сучасного досягли високого наукового злету завдяки тому, що свою педагогічну творчість будували на ґрунті народної педагогіки. Педагогічна наука знаходить своє відображення у працях учених і практичній діяльності учителів та вихователів, а етнопедагогіка – у народній творчості, виховній практиці батьків і матерів, дідусів і бабусь, родини загалом [, ].

Основна мета виховання, за українською народною педагогікою, вбачається в тому, щоб навчити кожного бути людиною. Тому й виховання починається там, де вихователь ставиться до вихованця з повагою, не принижуючи його, вбачаючи в ньому особистість, а завершується тоді, коли дитина стає справжньою людиною. «Дитина – гість у нашому домі», сказано в одному з правил народної педагогіки. З'явившись на світ, вона приходить у сім'ю років на двадцять, а потім починає жити своїм життям. Тому й виховання зводиться до того, щоб підготувати її до самостійного життя [].

Проблема підготовки до життя і праці – головна в народній педагогіці. Розв'язання її зводиться до бажання мати добрих дітей. Мету і зміст виховання диктують життя, конкретні умови життєдіяльності трудової людини. Щоб жити, треба виробляти й відтворювати матеріальні й духовні цінності, для цього потрібно, щоб прийдешні покоління могли перейняти естафету життєдіяльності від старих. Адже «людина в дитячому віці не має досвіду, знань, умінь і навичок поведінки, які потрібні їй для трудової і суспільної діяльності. Усе це приходить тільки через виховання, єдність, наступність і спадкоємність поколінь» [, ]. Засвоюючи і використовуючи попередній досвід, нове покоління збагачує й удосконалює його, вносить свій вклад у розвиток матеріальної і духовної культури. Такою є закономірність суспільного прогресу. Тому без виховання не може обійтися жодне суспільство. Виховання – загальна й вічна категорія, властива всім суспільно-економічним формаціям [].

Народна педагогіка прагне розкрити життя, висуваючи потребу в належній і всебічній підготовці до нього («Життя прожити – не поле перейти», «Вік ізвікувати – не пальцем перекивати», «На довгім віку всього доведеться», «Вік прожити – не дощову годину перестояти», «Життя як стерниста нива: не пройдеш, ноги не вколовши» [].

Якщо визначати зміст виховання, спираючись на народну педагогіку, то це – весь процес формування особистості й підготовки її до активної участі у виробничому, суспільному й духовному житті. У дещо вужчому, але конкретнішому вираженні зміст виховання в народній педагогіці охоплює формування морального обличчя, інтелектуальний і фізичний розвиток, прищеплення працьовитості й естетичних смаків. Удосконалення виробничого досвіду людей, розширення й поглиблення знань про природу, суспільство та й про саму людину, піднесення культури ставлять перед народною педагогікою нові завдання, вимагаючи розширення змісту виховання [, ].

У народній педагогіці зміст виховання охоплює «піклування про здоров'я і фізичний розвиток дитини, передачу знань, трудових умінь і навичок, привчання до організації домашнього побуту, забезпечення професійної обізнаності в певній галузі виробництва, підготовку до сімейного життя» [, ]. У народі побутує чимало правил і приписів, виражених у крилатих народних висловах, прислів'ях і приказках, які вказують на те, що потрібно чи не потрібно робити, як-от: «Нових друзів наживай, старих не забувай», «Не пнись бути найвищим, а вчись бути корисним», «Зобов'язався словом – закріпи ділом» [].

У процесі багатовікової життєвої практики викристалізувалися провідні принципи української етнопедагогіки, які репрезентують сукупність основних вихідних положень та ідей, ще визначають основне спрямування, зміст і організацію виховних дій. Вони є переконаннями, нормою, правилом, якими керуються батьки з метою дійового впливу на своїх дітей.

Наукове дослідження української етнопедагогіки дало змогу виявити її провідні принципи; гуманізм, природовідповідність, зв'язок виховання з життям, виховання працею, врахування вікових та індивідуальних особливостей вихованців, систематичність і послідовність виховання, єдність вимог і поваги до особистості, поєднання педагогічного керівництва з розвитком самостійності та ініціативи виховання [].

Багатовікова практика народного виховання визнала найраціональнішим такий стиль взаємин з дітьми, який не придушує, а збуджує їхні сили, розвиває самостійність та ініціативу, спонукає до позитивних дій і вчинків, підтримує почуття власної гідності й утверджує особисту відповідальність за свою поведінку.

Народна педагогіка ставить піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей на перше місце («Нема щастя без здоров'я», «Здоровому все здорово»). З цього, по суті, й розпочинається виховання дитини в сім'ї. Зразу ж після появи немовляти на світ батьки вважають своїм першим і головним обов'язком піклуватись про здоров'я, Так, співаючи над колискою немовляти, мати бажає своєму дитяті «рісточки у кісточки», «здоров'ячко на сердечко» і хоче, щоб воно «спало не плакало, росло – не боліло» [, ].

Велике значення нормального фізичного розвитку зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. У діяльності трудової людини завжди постає немало таких проблем, для подолання яких потрібні чималі фізичні зусилля. Сила і витривалість, стійкість і спритність в народі високо ціняться. Ці риси батьки прагнули виховати в своїх дітей. Крім того, народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку, що вдале просування фізичного розвитку дитини сприяє виробленню таких важливих її рис, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, впевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до переборення труднощів [, ]. Кожний знає, що фізично загартована людина рідко хворіє на інфекційні хвороби, може стійко переносити холод і спеку, погодні й життєві негоди, витримувати тривале фізичне навантаження.

У народі з покоління в покоління передаються казки, легенди, думи, оповідання про людей, наділених надзвичайною фізичною силою, – богатирів Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Добриню Нікітича, Микулу Селяновича, Івася Коновченка (Удовиченка), Федька Ґанджу Андибера, Котигорошка. Велич богатирів у тому, що їхня надзвичайна фізична сила поєднується з моральною довершеністю. Всі вони завжди на перше місце ставлять громадські справи, борються із злом, відстоюючи інтереси народу. Тому й народ їм завжди глибоко симпатизує []. Цікаво, що в українському епосі богатирями були не тільки чоловіки, а й жінки. Народною уявою, наприклад, створено такі прекрасні образи жінок-богатирок, як поляниця Настасія Микулична – дружина богатиря Добрині, Настасія-королівна – дружина богатиря Дуная, Маруся – козацька дочка [, ]. Це переконливо свідчить про однакове ставлення народної педагогіки до фізичного виховання як юнаків, так і дівчат.

Фізична і розумова діяльність завжди перебувають у тісному зв'язку («Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє»), однаково репрезентуючи позитивні ознаки особистості («Сила та розум – краса людини»). Піднесення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини («В здоровому тілі – здоровий дух»), працездатність («Щоб працювати, треба силу мати») [, ].

Особливо чітко простежується зв'язок фізичного виховання з трудовим. Народна педагогіка високо підносить значення фізичного розвитку, тому що він створює добрі передумови для повноцінної й активної трудової діяльності. Кожний батько й мати знають, що своєчасне формування в дитини рухових навичок, удосконалення її фізичних якостей і зміцнення здоров'я допомагають їй успішно оволодівати трудовими діями.   
Високопродуктивною праця здебільшого буває тоді, коли той, хто працює, фізично дужий, спритний, витривалий. Тому при створенні нових сімей враховували, поряд з усіма іншими якостями, також фізичну зрілість молодих. Дівчата здорові, жваві, гарні мали більше шансів вийти заміж («Личко дівку віддає»). Батьки нареченої теж цікавилися не тільки походженням, родинними зв'язками і матеріальним становищем нареченого, а й станом його здоров'я. Прихід у сім'ю кремезних зятя чи невістки вселяв тверду надію, що в неї влились нові робочі руки. Та й гарантій більше, що в здорових батьків народяться здорові діти [].

Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмує людину («Коли немає сили, то й світ не милий»), трудящі борються за те, щоб діти могли рости бадьорими, сильними, здоровими й життєрадісними («Веселий сміх – здоров'я»). А народна мудрість закликає: «Бережи одежу знову, а здоров'я змолоду», бо «Горе стихає, а здоров'я зникає, і радість минає» [, ].

В українському фольклорі зустрічаємо чимало висловлювань про значення життя на землі, міркувань про способи його продовження. Так, показовим є воскресіння героїв казок після загибелі завдяки чарівній силі цілющої води. Буває один і той самий герой оживає по кілька разів (як у казці «Іванко – цар звірят».А скільки різних пригод зазнають шукачі омолоджувальної води (казка «Молодильна вода»). Народ славить тих, хто вміє переборювати смерть (казки «Бідний чоловік і смерть», «Солдат та смерть»), бо «смерть боїться того, хто з нею бореться». Та й боятися смерті не треба, а жити впевнено, поки живеться і працюється («Боятися смерті – на світі не жити»).

Великим щастям для людини вважається збереження здоров'я і працездатності до самої смерті («Не смерть страшна, а недуга»). Тому й щодня, вітаючись між собою, люди зичать один одному доброго здоров'я. Бажають його колядники господарям, вітаючи з Новим роком. Міцного здоров'я зичать на весіллі молодим та їхнім майбутнім дітям [].

Правилом гарної поведінки вважається при зустрічі друзів, родичів, товаришів, знайомих запитувати одне одного про стан здоров'я членів родини. Про увагу до здоров'я свідчить значна кількість образних народних порівнянь: «здорова, як вода», «здоровий, як велетень», «здоровий, як дуб», «здоровий, як лось». На ролі здоров'я наголошується в багатьох прислів'ях і приказках: «Здоров'я – всьому голова», «Найбільше багатство – здоров'я», «Здоров'я людини – багатство країни», «Світ великий – було б здоров'я».

Отже, значення фізичного виховання в народній педагогіці зумовлюється вагомим вкладом, яке воно вносить у зміцнення здоров'я підростаючого покоління та правильний його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок, здійснення підготовки до участі в продуктивній праці і до захисту рідної землі. Велика увага до фізичного виховання в етнопедагогіці зумовлена високим гуманізмом народу.

## 1.2 Формування мотивації у дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою засобами українських народних рухливих ігор

### 1.2.1 Розвиток мотиваційної сфери у дітей дошкільного віку

Вагомий внесок у дослідження мотиваційно-потребової сфери особистості, внутрішньої мотивації, сенсоутворення, цілепокладання, самоактуалізації, самодетермінації, регуляції та саморегуляції поведінки внесла київська психологічна школа, а саме: М. Алексєєва, Г. Балл, М. Боришевський, С. Занюк, В. Клименко, Ю. Швалб. Мотивацію досягнення в спортивній діяльності вивчали: Б. Вайнер, Д. Гоулд, Л. Дмитриєнкова, Б. Кретті, Р. Мартенс, Б. Шаповалов. У багатьох літературних джерелах висловлено різні думки щодо природи мотивації та мотивів. Погляди на сутність мотивів у більшості психологів суттєво розходяться. У низки авторів мотив трактується як потреба (С. Рубінштейн, Д. Колосов), в інших – як спонукання (В. Ковальов, М. Магомед-Емінов), як наміри (К. Левін), як стани, стійки властивості особистості [, с. 189]. У масовому спорті, фізичній культурі в основі мотивації лежить прагнення до фізичних рухів та рухової активності.

На думку науковців, мотивацію можна представити у вигляді трирівневої піраміди. Перший рівень – основу цієї піраміди – становлять потреби, різні ситуативні мотиви. Без потреб і мотивів людина не буде діяти. На другому рівні розташовуються схильності, інтереси, ідеали і ціннісні орієнтації індивіда. Відповідно до цього рівня людина включається в ту чи іншу діяльність, зокрема спортивну. На вершині піраміди – світогляд, життєва позиція і життєві цілі [, с. 367]. Цей рівень визначає весь спосіб життя людини.

У старшому дошкільному віці починають формуватись вольові якості, які є основою формування мотиваційної системи.

Науковці виокремлюють основні типи мотивів: первинні (природні) та вторинні (ті, що ми набуваємо в процесі життєдіяльності). Вони відображені у формі переживань, відчуттів, якихось досягнень, захоплень, бажань, потреб [].

Що ж таке «мотив» по суті? Це усвідомлена причина дій або вчинків.

Чим старша дитина, тим більш усвідомлено вона намагається взаємодіяти з дорослим або з ровесниками для того, щоб задовольнити ті потреби, які вона визначає для себе як актуальні.

Мотивація – це система мотивів, яка визначає конкретні форми поведінки та види діяльності. Ця система визначає, як дитина поводиться в тій чи іншій ситуації або діяльності.

Якщо дитина вмотивована на будь-яку діяльність, тоді цю діяльність нескладно організувати [].

Існують такі види мотивів:

* ігрові мотиви;
* мотиви позитивного встановлення і збереження взаємин з дітьми та дорослими;
* мотив отримання задоволення;
* мотив спілкування;
* мотив самоствердження;
* мотив спільної діяльності з дорослими та ровесниками;
* мотив досягнень [].

У ранньому молодшому дошкільному віці мотиви нестійкі. Малюки завжди вмотивовані своїми поточними бажаннями. Вони не планують свою діяльність, а діють під впливом ситуації, моменту та не усвідомлюють, що їх змушує діяти.

В середньому-старшому дошкільному віці дитина може пояснити, чому саме так вона діє. Кожна нова дія має відповідати потребам і бажанням дитини, інакше ні про яку мотивацію мова не йде. Саме це визначає, чи буде дитина включена в ту чи іншу діяльність і як вона буде в ній почуватись [].

Провідні види діяльності у дошкільників – це спілкування, предметна діяльність та гра.

Спілкування актуально впродовж всього вікового періоду.

Предметна діяльність актуальна для малюків у ранньому віці, але вона залишається актуальною і для дітей старшого дошкільного віку і для дітей, проте вже не має такої визначної ролі.

Починаючи з 3 років гра виступає провідною діяльністю для дошкільників.

Науковці виокремлюють ланцюжок умов формування мотивації []:

* Я стараюсь.
* Це призводить до того, що в мене виходить.
* Це переводить мене на наступний етап — приємний результат, який я отримую.
* Це спонукає те, що я стараюсь.

Засоби для забезпечення роботи мотиваційної системи []:

* піклування;
* поділ великих задач на частини;
* спільна діяльність;
* маленьке заохочення (давати дітям маленькі стимули: наприклад, наклейки);
* дозування навантаження;
* парадоксальні нагороди (замість покарання підтримати дитину);
* свобода вибору і справедливість.

Ранжування мотивів (простежити захоплення дитини і мотивувати за допомогою них): позитивний образ садочку і школи; пізнавальні розмови і розширення кругозору. Внутрішня та зовнішня мотивація. Внутрішня мотивація – це щире бажання займатись діяльністю. Тобто, у дитини вже є бажання задовольняти свою потребу самостійно. Зовнішня мотивація – це похвала і приклад інших [].

Науковці зазначають, що варто звернути увагу на спостереження за дитиною під час прогулянок, адже саме вони дають можливість помічати деталі, змінні і постійні складові.

Мотиваційна сфера дошкільника розвивається активно, формуються різні типи мотивів поведінки, виникають нові, типові для дошкільного віку.

Формування самосвідомості знаходиться у взаємозв'язку з розвитком мотиваційної сфери. На основі їх розвитку у дитини з'являється усвідомлення свого соціального Я і формування внутрішньої позиції)  [].

Основою мотивів є первинні (природні) і вторинні (набуті) потреби, які відображаються у формі переживань, почуттів, інтересів, уявлень, думок, ідей, понять, моральних ідеалів, переконань тощо.

Загальна характеристика мотивів поведінки дитини.

Одна і та сама діяльність може бути спричинена різними мотивами, які перебувають у певній субординації: одні відіграють провідну роль, інші – другорядну. Співвідношення їх утворює систему мотивів певного акту поведінки.

Мотив розкриває сенс, який мають для людини її дії і вчинки, їх життєве значення. Він має складний індивідуальних характер. Мотив – усвідомлена причина дій і вчинків людини. Будучи усвідомленим, мотив поведінки дитини є рушійною силою у її розвитку)  [].

Під впливом розвитку внутрішньої структури особистості, зовнішніх обставин її життєдіяльності мотиви поведінки динамічно змінюються.

Розкриття причин поведінки, дій і вчинків людини передбачає аналіз сукупності мотивів, якими зумовлено конкретну поведінку. Зрозуміти дитину значно простіше, ніж дорослу людину, оскільки мотиви її вчинків помітні в усьому.

На різних вікових етапах мотивація обумовлюється провідними видами діяльності і соціальною ситуацією розвитку)  [, ].

У дошкільному віці, дитина знає і вміє багато, але показником сформованості особистості є її внутрішня структура, яку утворюють мотиви поведінки, під

Найбільший вплив на поведінку дітей дошкільного віку мають типові для них мотиви, пов'язані з інтересом до світу дорослих, прагненням діяти, як вони. Бажання бути схожим на дорослого керує малюком і в рольовій грі. Його часто використовують у вихованні дитини: «Ти ж великий, а великі одягаються самі», «Чоловіки не плачуть» )  [].

У поведінці дітей постійно виявляються ігрові мотиви пов'язані з інтересом до процесу гри, які переплітаються з прагненням діяти, як дорослі. Також ці мотиви забарвлюють поведінку дитини, створюють неповторну специфіку дошкільного дитинства. Іноді вони породжують непорозуміння, коли дитина видає бажане за дійсне: « Ми з татом каталися на човні, який перевернувся...». Висловлювання про те, чого не було, не дають підстав вважати хлопчика брехуном, адже він створює уявну ситуацію, у якій з гри фантазія перемістилася у розповідь. Будь-яку справу дитина може перетворити на гру: іноді здається, що вона зайнята серйозною справою, а насправді - грається, створивши для себе вигадану ситуацію. Наприклад, під час психологічного дослідження дітям пропонували із зображень чотирьох предметів (людина, лев, кінь і віз) відібрати «зайвий». Діти назвали зайвим лева, пояснивши: «Дядя запряже коня у віз і поїде, а для чого йому лев? Лев може з'їсти і його, і коня, тому його потрібно відправити в зоопарк» )  [].

Важливе значення в поведінці дошкільника мають мотиви встановлення І збереження позитивних взаємин з дорослими та дітьми. Кожна дитина потребує доброзичливого ставлення оточення. Своїми діями вона намагається заслужити їхнього схвалення. Прагнення до позитивних взаємин з дорослими змушує дитину зважати на їхні думки й оцінки, виконувати встановлені ними правила поведінки.

З подорослішанням все більшого значення набуває для дітей ставлення до них однолітків. Наприклад, 3-річна дитина, яка прийшла у дошкільний заклад, перші місяці ніби не помічає інших дітей, не зважає на них у своїй поведінці (може забрати стільчик у сусіда, якщо захоче сісти) )  [].

Однак із розвитком спільної діяльності, формуванням дитячого колективу здобуття позитивної оцінки, симпатії однолітків стають дієвим мотивом поведінки дошкільника. Особливо намагаються вони здобути симпатію авторитетних у групі однолітків або тих, хто подобається їм особисто. Для вихователя важливо, щоб дитина здобувала визнання однолітків своїми особистісними якостями, стараннями і результатами в ігровій, продуктивній діяльності, а не спекулятивним шляхом.

У дошкільному дитинстві розвиваються мотиви самолюбства, самоствердження. Вони проявляються у бажанні виокремитися серед інших, досягти того, щоб її поважали і слухались, звертали на неї увагу, виконували її прохання, що виражає намагання дітей виконувати головні ролі в іграх. Прагнення до самоствердження 3-5-річних дітей засвідчують приписування ними собі позитивних якостей, без особливих переживань щодо відповідності їх дійсності, перебільшення своєї сміливості, сили тощо. Наприклад, на питання, чи сильний він, малюк, не задумуючись, відповідає, що може підняти великий камінь)  [].

За певних умов прагнення до самоствердження може спричинити і негативні прояви (вередування, впертість). Вередування подібне до проявів негативізму дітей у період кризи 3-х років, що здебільшого є наслідком неправильного ставлення до дитини, закріплення негативних форм взаємин з нею. Вдаючись до нього, дитина намагається звернути на себе увагу, довести щось дорослим. Такими зазвичай стають безініціативні діти, які не можуть задовольнити прагнення до самоствердження іншими шляхами, зокрема у спілкуванні з однолітками.

Протягом дошкільного дитинства мотиви поведінки дитини суттєво змінюються. Молодший дошкільник, як і дитина раннього віку, здебільшого діє під впливом ситуативних почуттів і бажань, не усвідомлюючи того, що змушує його до певних вчинків. Більш усвідомленою є діяльність старшого дошкільника, що виявляється у його здатності пояснити, чому вчинив так, а не інакше)  [].

Один і той самий вчинок дітей різного віку має різні причини: 3-річний малюк кидає курям крихти, щоб подивитися, як вони збігаються і клюють, а 6-річний - щоб допомогти мамі по господарству.

Про розвиток мотивів поведінки дитини свідчать)  []:

1) перетворення епізодичних, розрізнених (іноді суперечливих) спонукань на систему відносно послідовних мотивів. Наприклад, 6-7-річні діти, для яких має значення громадська думка, завжди зважатимуть у своїх вчинках на інтереси, оцінки товаришів. Про це дбатимуть навіть діти, які перебувають у групі в ролі лідерів. Послідовність і системність мотивів дошкільника має ще відносний і нестійкий характер, тому його поведінка нерідко буває несподіваною для вихователя, підпорядковується емоційно сильному спонуканню (образа, велике бажання), наслідком чого є порушення добре відомих йому правил;

2) чіткий прояв спонукальної сили різних мотивів. Наприклад, завдання ігрового характеру (знайти схований прапорець) має найбільшу спонукальну силу для молодших дошкільників; трудове завдання (зробити ляльки для спектаклю) - для 5-6-річних дітей; інтелектуальні задачі (складання прапорця з мозаїки) - для старших дошкільників.

З усвідомленням себе і свого місця у світі дорослих типи мотивів поведінки дошкільника змінюються якісно: з'являються інші причини, ситуативні бажання переміщуються на задній план.

У період дошкільного дитинства відбувається формування нових видів мотивів, пов'язаних з ускладненням діяльності дітей. Такими є пізнавальні і змагальні мотиви)  [].

Пізнавальні мотиви дитини виявляються у перших дитячих питаннях («що це?», «а як?», «для чого?»), однак вони не є свідченням істинно пізнавальних мотивів. Пізніше переважає питання «чому?». Часто діти не лише запитують, а й намагаються знайти відповіді, використати свій досвід для пояснення незрозумілого, вдаються з цією метою цього до «експерименту» (розривають іграшки, намагаючись дізнатись, що у них у середині).

Ці факти часто вважають показником властивої дошкільникам допитливості. Однак насправді дитячі питання не завжди виражають їхній пізнавальний інтерес, прагнення отримати нові відомості про навколишній світ. Молодші і середні дошкільники нерідко у такий спосіб намагаються привернути увагу дорослого, закликати його до спілкування, поділитися з ним переживаннями. Це є причиною того, що діти, не дослухавши відповіді на свої запитання, перебивають дорослого і ставлять нові.

Поступово під впливом дорослих, які навчають дитину, повідомляють їй різноманітну інформацію, доступно та обґрунтовано відповідають на питання, дитина починає все більше цікавитися світом і подіями в ньому, прагне пізнати нове. Завдяки цьому у неї починають формуватися пізнавальні мотиви, які розвиваються чи не розвиваються у шкільні роки. У дошкільному віці пізнавальні мотиви пов'язані переважно з практичною діяльністю: відомості, які отримує дитина від дорослих, потрібні для використання у грі, малюванні, конструюванні тощо. Тільки такі пояснення дорослих молодші дошкільники вислуховують. Спроби здогадатися про причини явищ, здійснити «експеримент» пов'язані з ускладненнями у практичній діяльності. І лише у старшому дошкільному віці інтерес до знань стає самостійним мотивом дій дитини, починає спрямовувати її поведінку)  [].

Змагальні мотиви дитини мають своєрідну характеристику. З-4-річні діти не порівнюють свої успіхи і невдачі з успіхами і невдачами інших дітей. Прагнення до самоствердження і бажання отримати похвалу дорослих во ни виражають не у спробах зробити щось краще за інших, а в приписуванні собі позитивних якостей, у виконанні дій, які отримують позитивну оцінку дорослого. Так, у експерименті, де молодші дошкільники, яким запропонували гратися у дидактичну гру і пояснили, що переможець отримає в нагороду зірочку, вирішили всі дії виконувати разом, а не по черзі, як вимагали умови гри. Вони підказували однолітку, якщо їм була відома відповідь, а по закінченні гри кожна дитина вимагала зірочку, незалежно від досягнутого нею результату)  [].

На основі прагнення до самоствердження у старших дошкільників переважає прагнення виграти, бути першим. Майже всі настільні ігри і більшість спортивних пов'язані із змаганням, про що часто свідчить їхня назва («Хто спритніший?», «Хто швидший?», «Хто перший?» тощо). Старші дошкільники керуються змагальними мотивами і у діяльності, яка не передбачає змагання, порівнюючи свої успіхи, люблять похвалитися, переживають невдачі. Підтримуючи змагальність у спортивних іграх, дорослі не повинні стимулювати конкуренцію у всіх видах діяльності. Нездорова конкуренція є джерелом брехні та хвастливості дітей)  [].

У дитини паралельно з усвідомленням зовнішнього світу розвивається й усвідомлення себе, що приводить до створення Я, яке переважає над почуттями і мисленням. Самоусвідомлення відбувається так само, як і усвідомлення зовнішнього світу: перехід відчуття до уявлення і від нього - до думки.

Самосвідомість постає як продукт розвитку людини, утворення, що з'являється і розвивається у процесі активної діяльності дитини, на основі її взаємин з дорослими і ровесниками. Вона відображає усвідомлення індивідом того, яким він є, якими якостями володіє, як ставляться до нього інші люди, чим зумовлене це ставлення. Вона є складною психологічною системою, що розвивається упродовж усього життя людини.

У дошкільному віці виникнення самосвідомості – найважливіше досягнення у розвитку особистості дитини, а тому з'ясування психологічних умов її формування, причин, небажаних відхилень у розвитку є особливо актуальним для правильної побудови основ майбутньої особистості. Виникає самосвідомість у період суб'єктивного виокремлення дитиною своїх дій з усієї структури її предметної діяльності, що стає можливим завдяки виховним впливам дорослих (показування, навчання, оцінювання), оскільки у спільних діях дитини і дорослого «елемент сприяння дорослого є провідним» [].

Інтереси дітей до занять з фізичної культури бувають різні. Це і намагання зміцнити здоров'я, сформувати осанку, це і бажання розвивати рухові та вольові якості. Інтереси хлопчиків і дівчат різні: дівчата частіше за все думають про красиву фігуру, гнучкість, гарні рухи тощо, рідше про розвиток швидкості, витривалості, сили. Хлопчики хочуть розвивати силу, витривалість, швидкість, спритність.

Інтерес – це усвідомлене вибірково позитивне ставлення до чогось, яке спонукає дитину проявляти активність для пізнання об'єкта, який її цікавить. Інтерес характеризується шириною (наприклад, до багатьох видів спорту), глибиною (прояв спеціального інтересу до одного виду спорту), стійкістю (тривалість збереження), вмотивованістю (випадковий або свідомий, спеціальний інтерес проявляє дитина), дієвістю (проявляє дитина активність для задоволення інтересу або ж вона пасивна) [].

Значення привабливості фізичної культури з віком змінюється. Якщо молодші діти проявляють інтерес до рухової активності взагалі (діти люблять бігати, стрибати, гратись, не дуже задумуючись над тим, що це є засобом їх фізичного та психічного розвитку), то підлітки займаються фізичними вправами вже з якоюсь конкретною метою. У старшокласників на першому місці стоять мотиви, які пов'язані з їх життєвими планами, тобто з підготовкою себе для конкретної професійної діяльності.

До різних видів занять з фізичної культури у дітей спостерігається диференційований інтерес. Велика кількість дівчат надає перевагу гімнастиці та акробатиці і одночасно не любить вправ для загального розвитку. Частина хлопчиків не любить гімнастики і надає перевагу легкій атлетиці. У всіх дітей цього віку спостерігається підвищений інтерес до спортивних ігор, особливо до баскетболу, футболу, естафет у змаганнях [].

Відмінність у ставленні до фізичної культури визначається характером мотивів. На перше місце висуваються мотиви, пов'язані з життєвими планами дітей, їх намірами в майбутньому, світоглядом і самовизначенням. За своєю будовою мотиви дітей характеризуються наявністю ведучих, цінних для особи цілей.

Підтримання інтересу та цілеспрямованості у дітей залежать від того, чи одержують вони задоволення від занять фізичною культурою.

Головною причиною зменшення інтересу до занять фізичною культурою є відсутність емоційності, нецікавість виконання вправ, мале (для хлопчиків) або надмірне (для частини дівчат) фізичне навантаження, погана організація заняття. Отже, справа в майстерності педагога. Задоволеність змістом заняття залежить від його емоційності. У дітей дошкільного віку задоволення від розваг на занятті, від рухів, азарту ігор є яскраво вираженим.

Вивчення чинників, які впливають на формування мотивації дітей до занять фізичною культурою і спортом, і причин, які перешкоджають реалізації бажання систематично займатися фізичними вправами, дозволяє визначити їх структуру, однак ієрархія у різні вікові періоди мінлива.

У найзагальнішому розумінні мотив – це те, що визначає, стимулює, збуджує людину до здійснення певної дії. Важливим моментом ефективного проведення уроків з фізичної культури є активізація пізнавального інтересу на заняттях. Оскільки цей момент проводиться на початку заняття, отже від його якості проведення залежить в більшості випадків все заняття [].

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через використання різних форм занять, на яких діти оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру.

Необхідною умовою формування інтересу до фізичної культури є надання дітям можливості показати свої можливості та здібності. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити дітей. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкі завдання не викликають інтересу. Подолання труднощів навчальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте, ця трудність повинна бути посильна, щоб її можна було подолати. У протилежному випадку інтерес швидко падає [].

Отже, початком виконання будь-якої фізичної вправи є усвідомлення мети і здатність дитини відповісти на запитання: «для чого?», «з якою метою я це роблю?».

Серед мотивів, які спонукають дітей займатися фізичною культурою, найяскравіше вираженим мотивом є бажання зміцнити своє здоров’я. Фізичною культурою з великим ентузіазмом займаються діти, які впевнені в своїх успіхах, які вважають себе здатними до певних видів спорту. Тому для формування у дітей потреби у систематичних заняттях слід підходити до вибору їхньої форми з точки зору впливу її на здоров’я дітей, а також на розвиток у них спортивних здібностей [].

Одним із основних показників всебічно гармонійного розвитку людини є її здоров’я. Його збереження і зміцнення, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, продовження творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту. Фізичний стан людини залежить від багатьох факторів, основними з яких є природні (спадковість, морфофункціональні особливості тощо) і соціальні (умови життя, виробнича діяльність). Фізичний розвиток людини – це керований процес. За допомогою спеціально організованих спортивних заходів та занять фізичними вправами, раціонального харчування, режиму праці та відпочинку, інших факторів, можна, значною мірою, змінювати показники рухової активності (силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо), будову тіла, фізичну функціональну підготовленість, цілеспрямовано удосконалювати регуляторні функції нервової системи, збільшувати структурні параметри і покращувати функціональні можливості всіх систем і органів людського організму, особливо дихальної і серцево-судинної. Показником фізичного розвитку людини вважають тілобудову та розвиток її рухових якостей [].

Складність формування позитивної мотивації полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб’єктивне, тому що воно перш за все детерміновано ступенем усвідомлення дитиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об’єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров’я. І навпаки, за достатньо об’єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливлює прагнення бути здоровим. Ці можливості переважно залежать від самої дитини. З іншого боку, існує певний мінімум об’єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Це індикатор добробуту в родині, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров’я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих [].

Головне значення під час розвитку фізичних здібностей дітей набуває навчання навичкам і умінням самостійних занять, пояснення, роз’яснення, доведення до свідомості дітей, що потрібно довго і наполегливо працювати, щоб отримати відчутні, видимі результати, як по своєму фізичному розвитку, так і за станом свого здоров’я.

### 1.2.2 Роль гри у розвитку мотиваційної сфери дітей дошкільного віку

Формування мотиваційної сфери в дітей дошкільного віку нерозривно пов'язане з ігровою діяльністю. Під час гри відбувається підпорядкування мотивів (підкорення ситуативних мотивів значущим), а також формування мотивів, пов'язаних із виконанням дитиною взятих на себе обов'язків.

У процесі гри в дитини виникає багато ситуативних бажань, зазвичай зумовлених привабливістю предметів, яких вона не має у своєму розпорядженні, ролей, які виконують інші діти. Однак вона змушена відмовитися від цих випадкових бажань на користь основного спонукального мотиву. У такому разі гра є діяльністю, у якій ці мотиви наповнюються новим соціальним змістом [].

Деякі дослідники вважають, що гра є як засобом формування певних мотивів у дитини, так і мотивом безпосередньо, оскільки вона за своєю природою не спрямована на досягнення певної об'єктивної мети. Мотив ігрової дії полягає не в її результаті, а в самому процесі. Наприклад, у дитини, що грається кубиками, мотив гри полягає не в тому, щоб зробити споруду, а у змісті самої дії. Це стосується не лише гри дошкільника, а й будь-якої гри взагалі. Не виграти, а гратися - така загальна формула мотивації гри [].

Становлення і розвиток мотиваційної сфери дитини суттєво залежать від місця у її життєдіяльності рольової гри, у якій діти часто ідентифікують себе з батьками і дорослими, намагаються наслідувати їх. Прагнення грати роль дорослого є проявом мотиву влади. Крім того, у грі дитина отримує змогу символічно виразити бажання, конфліктні мотивації, емоції, які вона не може продемонструвати відкрито або виразити у словах. Так, ігри у війну, грабіжників, індійців, диких тварин дають дітям можливість соціально прийнятим способом позбутися надмірної агресивності [].

У колективній рольовій грі відбувається засвоєння дитиною соціальних норм, формування у неї моральних суджень, розвиток кооперації і співробітництва, що сукупно сприяють формуванню просоціальних мотивів - мотивів, спрямованих на позитивну, конструктивну, соціально корисну поведінку (альтруїзм і взаємодопомога) [].

Головний зміст рухливих ігор полягає у тому, що дітям пропонується виконати задачу, яка складається дорослими у певній цікавій ігровій формі. Головна мета – допомогти сформувати фізичну активність дитини. Гра при цьому виступає не тільки як засіб закріплення навичок, але як і одна з форм навчання. Кожна гра має свою структуру: зміст, завдання, правила та ігрові дії. Звідси можна побачити, що ігри з правилами беруть свій початок із сюжетно-рольових ігор. Крім нового елемента гри (дидактичної задачі), виділяють й інші новоутворення: мотив рухливих ігор починає все більше орієнтуватися не на процес гри, а на її результати [].

Отже, рухлива гра – це різносторонній процес, що визначається єдиною спільною метою, яка спрямована на фізичний розвиток дитини. І тільки усвідомлення особливостей кожного виду гри дає можливість, під час їх проведення, розвивати та пізнавати дитину.

Рухлива гра має сталу структуру, яка відрізняє її від інших видів діяльності. Структура гри – це основні елементи, які надають їй форми навчання та гри одночасно: дидактичні та ігрові завдання, ігровий задум. ігрові дії, правила, зміст, результат. Дидактичні завдання визначаються вчителем відповідно до програми. Ігрові завдання – це ті завдання, які виконуються дітьми в ігровій діяльності. Постановка двох завдань – дидактичних та ігрових – відображає взаємозв’язок навчання та гри [].

Ігровий задум в рухливих іграх здебільшого виражений у самій назві. Ігрові дії надають грі ігрової форми і викликають у дітей інтерес до її змісту. Вони полягають у перестановці предметів, їх збиранні, наслідуванні рухів тощо. Кожна рухлива гра має правила, які підпорядковані ігровому задуму і змісту гри та одночасно виконують дуже важливу функцію – організовують гру. Правила гри – це точно визначені вимоги до дітей. Основою рухливої гри є фізичний зміст.

Отже, рухлива гра належить до класу ігор з правилами, оскільки виділення і усвідомлення системи ігрових і навчальних задач відбувається за допомогою наявності певних фіксованих правил. Система правил кожної рухливої гри дає змогу не лише визначити зміст освіти, що реалізується в грі, а й дозувати його, розподіляти за окремими навчально-ігровими циклами. Ігровий кодекс задає часовий і організаційний режим навчання, визнає певний розпорядок, відповідно до якого нормується взаємодія дошкільників між собою і з педагогом. Тому рухливу гру можна трактувати як форму навчання, де засвоєння змісту освіти дітьми під керівництвом педагога опосередковане їхньою ігровою взаємодією, що регулюється певними, встановленими правилами гри, порядком і режимом [].

В структурі рухливої гри виділяють відносно самостійні елементи – гру і навчання, кожний з яких має складну організацію, що відображає їх специфіку. Третім основним елементом структури є ігрова модель, на основі якої може здійснюватись реальна взаємодія дітей між собою та з педагогом. Ігрова модель є тією ланкою, що поєднує автора (ведучого) рухливої гри та її учасників. Тому необхідно розглядати її з двох позицій.

З одного боку, це форма втілення задуму, форма відображення певних висновків про закономірності ігрової діяльності і навчання, про педагогічні умови ефективного застосування даної моделі, про характер взаємодії дітей та педагога в ході гри і навчання. Педагог переносить усі ці знання на ігрову модель, внаслідок чого вона стає результатом його проективної діяльності. З іншого боку, ігрова модель стає вихідним елементом структури діяльності учасників, проектом здійснення цієї діяльності. Вона є ядром, організуючим стержнем рухливої гри [].

Порівняно з етапом проектування рухливої гри, в її реальному ході змінюється не лише місце ігрової моделі, але і зв'язок ігрової діяльності і навчання. Якщо ведучий гри підпорядковує ігрову форму змісту фізичної освіти, то її суб'єкти на основі ігрової моделі розгортають передусім ігрову діяльність. У свою чергу гра виступає приводом для здійснення навчання і стає емпіричною базою навчальної діяльності, а це означає, що діти й педагог в межах ігрової діяльності є рівноправними партнерами. Ігрова модель як один з основних елементів рухливої гри містить в собі конкретний зміст освіти, чергова порція в кожному циклі гри є метою навчання і об'єктом засвоєння дітьми і встановлюється у певному матеріалі. Двома іншими елементами є ігровий кодекс, що представлений системою правил, та певний ігровий матеріал, що містить в собі засоби, через які реалізуються правила гри (предмети, опис правил, ролей, сюжету тощо). Ігровий кодекс та ігровий матеріал цілком підпорядкований змісту освіти. Діяльність учасників рухливої гри розгортається на основі навчально-ігрових задач, які являють собою органічний синтез ігрової й навчальної задачі. Ігрова задача виступає як привід для звернення дітей до навчальної задачі. Вона створює установку і психологічну готовність дітей до виконання навчальних дій, формуючи тим самим мотив фізичної діяльності. В свою чергу, розв'язання навчальної задачі сприяє засвоєнню дітьми чергової порції змісту освіти й наповнює ігрову діяльність новим змістом. На відміну від системи навчальних задач, на яких розгортається навчання у традиційних його формах, системи навчально-ігрових задач у рухливій грі не завжди буває представлена у явному вигляді, а послідовність зміни цих задач у процесі гри заздалегідь не визначена. Саме невизначеність ігрового процесу, непередбачуваність його розвитку є найважливішою процесуальною характеристикою ігрової діяльності [].

Ігрові правила в рухливій грі можна поділити на три групи:

1.Операційні правила, які обмежують виконувані учасниками в грі дії і операції.

2. Процесуальні правила, які задають логічні і часові характеристики навчально-ігрової діяльності і визначають спосіб зміни ігрових циклів. В них відображається ігрова процедура самої гри.

3. Організаційно-управлінські правила, які визначають організаційну структуру гри (індивідуальної, групової), задають спосіб взаємодії учасників навчально-ігрової діяльності, визначають способи контролю і оцінювання для учасників гри [].

Залежно від того, яка група правил має в рухливій грі визначальне значення, можна віднести гру до певного типу. В іграх, де провідну роль відіграють операційні правила, джерелом невизначеності є різноманітність можливих комбінацій. Це так звані комбінаторні ігри. Основне завдання комбінаторних ігор – створення емпіричної бази, необхідної для введення дітей в систему певних понять, але впровадження їх у навчально-виховний процес ускладнено обмеженою кількістю учасників партії. Розгортання ж на занятті одночасно декількох ігрових партій для залучення до гри усіх дітей знижує оперативність контролю педагога за ходом гри з боку. Тому традиційно проведення таких ігор пов'язують з позакласними заняттями [].

До другого типу рухливих ігор належать ймовірнісні ігри. Основними тут є процесуальні правила, зміст яких і обумовлює характер ігрового процесу. Прикладом таких ігор є різноманітні вікторини, мета яких закріпити знання з фізкультури, розвинути логічне мислення.

Третім типом для ігор виступають стратегічні ігри, в основі яких лежать організаційно-управлінські правила. Їх основна функція викликати ігровий конфлікт, зіткнути інтереси учасників. Даний вид відтворює певний бік соціальної діяльності й передбачає рольову поведінку учасників. Тому їх ще називають рольовими іграми. Вони збуджують уяву дітей, відкривають можливості для імпровізації [].

Розуміння головних особливостей рухливих ігор і знання їх різноманітності дозволяє вихователю успішно розв'язувати поставлені завдання. Не потрібно забувати, що однією з головних вимог до застосування рухливих ігор є те, щоб основна дидактична задача відповідала (яка складає зміст гри) навчальній меті заняття, була для дітей посильною, сприяла максимальній активізації їх фізичної діяльності. Важливо дотримуватись певної послідовності при виборі ігор: іграм із складними завданнями повинні передувати більш легкі, які підготують дітей до подолання труднощів, обумовлять успіх в іграх більшої складності. Сьогодні, в час відродження національної системи виховання, дуже важливо залучати до процесу формування особистості дитини українські традиційні народні дитячі ігри. Національні дитячі ігри дуже глибокі своєю мудрістю, містять у собі величезний виховний потенціал. Вони добре сприймаються нашими дітьми, і за формою, і за змістом найповніше відповідають ментальності української дитини. Слід зазначити, що гра – це, як правило, переживання, тому найбільш активною піл час гри стає емоційна сфера. Подібно до того, як під час перегляду захоплюючого фільму глядачі стають причетними до його подій, так і в процесі цікавої гри її учасники можуть забувати про все інше. Гра може бути рухливою, коли поряд з емоційною активізується фізична сфера дитини, і може бути статичною з точки зору рухливості тіла – це ігри логічні, ігри на кмітливість, коли разом з емоційною активізується інтелектуальна сфера [].

Аналіз гри та її елементів з точки зору розвитку основних сфер життєдіяльності людини може дати науково обґрунтовані відповіді на досить цікаві запитання, наприклад, чому так важко привчити дитину до регулярного виконання фізичної зарядки.

Багато моральних якостей формуються і закріплюються у сфері фізкультурно-спортивної ігрової діяльності дитини. В творчій, рольовій або просто вільній грі, в гурті ровесників або ж на самотині дитина добровільно і цілком свідомо бере на себе певні ролі, обов'язки. Простежує послідовність виконання ігрових дій відповідно до світу дорослих людей, з моделюванням їх поведінки, реакцій, манер спілкування. Граючись, діти «здійснюють» відважні вчинки, переживають незвичайні пригоди, виконують ролі, пов'язані з виявом високих шляхетних якостей. Наприклад, сміливості, відважності, геройства, стійкості, мужності, рішучості, кмітливості [].

Значення народних рухових ігор не обмежується лише виконанням конкретних завдань фізичного розвитку і вдосконаленням особистісних якостей людини. Як елемент культурної спадщини народу, ігрова форма вияву активності людини служила й служить задоволенню її потреб у відпочинку, розвагах, пізнанні світу, фізичному вихованні. Особливо велике значення для фізичного розвитку і гартування дитини мають рухові фізкультурно-спортивні ігри.

Аналіз психолого-педагогічної та фізкультурно-спортивної літератури засвідчує, що народні ігри в системі фізичного виховання застосовуються епізодично. При цьому недостатньо враховуються соціально-культурні та психофізіологічні можливості дітей старшого дошкільного віку. Також немає чіткості в класифікації рухливих ігор за характером рухової діяльності. Основна увага в плані підходу до питань розвитку моторики у дітей із застосуванням цих засобів як з боку науковців, так і практиків здебільшого зосереджується на іграх з ходьбою, бігом, стрибками та метанням [].

Діти старшого дошкільного віку бажають швидше відчути себе дорослими. І це бажання реалізується в усіх формах щоденного буття дитини – в іграх, у спілкуванні з ровесниками, в побутових взаєминах, в отриманні відповіді на питання, які ставить перед нею життя, у проявах самостійності при вирішенні тих чи інших проблем.

Сучасна дитина має великими потенціальними можливостями. Але для того, щоб вони перетворились у реальні сили, в особисті властивості і, щоб на їх базі вона «навчалась бути людиною», педагогічний процес слід так організувати, щоб він був цілеспрямованим, виховним, навчаючим, формуючим. Це дасть змогу підготувати дитину до життя в суспільстві, зробити її здатною до пізнання світу і самої себе як особистості, до творчої праці, до прилучення і збагачення культури. Діти повинні розвиватися в ситуації гнучкості програми, свободи, активного мислення, дискусії, творчості, діяння. Ігровий метод в цьому плані найбільш успішний, бо діти відчувають радість і задоволення від самої гри [, ]. У жодній порі свого життя людина не виявляє стільки рухливості, як під час ігор та забав у дитячому віці. Важко переоцінити значення ігор у справі формування фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого члена суспільства. Завдяки їм можна виховати у дитини всі ті властивості, які ми шануємо у людей і які нам хотілося б прищепити за допомогою найрізноманітніших рухливих ігор. В залежності від змісту гри дитина змушена оцінювати загальну обстановку та самостійно вирішувати, що й коли їй треба робити. Захоплена грою, дитина гартується в терпінні, наполегливості, розвиваючи при цьому фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість). Гра веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для всебічного розвитку тіла і душі [, ].

Гра складає «зону найближчого розвитку дитини». Л.С.Виготський писав: «У грі дитина завжди вище свого середнього зросту, вище своєї звичайної повсякденної поведінки; вона у грі ніби на голову вища самої себе. Гра в конденсованому виді містить у собі, як у фокусі збільшуваного скла, всі тенденції розвитку; дитина у грі ніби намагається зробити стрибок над рівнем своєї звичайної поведінки» [, ]. У грі діти забувають вікову різницю. Холерик привчається до зосередженості і дотримання загальних правил гри, меланхолік навчається самостійності й активності, а флегматик має можливість відчути радість успіху, задоволення у досягненні мети.

Діти старшого дошкільного віку віддають пріоритет саме тим іграм, які у своєму змісті розкривають близькі для них символи та рухові дії.. При виборі народних ігор за характером рухової діяльності вихователі надають перевагу таким основним видам рухів (ігри з ходьбою, бігом, метанням і стрибками), включаючи їх у систему фізичного виховання для розвитку фізичних (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), розумових і морально-вольових якостей.

В рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для розвитку фізичних якостей та формування національно-культурної свідомості дітей. Правила ігор регулюють поведінку гравців, сприяють виробленню взаємодопомоги, колективізму, чесності. При навчанні основним рухам широко застосовуються ігрові прийоми у вигляді образних порівнянь, які викликають у дітей позитивні емоції. Вони з задоволенням ходять по «місточку» (гімнастична лава або колода), стрибають «з купинки на купинку» (кружечки з картону на підлозі), стрибають «через струмок» (зроблений з двох шнурів) та ін. Виконання вправ у рівновазі (ходьба по колоді або лаві), лазіння по гімнастичній стінці, метання м'яча в ціль викликають певні організаційні труднощі. Діти виконують їх у довільному темпі, деяких з них потребуютьи страховки. Тому по ходу вправи педагог повинен розмовляти з дітьми, давати індивідуальні зауваження, підказувати як правильно виконувати рух. Постійний контакт з дітьми, емоційний та дружній тон активізує їх і викликає інтерес до запропонованих вправ. Для занять підбираються ігри великої рухливості, в яких брали би участь всі діти. Рухлива гра повторювалася 3-4 рази. Більшість ігор повиггі мати сюжетний характер, який визначав би зміст рухів. У процесі занять виявилося необхідно проявляти максимум уваги до кожної дитини, враховуючи її індивідуальність, допомагаючи осмислити рухове завдання. Загальною для всіх вимогою є привчання дітей бути наполегливими, доводити вправу до кінця, виховувати в них вольові якості у процесі виконання основних рухів [].

Для занять підбираюся сюжетні ігри, естафети та ігри з елементами спорту, у яких передбачається розподіл гравців на команди. Результатом використання українських народних рухливих ігор стає більш високий якісний рівень виконання рухів. Це пов'язано з розвитком можливостей дітей сприймати, уявляти, аналізувати та оцінювати послідовність та якість особистих рухових дій. Всебічному удосконаленню рухів та розвитку фізичних якостей сприє змагальний метод проведення вправ та рухливих ігор. Змагання створює умови для максимального проявлення рухових здібностей, виховання моральних та вольових якостей у дітей.

Саме в іграх діти намагаються не тільки діяти найбільш раціональним способом, а й максимально мобілізувати свої зусилля для досягнення найкращого результату, виявляти відповідні моральні та вольові якості. Вимоги до чіткого виконання правил сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, витримки, відповідальності. Однак це не обмежує можливість проявлення ініціативи, активності та винахідливості під час рухливих ігор на заняттях [].

Послідовне і систематичне навчання дітей різних способів самоорганізації під час проведення народних рухових ігор дозволяє ефективно використовувати час ігор для активного, повноцінного відпочинку дітей і сприяє формуванню рис самоврядування класного колективу, набуття кожним досвіду соціальної взаємодії. Максимальний вплив українських рухових ігор як засобу гармонійного розвитку особистості в початковій ланці залежить від оптимально створених педагогічних умов їх організації, серед яких можемо визначити такі, як: систематичність проведення ігор упродовж дня; забезпечення взаємодії навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання; оптимальне поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою у її підготовчій, основній і заключній частинах; використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керівництва грою для гармонійного розвитку особистості школяра [].

Отже, українські рухливі народні ігри мають значні виховні можливості, які визначаються їх культурно-історичним походженням та соціальними функціями у дитячому середовищі.

### 1.2.3 Гра як метод фізичного виховання у народній педагогіці

Поняття «гра» є надзвичайно багатогранним, і саме через це гра виступає самостійним видом розвиваючої діяльності дітей різного віку, принципом і способом їх життєдіяльності, методом пізнання дитини, методом організації її життя і неігрової діяльності. Зважаючи на таку багатофункціональність даного терміну, доцільно говорити про ігрову діяльність як різновид людської діяльності.

Поряд з терміном «гра» в теорії і практиці фізичного виховання часто в процесі опису ігрової діяльності дітей застосовують інші терміни, зокрема «забава», «розвага», «змагання», «хороводи» тощо, які розглядаються як вправи ігрового характеру. На жаль, на сьогоднішній день немає чіткості в розумінні цих понять, що не дає можливості ефективно їх вживати під час розгляду ігрової діяльності дітей []. В зв’язку з цим, перед нами було поставлено завдання визначити особливості змісту вправ ігрового характеру. До вирішення застосовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, методи аналізу і синтезу, індукції і дедукції, узагальнення.

В «Словнику української мови» поняття «гра» пояснюється як дія за значенням «гратися», яка в свою чергу означає проводити час, забавляючись, розважаючись. Отже, з пояснень словника випливає, що такі поняття як «гра», «забава», «розвага» можна вважати синонімами, тобто поняття, що характеризують однаковий вид діяльності. Щоб краще зрозуміти різницю змісту цих понять доцільно звернутися до низки тлумачних словників. Так, в «Етимологічному словнику української мови» слово «грати» споріднене з старослов’янським «играти», давньоіндійським «ejati»– рухатися, індоєвропейським «aig» – різко рухатися. В той же час, слово «бавити», від якого походить «забава» споріднене із старослов’янським «обавити»–замовляти, заклинати. В «Словнику української мови» П.Білецького-Носенка слово «забава» пояснюється як «медление, помеха, препятствие», а також «увеселение, удовольствие». Таке ж розуміння цього поняття подається і в «Словнику староукраїнської мови» ХІV-ХV ст. Як бачимо, під грою розуміється швидка рухова діяльність, а під забавою – повільна.

Отже, аналіз тлумачних словників показав, що в розуміннях того чи іншого слова прослідковуються певні особливості. Щоб визначити їх, доцільно проаналізувати зміст цих фізичних вправ [, ].

Гра, як і будь-яка діяльність проводиться з певною метою, ціллю. Цільова установка і рухова діяльність її учасників визначається сюжетом (фабулою) гри. Сюжет – це задум (тема) та порядок рухових дій, що розкривають цей задум чи тему. Фабула – це стислий зміст рухової діяльності, в якій рухові дії подані у послідовному зв’язку. Відповідно до сюжету гри дитину вводять у певний образ, в певну роль, перебуваючи у якій вона має право виконувати одні рухові дії і не може виконувати інші. Виконуючи ту чи іншу роль, дитина занурюється в світ фантазії, який дарує їх нові враження від уявної діяльності. І це захоплює дитину, сприяє задоволенню її біологічної природної потреби у постійній діяльності, у розвитку психічних функцій, у нових враженнях, в емоційному насиченні. Ось чому діти люблять бути котиками, мишками, зайчиками, вовками, мисливцями, космонавтами і т.д. Ось в чому полягає цілісність образу, ролі, а отже і сюжету [].

Сюжет розкривається за допомогою правил. Правила – це положення, в яких відображається суть гри, співвідношення всіх її компонентів. Правила уточнюють права і обов’язки гравців, визначають способи ведення гри і облік результатів.

Слід наголосити, що результат гри завжди спрямований на перемогу, на виграш. Виграш є постійною складовою структури любої гри, а там де є виграш, де є прагнення перемоги, там є змагання. Отже, в основі гри лежить змагання яке здійснюється відповідно до сюжету гри і обумовлюється її правилами [, ]. Наявність змагання вимагає від гравців як найкраще виконувати рухові дії, стимулює їх мобілізувати всі свої можливості для досягнення перемоги, для виграшу. В процесі змагання дитина реалізує свою природну потребу в боротьбі, в основі якої лежить інстинкт самозбереження, що характерний для будь-якого організму і саме через це змагання приваблює дитину. Слід вміти, що змагання в грі є специфічним, оскільки дозволяє імпровізацію рухових дій для досягнення перемоги. Імпровізація передбачає раптову зміну ситуації, необхідність проявляти гравцям творчу ініціативність рухових дій. Але така імпровізація обмежується правилами гри. Можливість імпровізувати урізноманітнює ігрову діяльність, задовольняє природну потребу дитини творити, потребу в нових враженнях. Імпровізація робить привабливим сам процес гри, а не лише її результат.

Отже, основними компонентами рухової діяльності в грі є сюжет, змагання та імпровізація, Всі вони разом з правилами, які їх обумовлюють і руховими діями, за допомогою яких реалізується, складають зміст гри. Всі ці компоненти присутні в дитячих іграх «День і ніч», «Котик і мишка», а також у спортивних іграх (футбол, волейбол, баскетбол та ін.).

Рухова діяльність, в якій відсутній один із перелічених компонентів не може вважатись грою. В зв’язку з цим, слід проаналізувати праці українських фахівців з фізичного виховання початку ХХ ст. Зокрема Т. Франко у своїй праці «Історія і теорія руханки» зробив спробу роз’єднати поняття «гра» та «забава». На його думку, різниця між забавами і іграми є та, що останні трудніші і ходить при них про виграну між тим, як у забаві не виграє ніхто». Таку ж відмінність між іграми та забавами можна спостерігати в працях І. Боберського [] та О. Суховерської. Отже, на думку дослідників, у змісті забави відсутнім є змагання. Прикладом таких фізичних вправ є «Голочка-ниточка», «Довга лоза» або «Чехарда», а також хороводи. Від інших забав хороводи відрізняються пісенним супроводом рухових дій. Ігрова діяльність дітей включає в себе різні протиборства, зокрема «Бій півнів», «Бій цапів», різноманітні перетягування. Аналіз показав, що в змісті цих фізичних вправ яскраво виражені змагання та імпровізація і немає сюжету, тобто порядку визначених дій. Тому такі вправи не можна зачислити до ігор, а слід класифікувати як єдиноборства (коли лише два суперника) чи протиборства (коли між собою протидіють групи).

Серед вправ ігрового характеру є й такі, зміст яких включає в себе сюжет і змагання та передбачає сюжет і імпровізацію рухових дій. В них перемагає той, хто краще виконав однакове завдання. До таких вправ слід віднести різноманітні змагання. Це можуть бути поодинокі змагання («Хто далі стрибне», «Хто швидше добіжить»), змагання в парах («Біг тачок», «Триноги»), а також різноманітні естафети []. Якщо зміст забав, протиборств, змагань визначається наявністю двох компонентів змісту гри і відсутністю будь-якого одного, то зміст розваги передбачає наявність лише імпровізації і відсутність сюжету і змагання. Така ігрова діяльність дітей найчастіше спостерігається під час їх перебування на ігровому майданчику, коли діти то бігають, то стрибають, то гойдаються, то лазять. Всі рухові дії вони виконують в довільній послідовності, отримуючи задоволення лише від процесу ігрової діяльності.

Таким чином, вправи ігрового характеру відрізняються між собою наявністю чи відсутністю в їх змісті компонентів ігрової діяльності: сюжету, змагання, імпровізації.

Методи виховання – це способи педагогічних дій, за допомогою яких досягається засвоєння знань, умінь і навичок, а також розвиток пізнавальних і творчих здібностей людини. Прийом є частиною методу, його деталлю, що виявляється в окремих операціях мислення, моментах процесу засвоєння знань, формування вмінь і навичок [].

Методи і прийоми навчання в народній педагогіці мають психолого-педагогічний вплив на особистість. До того ж вони дуже прості, легкі й загальнодоступні в застосуванні, розраховані на масове користування, а не тільки педагогами-професіоналами. Умовно їх можна поділити на чотири групи: наочні, словесні, практичні і ігрові. Наочний метод – це метод показу дітям явищ навколишньої дійсності. Використання його відповідає дидактичному принципу наочності, а застосування пов'язане насамперед із спостереженням. У повсякденному житті дитина вже змалку спостерігає за працею дорослих, вчинками людей [].

Важливе значення в вихованні має також зразків певних речей (наприклад, технології певної рухливої гри, якоїсь конструкції), способів дії під час навчання фізкультурної вправи, танцю. Наочні методи використовуються в тісному зв'язку зі словом. Народна педагогіка розглядає слово як важливий засіб здобування знань. Вона за свою довговікову історію виробила цілий арсенал словесних методів виховання. До них належать бесіда, розповідь, опис, пояснення, читання, усна народна оповідальна (казки, легенди, перекази, спогади, бувальщини), народна пісенна і народна повчальна творчість (прислів’я і приказки, притчі, заповіді, правила, сентенції, заборони) [, ].

Народна педагогіка бореться за те, щоб молодь не тільки мала знання, а й володіла відповідними вміннями і навичками, тобто вміла застосовувати здобуті знання на практиці, в трудовій діяльності. Особливої актуальності в зв'язку з цим у ній набули практичні методи навчання. Діти за вимогою дорослих виконують практичні завдання за зразком (чи за вказівкою). Зразок орієнтує, що слід зробити, а вказівка – як треба зробити. Найчастіше ці завдання відображають суть трудових обов'язків. Тому й практичні методи навчання в народній педагогіці в основному втілювалися в повсякденній праці.

Велику увагу народна педагогіка приділяє методам, які стимулюють виховний процес. До таких методів належать різноманітні ігри – дидактичні, рухливі, драматизовані, а також епізодичні ігрові прийоми [, ]. Всіх їх об'єднуємо в ігрову групу методів. Ця група методів у народній педагогіці представлена дуже щедро. У цьому нас легко може переконати навіть перелік народних дитячих рухливих ігор і забав: «У ворони», «У вуха», «Гуси-гуси, додому», «Угльога», «Ударунки», «У довгої лози», «У дула», «У джигут», «У зайців», «У ковіньки», «У кавуна», «У козла», «У койструбки», «У крамаря», «У неба», «У ножа», «У палочки», «У перепілки», «У піжмурки», «У сліпака», «У сороки» та інші [].

Як бачимо, народна педагогіка великого значення надає в вихованні дітей ігровим методам, як викликають у них інтерес до знань, розвивають допитливість і кмітливість, сприяють сенсорному вихованню, вселяють життєвий оптимізм и будять емоційне натхнення. Те, що в звичайній ситуації може бути нудним, тяжким і нецікавим, у грі стає легким і захоплюючим.

Форма виховання є важливим компонентом народної педагогіки. Вона наділена властивою тільки їй функцією. Якщо при визначенні змісту виховання народна дидактика прагне відповісти на запитання «що виховувати», через принципи виховання зорієнтувати на вимоги до виховного процесу, в методах розкрити шляхи й способи виховання, то в формах вона відображає найраціональнішу організацію виховання.

Форми організації виховання в народній педагогіці визначаються її можливостями та умовами функціонування й органічно пов’язані із змістом, принципами й методами. Зокрема, народна педагогіка виділяє такі найпоширеніші форми виховання – «ланцюжком», самовиховання, наставництво, похід, прогулянка, екскурсія, гурткове заняття. Форми виховання, як і його методи, в народній педагогіці склалися історично і зазнають у своєму розвитку змін [].

В українській етнопедагогіці використовуються три форми організації виховання дітей: індивідуальна, групова й фронтальна (масова). До індивідуальних форм організації виховання відносимо догляд дорослих за дитиною, до групових – виховання дітей у сім'ї, участь дітей і молоді в об'єднаннях ровесників, до фронтальних – участь молоді в праці, додержання народних традицій, свят і обрядів. Кожна з цих форм може по-різному виявлятися на кожному етапі життя людини.

З моменту народження і до двох років життя домінує індивідуальна; форма виховного впливу на дитину. Діти з чотирьох років (як у селі, так і в місті) вже виявляють певний потяг до громадського життя. Вони об'єднуються в групи і разом проводять дозвілля. Така групова форма організації виховання стає дедалі активнішою. Приблизно з 7-8 років діти гуртуються, залежно від віку, в об'єднання ровесників, які можуть існувати аж до періоду дозрівання, коли молодь вливається в організовану громаду з її традиційним національним вираженням в Україні у формі дитячих забав, вечірок, вечорниць, досвіток, громадських спортивно-культурних дитячих та молодіжних організацій [].

Основним критерієм, визначення рівня вихованості людини є її вчинки й поведінка («Оцінюй людину за її вчинками», «На дерево дивись, як родить, а на людину – як робить»). Про того, хто говорить одне, а робить інше, в народі осудливо кажуть: «Говорить вздовж, а живе впоперек». Яскравим підтвердженням схильності оцінювати вихованість людини насамперед за її поведінкою може бути, наприклад, українська народна казка «Сім дочок».

Вправляння і привчання займають у народному вихованні одне з чільних місць. Вони є своєрідною «гімнастикою поведінки» дітей і реалізуються через застосування різноманітних прийомів: вимоги, показу, тренування, нагадування, контролю й самоконтролю. Вимога допомагає вихованцеві збагнути суть і насущність потреби в звичаях і манерах поведінки. У народній педагогіці вони виражаються по-різному: у цікавій розповіді про повчальний факт з життя людей, у мудрій пораді старших, в афоризмові («Не будь у людях примітний, а будь вдома привітний») і заповіді («Не кради»). Вимоги у формі наказу чи погроз у практиці народного виховання трапляються дуже рідко [, ].

Прийом показу відзначається високою дійовістю, тому що виражається у демонструванні живого, наочного взірця й пробуджує емоційні переживання («Якщо він може, чому я не можу?»). Саме на це розраховують вихователі, коли кажуть підліткові: «Подивись, як гарно бавить свого молодшого братика ця дівчинка». Або: «Я тобі зараз покажу, як треба ввічливо запрошувати дівчину до танцю». Щоб та чи інша дія, наприклад, манера вітатися, закріпилась і стала звичкою, не обійтися без нагадування. Щоправда, постійні нагадування, та ще в категоричній формі, можуть набриднути й не дати бажаного результату. А тому їх роблять делікатно й часто-густо в жартівливій формі.

Народна педагогіка обстоює довірливе ставлення до людини, що не виключає контролю дорослих за поведінкою дитини («Довіряй, але перевіряй!»). Контроль може бути різний: педантично-в'їдливий користі не дає; доброзичливий і мудрий сприймається з вдячністю, бо допомагає виявляти і долати труднощі, спонукає до самовдосконалення і самоконтролю («Найкращий контроль – власна совість») [].

Режим, тобто розумний і чіткий розпорядок життя і діяльності дитини, народна педагогіка розглядає як один з дійових методів виховання, важливий чинник формування звичок. У практиці народного виховання режим формується на основі укладу життя трудової родини в селі чи в місті, з урахуванням віку й статі дитини, пори року й навіть дня – будень, неділя чи свято. Широко застосовуються у народі такі дійові методи виховання, як виконання різних доручень і обов'язків, дитячі ігри та забави [, ].

До виконання різних доручень дітьми практика народного виховання вдається досить часто. Обов'язки дітей випливають із потреб трудової сім'ї. І доручення вдома вони одержують найчастіше від батьків. Щоденне їх виконання змалку дисциплінує дитину, формує почуття відповідальності, вчить раціональному використанню часу, будить ініціативу, гартує характер і виробляє вольові якості, привчає долати труднощі й закінчувати розпочату справу («Кінець діло хвалить»). Успішне виконання доручення дарує дитині радість успіху, особливо, коли це оцінив хтось з авторитетних людей – батько чи мати, дідусь чи бабуся. Доручення визначають відповідно до віку і статі дитини з поступовим їх ускладненням, коло їх досить широке. Наприклад, сільські і міські діти виконують різну хатню роботу, бавлять немовлят, допомагають батькам у праці. Чим старшими стають діти, тим складнішають доручення. Інколи доручення чи обов'язки не до вподоби дитині (вони й не можуть бути завжди тільки приємними). Тому треба привчити дітей виконувати і те, що неприємне, важке, але необхідне [, ].

Серед методів формування суспільної поведінки дітей особлива роль належить дитячій грі. Постійним супутником дитячої гри є іграшка – відтворення у тій чи іншій спрощеній формі предмет з життя людей. Виховна сила народної педагогіки полягає ще й у тому, що вона спонукує до правильної дії, спрямовує на додержання норм поведінки. Народна педагогіка виробила розгалужену систему різноманітних стимулюючих методів: вимога, суспільна думка, орієнтація на очікувану радість, змагання, напучення, заборона, застереження, навіювання, заохочення, покарання [, ]. Вихователь має бути людиною вимогливою. Ігнорування вимогливості у вихованні призводить до сумних наслідків («Хто дітям потаче, той сам плаче»). Під вимогою у народі прийнято розуміти побажання або прохання, висловлене так, що не припускає заперечення. Це здебільшого стосується загальноприйнятих норм і правил поведінки. Кожна дитина не тільки прагне наслідувати дорослих, а й мріє якнайшвидше вирости. Цей природний потяг до очікуваних приємних змін народна педагогіка вміє використовувати. Орієнтування на майбутню перспективу («будеш слухняним, поїдеш зі мною до міста», «як одужаєш, зможеш у річці купатися», «підростеш – підеш до школи») не тільки викликає настрій радісного очікування, а й вселяє відчуття життєвого оптимізму, мобілізує усі сили на досягнення мети, здійснення добрих учинків [, ].

Головний обов'язок народних вихователів – мудро застерегти людину від необачного кроку. Всі знають, що краще запобігти лиху, ніж виправляти його наслідки. Цьому завданню підпорядковані такі методи виховання, як напучення, застереження і заборона. Напучувати в народному розумінні означає давати поради, настанови, навчати чого-небудь, формувати позитивні навички. Застерегти – це заздалегідь попередити когось про щось небезпечне, небажане, оберігати від кого-небудь або чого-небудь, запобігати чомусь поганому. Суть заборони полягає у наказі не робити чогось [, ].

Серед методів стимулювання позитивної поведінки популярністю користується навіювання, основне призначення якого збуджувати певний настрій, психологічний стан, прищеплювати певні почуття. Цей метод у народній педагогіці виражений досить своєрідно й оригінально, позначений рисами народної кмітливості й винахідливості, елементами казковості, вигадки, які дуже полюбляють діти. Та й за змістом народні навіювання дуже різноманітні: «Не їж зелених слив, бо в череві жаби виростуть», «Не руйнуй пташиних гнізд, бо осліпнеш» тощо. У народі подібних навіювань надзвичайно багато. Наведемо приклад народних навіювань, спрямованих на виховання культури поведінки за столом: «Не сідай за кут стола, бо не одружишся», «Коли їси, то не співай, бо матимеш дурного чоловіка (дурну жінку)», «Не об'їдайся медом, бо пупцем потече», «Не їж у шапці, бо твоя жінка матиме дурного чоловіка», «Коли сидиш, то не дриґай ногами, бо чорта колишеш», «Не облизуй макогін, бо швидко полисієш», «Не сьорбай і не клацай ложкою по зубах, бо будеш мати заїди», «Не об'їдайся сиру, бо скоро буде твоя голова сива» [].

Народна педагогіка передбачає застосування заохочень і покарань у вихованні. Під заохоченням вона розуміє спонукання певними засобами до дії. Найпоширенішими видами заохочень є схвалення вчинку, подяка, нагорода, ласкавий погляд, усмішка. Заохочення дітей старшими, авторитетними людьми має велике значення. Воно закріплює позитивні навички й стимулює до кращої поведінки, вселяє здоровий життєвий оптимізм, зміцнює віру у власні сили й можливості, породжує бадьорість, новий і приплив енергії, гарний настрій і готовність до праці, загострює почуття відповідальності й власної гідності, сприяє створенню добрих взаємин між вихователями і вихованцями.

Не обходиться народна педагогіка без покарань. З погляду педагогічного це метод негативної оцінки вчинків або дій вихованця з метою їх викорінення. Основне призначення покарання полягає в тому, щоб породити у винуватця неприємні переживання, гіркоту вини й сорому за поганий учинок, бажання більше його ніколи не повторювати. Найчастіше застосовуються такі види покарань, як зауваження, репліка, осуд. Зауваження – це коротко висловлене судження, міркування з приводу чого-небудь. Осуд – виявлення негативного, несхвального ставлення до чогось. Осудливі зауваження, як правило, супроводжуються розкриттям негативних наслідків поганого вчинку [, ].

З покаранням тісно пов'язаний метод природних наслідків, які логічно випливають з учинків дитини (насмітив – прибери, образив – попроси пробачення, кинув – підніми тощо). Покарання може виражатися й у формі докору, а також в тимчасовому обмеженні окремих прав дитини – позбавлення права на розвагу чи улюблене заняття, наказ стати в куток, усунення від якоїсь важливої для сім'ї діяльності. Справжній успіх у вихованні приходить тоді, коли воно спирається на самовиховання, зливається з ним. Народні педагоги вважають, що все, чого людина досягає у житті, значною мірою приходить завдяки самовихованню. Емпіричним шляхом, на основі багатьох спостережень, вони дійшли цілком об'єктивного висновку, що рівень виховання значно знижується, якщо той, кого виховують, не бачить і не хоче розуміти своїх недоліків, не прагне їх позбутися, тобто уникає самовиховання [, ].

До самовиховання дитину залучають змалку, дбаючи про формування потреби в ньому через розвиток самосвідомості, гартування волі, прищеплення позитивних ідеалів, прагнення до самостійності, соціальне цінних видів діяльності, ініціативності, виконання громадських обов'язків. Форми самовдосконалення узгоджуються з віковим та індивідуальним розвитком особистості. Вони різноманітні й виражаються загалом у вигляді пристосування, наслідування, орієнтації на дорослих, ровесників, старших товаришів, друзів, народних героїв. Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, піклуючись про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається («Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається»). Коли дитя швидко росте і міцніє, то батьки відзначають: «Росте, як каченя на воді», «Росте, як на дріжджах». Найпоширенішим, найдійовішим, загальнодоступним засобом фізичного виховання дітей у народній педагогіці є оздоровчі сили природи – сонячні промені, свіже повітря і вода. Народна педагогіка всіляко заохочує перебування дітей на свіжому повітрі, сонці. Велика користь сонячного світла була помічена дуже давно. Великі цілющі властивості сонця (ярила) широко використовували ще давні слов'яни, в яких побутував звичай винесення хворих з хатин під прямі або розсіяні промені сонця. Сонячне світло зміцнює здоров'я, сприяє нормальному розвитку організму [, ].

У сім'ї дорослі прищеплюють дітям елементарні гігієнічні навички, вимагаючи, щоб вони щодня вмивалися, тримали в чистоті тіло, одяг і взуття, постіль, житло, а під час харчування добре пережовували їжу. Дітей систематично купають, До купання вдаються вже на другий чи третій день народження немовляти. Воно має медико-профілактичне значення («щоб дитина чистенька і пахуча була»). На Україні поширився звичай класти в першу купіль новонародженого різні ароматичні квіти і трави, насамперед любисток, руту, м'яту, висловлюючи маляті різні добрі побажання. Так, у купіль хлопчика клали любисток («щоб любили»), гілочку дуба («щоб був міцний, як дуб»), а також барвінок, тую («щоб довго жило»), чорнобривець («щоб був чорнобривий»), а в купіль дівчинки – ромашку («щоб рум'яна була»), калину («щоб красна була»), гілочку вишні («щоб гарна була»), любисток («щоб люб'язна була») чи яблуко («щоб була червоненька») тощо [, ].

Зрозуміло, що, підрісши, діти вже купаються самі: влітку – в річці, озері чи ставку, взимку чи в холодну погоду – вдома в дерев'яному цебрику, кориті чи ванні, використовуючи мило (раніше замість мила, яке було дорогим, часто використовували золу). Схвально відгукується народна педагогіка й про лазню і парильню як оздоровчі засоби («Хто лазню знає, той хвороб не має»), відомі ще з далекого минулого. Вода здавна в багатьох народів є символом чистоти й здоров'я. Одне з доброзичливих народних побажань так і гласить: «Будь здоровий, як вода». Ще й досі в деяких сім'ях зберігся звичай випускати малих дітей голими під зливний теплий літній дощ з надією, що діти після цього краще ростуть. Діти влітку вчаться ловити рибу, печерувати раків. Одяг у гарячу пору носять простий, льняний і шиють його так, щоб до тіла був широкий доступ сонця й повітря. У теплу пору року дітей у селі привчають ходити босоніж [, ].

Багатовіковий народний досвід переконав, що ходіння по землі босоніж влітку – прекрасний спосіб гартування людського організму, надійний засіб запобігання плоскостопості. Між іншим, діти охоче бігають босоніж, вбачаючи в цьому якусь особливу принадність. Слід зазначити, що цю давню традицію народної педагогіки, тепер дещо призабуту, палко підтримував видатний педагог В.О.Сухомлинський. Так, у своїй відомій книжці «Серце віддаю дітям» він розповідає про те, як теперішні сільські діти-шестилітки прийшли першого дня до школи: «Майже всі діти святково вдягнені, в новеньких черевичках. Це мене занепокоїло: сільські діти з давніх-давен звикли в жаркі дні ходити босоніж, це прекрасне фізичне загартування, кращий засіб запобігання простудним захворюванням. Чому ж батьки намагаються захистити дитячі ніжки від землі, вранішньої роси й гарячої розпеченої сонцем землі? Все це вони роблять з добрих намірів, а виходить погано: з кожним роком усе більше сільських дітей взимку хворіють на грип, ангіну, коклюш. А треба так виховувати дітей, щоб вони не боялися ні спеки, ні холоду» [ ]. Тому, ведучи своїх дітей у школу «під блакитним небом, на зеленій травичці, під гіллястою грушею, на винограднику, на зеленому лузі», Василь Олександрович запропонував: «Скиньмо ось тут черевички й підемо босоніж, як ви звикли ходити раніше.– Діти радісно защебетали; їм незвично, навіть незручно ходити в жарку погоду в черевиках.– А завтра приходьте босоніж, у нашій школі це буде найкраще». Дуже добре, якщо діти люблять улітку бігати босоніж наввипередки.

Народна педагогіка знає немало ігор, які сприяють фізичному розвитку дітей: «гуси-лебеді», «піжмурки», «третій зайвий», «мисливці і качки», «квач», «курки», «естафета» та інші. Поставлена мета в них досягається через різноманітні рухи: ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Рухливі і спортивні ігри виховують силу, спритність, витривалість, відвагу, рішучість, ініціативу, товариську взаємовиручку, привчають долати психічні й фізичні навантаження, гартують організм, створюють у дітей бадьорий і веселий настрій. Спортивні поєдинки дуже захоплюють молодь. У них беруть участь не тільки діти, а й дорослі. На Україні рідко які свята обходяться без силових змагань та різних випробувань. Кожний старається змалку навчитися плавати. Там, де є річка, озеро чи ставок, плавати й пірнати повинні вміти всі діти. А коли хлопці пасуть корів десь на вигоні, то граються м'ячем, влаштовують такі ігри, як «свинка» та інші. Добре сприяють фізичному загартуванню їзда на самокаті чи велосипеді, плавання на човнах, а також їзда верхи на коні [, ].

Діти охоче вчаться стріляти з лука, стрибати в довжину і ширину через різні природні перепони – струмки, рівчаки, а також через скакалку, спритно лазити по деревах, піднімати тягар, боротися, далеко кидати якийсь предмет, у тому числі й камінчики в річці так, щоб вони підстрибували по водяному плесі, бігти за обручем чи паперовим вітряком, котити дерев'яні коліщата, запускати до хмар паперового змія, монтувати водяний млин.   
Якщо батьки дуже зайняті роботою, то спортивні ігри й розваги діти організовують самі, без дорослих. Великою радістю для дитини є гра в сніжки, ліплення снігової баби, катання на санках, лижах і ковзанах. У забезпеченні фізичного виховання дітей у сім'ї велику роль відіграють батьки. Саме вони є прикладом для своїх дітей у ставленні до фізичної культури [, ].

Прекрасна традиція зародилась і поширилась у сім'ї, коли і мати, і батько самі вранці роблять ранкову зарядку й залучають до неї дітей, катаються разом з ними на лижах і велосипедах, беруть участь у походах і прогулянках. У таких сім'ях, як правило, цікавляться успіхами своїх дітей на заняттях фізкультури, заохочують їх до занять спортом у дитячо-юнацьких спортивних школах. Важливим чинником, який визначає характер виховання дітей у сім'ї, звичайно, є праця. Народна педагогіка справедливо вважає, що сила й витривалість виявляються і розвиваються насамперед у праці («Без діла сидіти, то можна й одубіти»). Який би то силач не був, але якщо він цурається праці, то його сила нічого не варта. Про такого в народі кажуть: «Їсть, п'є та байдики б'є», «В роботі «ох», а їсть за трьох». Життя трудової сім'ї завжди спрямовує зусилля дитини в русло праці [].

До відкриття раціональних засобів фізичного виховання, як і інших його напрямів, народна педагогіка йшла емпіричним шляхом, через спроби й помилки, Геніальне і бездарне уживалося в педагогічній творчості, як воно часом уживається в пошуку науковому. Тому не все в народній педагогіці є прогресивним. Це стосується, зокрема, тугого сповивання немовлят, щоб «дитина росла струнка, мала рівненькі ручки й ніжки», попереднє розжовування їжі матір'ю при годуванні дитини, вдавання до ворожок і шептунів при захворюванні дитини.

Заради справедливості зазначимо, що сам народ до таких негативних моментів у вихованні, хоч і в якийсь час поширених, ставиться критично. «Ворожка – на той світ доріжка»,– застерігає народна мудрість тих, хто при захворюванні вертається за лікарською допомогою до чаклунів. Етно-педагогіка розкриває справжню причину хвороб. Люди часто хворіють, бо «глядітись не вміють», і радить при лікуванні покладатися на природні можливості нашого організму («Сон – найкращі ліки», «Виспишся – помолодшаєш») []. У підході до фізичного виховання родинна етнопедагогіка спиралась на раціональне зерно народної медицини, в основі якої лежав нагромаджений протягом віків народний досвід, відкриті народом ефективні засоби й прийоми лікування, які передавались з покоління в покоління.

Однією з характерних рис народної практики фізичного виховання було її профілактичне спрямування, застереження батьків від можливих промахів. Так, народна педагогіка стежить за тим, щоб у шлюб не вступали люди з кровними зв'язками, що шкідливо позначається на потомстві або взагалі призводить до бездітності. З таких самих міркувань осуджуються і занадто ранні шлюби [, ]. «То дуже погано, коли діти дітей родять»,– кажуть у народі. Народна педагогіка різко виступає проти куріння («Хто цигарки палить, той у гріб спішить»), пияцтва («Горілка з ніг людей збиває», «Від нива болить спина, від горілки – серце»), статевої розпусти («У гуляки діти вовкулаки», «Розпусник гуляє – гнилу душу має») та інших шкідливих явищ, які згубно впливають на здоров'я дітей та родинні взаємини. З метою здійснення нормального фізичного розвитку дитини етнопедагогіка звертала увагу на необхідність додержання режиму дня, харчування та сну, рівномірного чергування роботи й відпочинку.

# 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

## 2.1 Завдання дослідження

Метою роботи було дослідження ефективності формування мотивації до занять фізичною культурою в дітей дошкільного віку засобами українських народних рухливих ігор

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми використання українських народних рухливих ігор в теорії і практиці дошкільної освіти.

2. Визначити особливості впливу українських народних рухливих ігор на формування мотивації до занять фізичною культурою та показники фізичного розвитку і рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

## 2.2 Методи дослідження

При вирішенні поставлених завдань в роботі були використані наступні методи:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Опитування.
5. Визначення показників фізичного розвитку:

* маса тіла, кг – ваги;
* довжина тіла, см – ростомір;
* окружність грудної клітини, см – сантиметрова стрічка.

1. Тестування рухових здібностей дітей.
2. Методика виявлення мотивів до занять фізичною культурою.
3. Методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

Показники рухових здібностей дітей дошкільного віку визначалось за допомогою тестів фізичної підготовленності (табл. 2.1) [].

Рівень розвитку швидкісних здібностей у дітей визначався тестом «Біг на дистанцію 10 м, с»

Обладнання. Секундоміри, які фіксують десяті долі секунди (по одному на хронометриста). Відміряна 10-метрова дистанція. Стартовий прапорець. Фінішна позначка.

Таблиця 2.2.1

Структура тестів фізичної підготовленності дітей дошкільного віку

|  |  |
| --- | --- |
| Здібність, яку тестують | Зміст тесту |
| Швидкісні здібності | Біг 10 м |
| Швидкісно-силові здібності | Стрибок у довжину з місця |
| Координаційні здібності | Тест «Смуга перешкод» (с), до якої входили такі завдання: ходьба по гімнастичній лаві (довжина 5 м), прокатування м’яча між предметами (6 шт.), розкладеними на відстані 50 см один від одного, пролазання підбар’єром, жонглювання м'яча на бандбінтонній ракетці, 5 м |
| Здібність до гнучкості | Нахил тулуба вперед, см |
| Загальна витривалість | Біг 90 м, с |

Опис проведення тесту. За командою «На старт!» учасники тестування стають біля стартової лінії у положенні високого старту. За сигналом стартера діти повинні якомога швидше подолати дану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результат. Час подолання дистанції. з точністю до десятої долі секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Команда «Марш!» повинна співпадати з зоровим сигналом (прапцем).Дозволяється виконати дві спроби. Фіксується кращий результат.У забігу можуть брати участь двоє і більше дітей, але час кожного фіксується окремо.Дистанція повинна бути прямою, у доброму стані і розділена на окремі бігові доріжки.Тестування повинно проводитись за таких погодних умов, при яких учасники могли б показати найкращі результати.

Отже, під час тестування швидкісних здібностей на рівній доріжці відмічали двома лініями старт і фініш. За лінією фінішу – на відстані 4-6 метрів ставили прапорець (кубик або кеглю) і пропонували дітям добігти до нього, щоб уникнути уповільнення руху на фініші. Таким чином лінію фінішу дитина пробігала «з ходу».

За командою «На старт!» дитина підходила до лінії старту і приймала зручну для бігу позу: одна нога вперед, носком до стартової лінії, руки зігнуті у ліктях. За командою «Увага!» дитина трохи згинала обидві ноги, дещо нахиляла тулуб уперед і дивилася вперед у напрямку бігу. За командою «Руш!» починала біг. У цей момент вмикали секундомір, а коли дитина перетинала лінію фінішу, зупиняли його.

Час фіксувався з точністю до 0,1 с. Кожна дитина пробігала дистанцію 2 рази (між спробами робили паузу по 4-6 хвилин для відпочинку). Фіксували у протоколі кращий результат.

Швидкісно-силові здібностівизначались тестом «Стрибок у довжину з місця».

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Координаційні здібності визначались тестом»Смуга перешкод» (с), до якого входили такі завдання: ходьба по гімнастичній лаві (довжина 5 м), прокатування м’яча між предметами (6 шт.), розкладеними на відстані 50 см один від одного, пролазання підбар’єром, жонглювання м'яча на бандбінтонній ракетці 5 м.

Обладнання. Секундомір, який фіксує десяті долі секунди. гімнастична лава (довжина 5 м), рівна доріжка довжиною10 метрів, обмежена двома паралельними лініями на якій розташовані 6 кегліавна відстані 50 см один від одного, м’яч, бар’єр,. бандбінтонна ракетка, м’ячик

Опис проведення тесту. За командою «На старт!» учасник стає у положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Марш!»стає на гімнастичну лаву,проходить до края, зістрибує на підлогу, бере м’яч та прокатує його між кеглями,які стоять на доріжці, пролазить під бар’єром, бере бадбінтонну ракетку та м’ячик і жонглює до кінця дистанції.

Результат. Час проходження дистанції..

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику дається одна спроба.

Здібність до гнучкості визначалась тестом «Нахил тулуба вниз (із положення стоячи)».

Обладнання. Платформа або стілець. Планка з розміткою або жорстка лінійка (з розміткою від 0 до 50 см вгору і вниз). Можна використати ковзаючий дерев'яний фіксатор.

Опис проведення тесту. Досліджуваний стає на платформу, ноги разом, носки біля краю платформи. Не згинаючи колін (при потребі дитині допомагає старший), він нахиляється вперед, намагаючись дотягнутися руками якомога нижче. Положення максимального нахилу зберігається приблизно протягом 2 с.

Результат. Результатом тестування є визначення положення рук (або верхнього краю планки) в сантиметрах, що показує величину нахилу тулуба вниз. Якщо пальці рук не опускаються нижче рівня опорної платформи, то результат вимірювання записують із знаком «мінус», якщож опускається нижче, – із знаком «плюс».

Загальні вказівки та зауваження. При виконанні тесту стежать, щоб носки і п'яти дитини були разом, великі пальці ніг були на рівні переднього краю платформи, коліна не згинались. Якщо учасник згинає коліна, спроба не зараховується. Тест виконується без ривків.Із двох спроб фіксується кращий результат.

Здібності до витривалості дітей дошкільного віку 5-6 років визначались тестом «Біг на дистанції 90 м, с».

Обладнання: секундомір, ретельно відміряна дистанція,стартовий прапорець.

Опис проведення тесту. За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією у положенні високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Марш!» починається біг. Діти повинні намагатись пробігти дистанцію якнайшвидше. При потребі дозволяється переходити на ходьбу.

Результат:час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки та зауваження.Бігова доріжка повинна бути рівною і в хорошому стані.Погодні умови повинні бути такими, при яких учасники тестування могли б показати найкращі результати.Виконується всього одна спроба.

.

Основною методикою виявлення мотивів до занять фізичною культурою у нашому дослідженні була методика «Мотиви занять спортом» А. Шаболтас, адаптована до умов дослідження.

Результати методики оцінювалися на підставі семи мотивів-категорій, як-от: мотив емоційного задоволення (цьому відповідає судження: я отримую радість від занять фізичною культурою, так як можу рухатися і відчувати напругу; це мене надихає і піднімає настрій); мотив соціального самоствердження (цьому відповідає судження: мої товариші поважають мене за успіхи під час гри; мені приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж); мотив фізичного самоствердження (цьому відповідає судження: я хочу бути сильнішим, розвиватися фізично, бути здоровим); соціально-емоційний мотив (цьому відповідає судження: мені подобається змагатися, в мене зявляються позитивні емоції від спільної діяльності); соціально-моральний мотив (цьому відповідає судження: моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення, я хочу внести свій внесок у цю справу, я не хочу підводити товаришів) мотив досягнення успіху в спорті (цьому відповідає судження: я хочу бути переможцем); спортивно-пізнавальний мотив (цьому відповідає судження: я хочу розбиратися в питаннях техніки, тактики, принципах гри, знати, як правильніше тренуватися)

Методи математичної статистики при обробці результатів дослідження..

## 2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилось у вересні 2021 року – квітні 2022 року в групі Петрівського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Веселка» Миколаївської сільської ради Синельниківського району Дніпропетровської області (експериментальна група) та Дошкільного підрозділу №1 «Мальва» Запорізької загальноосвітньої школи І-ІІІ №65 (контрольна группа).

Загалом у дослідженні брало участь 43 дитини старшого дошкільного віку. З них 10 хлопчиків і 11 дівчаток склали контрольну групу, 12 хлопчиків і 10 дівчаток – експериментальну. Всі діти за станом здоров’я були віднесені до основної медичної групи.

В експериментальній групі складовою частиною фізкультурно-оздоровчої роботи було застосуваня українських народних рухливих ігор.

Режим дня дошкільного закладу передбачав 2 заняття на тиждень з фізичної культурию На заняттях проводилися одна-дві гри в будь-якій частині заняття. В підготовчій частині використовувалися ігри, спрямовані на організацію дітей, розігрівання організму. В основній частині удосконалювалися рухові навички та вміння в бігу, стрибках, метаннях, рівновазі, лазінні та перелізанні. У заключний частині заняття проводилися спокійні ігри, що не потребують великої уваги, не викликають збудження.

Відповідно до програми, на заняттях ми проводили такі рухливі і народні ігри, забави та естафети: «Кіт і миша», «Подоляночка», «Вовк і коза», «Голуб», «Невід», «Птахи», «Гречка», «Дрібушечки», «Сірий вовк», «До своїх прапорців», «Вудочка», «Швидко по місцях», «Ворони», «У річку гоп», «Горобчики-стрибунчики», «Лисиця і курчата», «На прогулянку», «М'яч через шнур», «Вправи з великим м'ячем», «Вправи з малим м'ячем», «Стонога», «Сніжками по м'ячу».

Також ми доповнювали програмові ігри іншими народними іграми, спрямованими на формування національно-культурної свідомості дітей дошкільного віку [, , , ]. Це були ігри такого змісту:

1. Ігри з елементами загальнорозвивальних вправ: «Батько і діти», «Мак», «Дрова», «Адам і Єва», «Розбите яєчко», «Шевчик», «Ой вийтеся, огірочки», «Боротьба кажана з вітром», «Кіт потягується», «Гуси на воді», «Пташка», «Мокрий кіт», «Пузир», «Боцюн і криниця».

2. Ігри з ходьбою: «Петре, де ти?», «Панас», «Жмурки», «Підхід варто-вих», «Звідки ти?», «Гарбуз», «Огірочки», «Міст», «Нічний марш», «Дуб чи береза».

3. Ігри з бігом: «Іду на Ви!», «Гуси», «Пень», «День та ніч», «Хатина», «Регіт», «Дуб», «Запорожець на Січі», «Проводи русалки», «Скажений бугай», «Рибалки і риби», «Кіт і миша», «Квачі парами», «Доганяй, втікаючи», «Ворон», «Воробей», «Дикі кози», «Яструб», «У колдуна», «Хрещик», «Лисиця і заєць», «Сірий кіт», «Кавуни», «Мур», «Ковбаса».

4. Ігри із стрибками: «Вовк і кози», «У довгі лози», «Шагавай», «Переправа через річку», «Струмок», «Гречка», «Тинок», «У річку гоп», «Спутані коні», «Півник».

5. Ігри з метанням: «Бабу перевозити», «Хто далі кине», «Влучний стрілець», «Захисник кріпості», «Пошивай», «Квач з м'ячем», «Штандер», «Квочка», «Круговий», «На полюванні», «Мисливець і качки», «Перепелиця», «Мушка», «Шкандибки», «Бабок», «У скраклі».

6. Ігри з елементами прикладних вправ (лазіння, перелізання, перепов-зання): «Дістати сало», «Стовп», «Повінь», «Скалолаз», «Кубло», «Незграбний ведмідь», «Западня», «Павук», «Куниця і білки», «Підвісний міст», «Тунель», «Юркий вуж».

7. Ігри з рівновагою: «Гойдалки», «Журавель», «Ластівка», «Напере-ваги», «Жук», «Рак-неборак», «Пересування на бочці», «Дресировка».

8. Ігри з елементами акробатики. «Краб», «Каракатиця», «Перекоти-поле», «Розпечене колесо», «Павук», «Жабка», «Качалка», «Дзвін».

9. Ігри з елементами боротьби: «Буряк», «Тягти бука», «Ріпка», «Коро-мисло», «Відьма», «Бій півнів», «Кіт в мішку», «Княжий острів», «Дружина і татари», «Перетягування по линві».

10. Ігри з елементами танцю: «Сива шапка», «Женчичок», «Гоп – скок», «Метелиця», «Трійки».

Рухливі ігри із суперництвом активно впливали на всі грані життя особистості дитини, вирішуючи оздоровчі і виховні завдання. Різноманітні рухи і дії дитини під час гри з суперництвом сприяли формуванню життєво необхідних навичок і вмінь. Народні ігри змагального характеру створювали сприятливі умови для вироблення активних рис характеру, викристалізовували особистість.

Також ми проводили переважну більшість ігор за народним календарем. В основу експериментальних уроків нами закладено аграрний рік українців. Структурно його поділили за місяцями. До кожного розділу залучено найосновніші національні рухливі ігри, які проводилися в народні та релігійні свята і регулювали річну циклічність. Національні рухливі ігри літнього циклу використовувалися в першій чверті навчального року, оскільки святкових днів, пов'язаних з народними іграми, восени менше, ніж взимку та весною.

Напередодні заняття дітям необхідно було повідомити тему і дати домашні завдання. Наприклад: закликання весни на Теплого Олекси – приготувати і принести на заняття пташок, випечених із тіста або зроблених з паперу чи з дерева; а також знайти і вивчити українські народні прислів'я, приказки, які символізують прихід весни. Роздати дітям для вивчення-друковані віршовані тексти, що містяться в іграх-хороводах за народним календарем (див. таблицю 2.3.1).

Проведення рухливих ігор за народним календарем допомагало дітям на уроці більш емоційно увійти в образи, особливо в ті, де ігри тісно перепліталися із землеробською діяльністю, із звірами, рослинами, з духами добра і зла. Це дало їм змогу глибше пізнати і зрозуміти соціальні функції людської діяльності. При цьому набувалися знання, навички та вміння, розвивалася сила, швидкість, спритність, витривалість.

Такі уроки за народним календарем розвивали пізнавальну активність дітей, прагнення якомога глибше пізнати свій народ, свої національні традиції, формують стійкий інтерес до народознавчого матеріалу; дають змогу швидше запам'ятовувати вірші, пісні, прислів'я, приказки, загадки, лічилки, легенди; прищеплюють трудові навички, пов'язані з трудовим землеробським циклом.

Діти починають самостійно аналізувати, оцінювати, співставляти, порівнювати звичаї минулого і сучасного. Поєднання народознавства, природознавства, музики з національними рухливими іграми виховують у дітей такі риси характеру, як щирість, гостинність, доброту, мудрість, щедрість, повагу і любов до національної культури.

Таблиця 2.3.1

Використання українських народних ігор за народним календарем

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ігри пір року | Назва свята | Дата | Назва ігор |
| Ігри весняного циклу | | | |
| Закликання весни | Явдохи, Сорок святих, Теплого Олекси або напередодні Благовіщення | 14 березня  22 березня  30 березня  6 квітня  7 квітня | «Хрещик», «Віночок», «Заплітати шума», «Мара», «Коструб», «Кривий танок». |
| Паска | Великдень |  | «Набитка», «Котка», «Відгадка», «Кидка», «Коструб», «Кривий танок», «Дзвіниця». |
| Красна гірка | Напередодні Юрієвого дня | 5 травня | «Горюдуб», «Мости»,  «Леля». |
| На весняні свята грали в ігри, які були пов'язані з хліборобськими роботами і відображали оранку, сівбу, збирання дозрілого врожаю, з весільними обрядами: «Горошок», «Огірочки», «Гарбуз», «Жнива», «Зося-чорнуся», або «Чорнушко -душко», «Щітка»; з відновленням військової активності – «Зельман», «Воротар», «Мак», «Просо», «Горобець»). | | | |
| Ігри літнього циклу | | | |
| Зелені свята | Перший день Петрівки Івана Купала | «Десятий понеділок» від Великодня 7 липня | «Проводи русалок», «Відьма», «Танець горбатого діда», «Очищення» (стрибки через багаття), «Горю-дуб», «Панас», «Ворота». |

Продовження табл. 2.3.1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ігри осіннього циклу | | | | | | |
|  | Покрова | | 14 жовтня | | «Буряк», «Ріпка», «Просо», «Горошок», «Огірочки», «Жнива», «Мак», «Гарбуз», «Зося-чорнуся», «Щітка», «Гуси», «Гусари, на коні!», | |
| Ігри зимового циклу | | | | | | |
|  | | Катерини  Андрія Перво-званного  Вечір напере-додні Різдва | | 7 грудня  13 грудня  6 січня  13 січня  4 січня  19 січня | | «Закликання долі»  «Балабушки»,  «Ворожба  чобітьми»,  «Калита», |
|  | | Вечір напере-  додні Нового року (старий стиль)  Новий рік (старий стиль)  Йордань | | «Квочка».  «Очищення».  «Морозенко». «Орден». |
| На всі зимові свята проводили ігри-розваги - «Колесо», «Громак», «Взяття фортеці», «Льодинки», «Літає – не літає». | | | | | | |

Національна специфіка рухливих ігор за народним календарем проявляється:

- у відтворенні психологічних особливостей народу, його світобачення, моральних норм;

- у національній мові;

- у відображенні історії нації, її культури, громадського й побутового життя, традицій, релігійних вірувань, звичаїв;

- у зв'язках рухливих ігор з національним фольклором;

- у національній специфіці вираження загальнолюдських ідей добра і справедливості, естетичних поглядів, суспільних інтересів;

- у любові до природи, до рідного краю, серед яких живе нація.

Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовувалися різні методичні прийоми: зменшення або збільшення тривалості гри, а також кількості повторень усієї гри або окремих її етапів; зменшення або збільшення площі (залу, майданчика), на якій проводиться гра; скороченим або збільшення дистанції, яку пробігають гравці; ускладнення правил гри (введення двох або трьох ведучих) і кількості перешкод, які повинні подолати діти; введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення н аналізу помилок.

Тривалість гри залежала від мети, яку ставить вчитель; умов, в яких вона проводиться (заняття, прогулянка); віку дітей та їхньої кількості. Закінчити її треба було своєчасно, коли діти дістануть належне навантаження.

Після закінчення гри (особливо великої рухливості) діти виконували ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяло зниженню фізичного навантаження і приводило пульс до норми. Потім підбивалися підсумки. Повідомляючи результати гри, педагог вказував окремим дітям (командам) на допущені помилки та негативний бік їхньої поведінки. Обов'язково відзначав дітей, які активно грали, дотримували правил, виявляли ініціативу. Вміле підбиття підсумків мало велике виховне значення.

# 3. Результати дослідження.

Дослідження проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку дозволило виявити чинники, які мають найбільший вплив на зазначений процес.

Блок мотивації утворюють потреби, мотиви і цілі діяльності. Будь-яка діяльність починається з потреб, які формуються при взаємодії дитини з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів.

Потреба – це спрямованість активності людини, психічний стан, що створює передумову діяльності. Отже, серед потреб, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку, виявлено потребу у діяльності, активності; потребу у русі; потребу у суперництві, змаганні; потребу самоствердження; потреба бути у групі, спілкуватися; потреба у нових враженнях.

Результати дослідження дозволили виявити зовнішніх чинники, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку, а саме: вплив сімейного виховання; поради друзів; поради батьків; телебачення; відвідування змагань.

Серед внутрішніх чинників найважливішими вважають: знання переконання; впевненість у користі занять фізичними вправами; бажання займатися спортивною діяльністю.

Мотиви, які спонукають до занять фізичною культурою й спортом, мають складну структуру.

Це і мотиви, пов’язані із задоволенням від процесу діяльності (динамічність, емоційність, різноманітність і новизна, наявність улюблених фізичних вправ, дружба, товаришування, колективізм); і мотиви, пов’язані з результатами діяльності (набуття нових умінь, нових знань, навичок і оволодіння новими складними руховими діями, виконання нормативів, покращення власних результатів); та мотиви, пов’язані з перспективами зміцнення здоров’я, можливість стати фізично бездоганною людиною, розвивати фізичні якості, бути спортсменом, майстром спорту, чемпіоном і т. д., виховувати волю, характер, рішучість.

У рейтингу мотивів, яким надавали перевагу діти старшого дошкільного віку як ЕГ так і КГ на початку дослідження, головне місце займав мотив фізичного самоствердження (цьому відповідає судження: я хочу бути сильнішим, розвиватися фізично, бути здоровим), на другому місці був мотив досягнення успіху в спорті (цьому відповідає судження: я хочу бути переможцем), на третьому місці – спортивно-пізнавальний мотив (цьому відповідає судження: я хочу розбиратися в питаннях техніки, тактики, принципах гри, знати, як правильніше тренуватися).

Отже, на початку дослідження важливими для дітей як контрольної так і експериментальної групи були результативні та індивідуальні мотиви.

Аналіз результатів дослідження дозволив виявити динаміку мотивів у дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою наприкінці дослідження.

Так, у дітей контрольної групи головне місце займав мотив досягнення успіху в спорті (цьому відповідає судження: я хочу бути переможцем); на другому місці був мотив соціального самоствердження (цьому відповідає судження: мої товариші поважають мене за успіхи під час гри; мені приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж); на третьому місці – мотив емоційного задоволення (цьому відповідає судження: я отримую радість від занять фізичною культурою, так як можу рухатися і відчувати напругу; це мене надихає і піднімає настрій); на четвертому – мотив фізичного самоствердження (цьому відповідає судження: я хочу бути сильнішим, розвиватися фізично, бути здоровим). Тобто переважають результативні мотиви та індивідуальні мотиви.

У дітей експериментальної групи найвищий рейтинг мав мотив емоційного задоволення (цьому відповідає судження: я отримую радість від занять фізичною культурою, так як можу рухатися і відчувати напругу; це мене надихає і піднімає настрій); на другому місці був мотив фізичного самоствердження (цьому відповідає судження: я хочу бути сильнішим, розвиватися фізично, бути здоровим); на третьому місці – соціально-емоційний мотив (цьому відповідає судження: мені подобається змагатися, в мене зявляються позитивні емоції від спільної діяльності); на четвертому – соціально-моральний мотив (цьому відповідає судження: моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення, я хочу внести свій внесок у цю справу, я не хочу підводити товаришів). Ми спостерігаємо більший вплив процесуальних мотивів та наявність не лише індивідуальних, а й групових мотивів.

Також, на початку експерименту було визначено показники фізичного розвитку хлопчиків і дівчат старшого дошкільного віку (табл. 3.1, табл. 3.2).

Таблиця 3.1

Показники фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку на початку дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Експериментальна група | Контрольна  група | tрозр |
| Зріст, см | 112,40±0,50 | 112,90±0,70 | 0,64 |
| Маса тіла, кг | 19,10±0,40 | 19,00±0,50 | 0,16 |
| ОГК, см | 56,30±0,50 | 56,70±0,60 | 0,51 |

Таблиця 3.2

Показники фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку на початку дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники,дівчаток | Експериментальна група | Контрольна  група | tрозр |
| Зріст, см | 111,50±0,60 | 110,90±0,50 | 0,77 |
| Маса тіла, кг | 18,90±0,50 | 18,80±0,40 | 0,16 |
| ОГК, см | 56,10±0,30 | 56,20±0,40 | 0,20 |

На початку експерименту у показниках не спостерігалося достовірних відмінностей за жодним з показників.

На кінець експерименту також не спостерігалося достовірних відмінностей у показниках, але наявний невеликий приріст у деяких з них (табл. 3.3, табл. 3.4).

Таблиця 3.3

Показники фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку в кінці дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Експериментальна група | Контрольна  група | tрозр |
| Зріст, см | 115,40±0,70 | 116,10±0,60 | 0,76 |
| Маса тіла, кг | 20,30±0,50 | 20,10±0,50 | 0,28 |
| ОГК, см | 57,20±0,50 | 57,30±0,50 | 0,14 |

Таблиця 3.4

Показники фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку в кінці дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Експериментальна група | Контрольна  група | tрозр |
| Зріст, см | 114,60±0,50 | 113,80±0,50 | 1,13 |
| Маса тіла, кг | 20,00±0,40 | 19,70±0,40 | 0,53 |
| ОГК, см | 56,50±0,40 | 56,40±0,40 | 0,18 |

Аналізуючи отримані показники фізичного розвитку нами було розраховано достовірність приросту між показниками фізичного розвитку хлопчиків контрольної і експериментальної груп на початок і кінець експерименту (табл. 3.5, табл. 3.6). Так достовірність приросту у показниках довжини тіла виявлена як у хлопчиків експериментальної групи (t=3,49), так і у хлопчиків контрольної групи (t=3,77). У показниках ваги тіла не спостерігалося достовірність приросту ні в хлопчиків експериментальної групи (t=1,87), ні в хлопчиків контрольної групи (t=1,56). При розгляді показників окружності грудної клітини достовірності приросту також зафіксовано не було, результати були такими: у хлопчиків контрольної групи t=0,77, а експериментальної – t=1,27.

Таблиця 3.5

Динаміка показників фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | tрозр |
| Зріст, см | 112,40±0,50 | 115,40±0,70 | 3,49\*\* |
| Маса тіла, кг | 19,10±0,40 | 20,30±0,50 | 1,87 |
| ОГК, см | 56,30±0,50 | 57,20±0,50 | 1,27 |

Примітка: \*\* − відмінності достовірні (P<0,01)

Таблиця 3.6

Динаміка показників фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | tрозр |
| Зріст, см | 112,90±0,70 | 116,10±0,60 | 3,77\*\* |
| Маса тіла, кг | 19,00±0,50 | 20,10±0,50 | 1,56 |
| ОГК, см | 56,70±0,60 | 57,30±0,50 | 0,77 |

Примітка: \*\* − відмінності достовірні (P<0,01)

Вивчення динаміки показників фізичного розвитку дозволило визначити достовірність приросту між показниками фізичного розвитку дівчаток у контрольній і експериментальній групах на початок і кінець експерименту (табл. 3.7, табл. 3.8).

Таблиця 3.7

Динаміка показників фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | tрозр |
| Зріст, см | 111,50±0.60 | 114,60±0.50 | 3,97\*\*\* |
| Маса тіла, кг | 18,90±0.50 | 20,00±0.40 | 1,72 |
| ОГК, см | 56,10±0.30 | 56,50±0.40 | 0,80 |

Примітка: \*\*\* − відмінності достовірні (P<0,001)

Таблиця 3.8

Динаміка показників фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | tрозр |
| Зріст, см | 110,90±0,50 | 113,80±0,50 | 4,10\*\*\* |
| Маса тіла, кг | 18,80±0,40 | 19,70±0,40 | 1,59 |
| ОГК, см | 56,20±0,40 | 56,40±0,40 | 0,35 |

Примітка: \*\*\* − відмінності достовірні (P<0,001)

Так достовірність приросту у показниках довжини тіла виявлена як у дівчаток експериментальної групи (t=3, 97), так і у дівчаток контрольної групи (t=4,10). У показниках ваги тіла не спостерігалося достовірність приросту ні в дівчаток експериментальної групи (t=1, 27), ні в дівчаток контрольної групи (t=1,59).

При розгляді показників окружності грудної клітини достовірності приросту також зафіксовано не було, результати були такими: у дівчаток контрольної групи t=0,35, а експериментальної – t=0,80.

Дослідження динаміки вищезазначених показників хлопчиків і дівчаток контрольної і експермиентальної груп дозволило визничити їх абсолютний і відносний приріст.

Результати аналізу приросту показників фізичного розвитку в хлопчиків експериментальної і контрольної груп (табл. 3.9, табл. 3.10) дозволили визначити наступне. Найбільший відносний приріст (6,28%)спостерігався у показниках маси тіла в хлопчиків експериментальної групи.

Таблиця 3.9

Приріст показників фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  хлопчиків | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | абс. | відн., % |
| Зріст, см | 112,40 | 0,50 | 115,40 | 0,70 | 3,00 | 2,67 |
| Маса тіла, кг | 19,10 | 0,40 | 20,30 | 0,50 | 1,20 | 6,28 |
| ОГК, см | 56,30 | 0,50 | 57,20 | 0,50 | 0,90 | 1,60 |

У хлопчиків контрольної групи цей показник дещо нижче і складає 5,79%. Найменшими є показники приросту обхвату грудної клітини як у хлопчиків експериментальної (1,60%) так і контрольної групи (1,06%).

Результати аналізу приросту показників фізичного розвитку в дівчаток експериментальної і контрольної груп (табл. 3.11, табл. 3.12) дозволили визначити наступне.

Найбільший відносний приріст (5,82%) спостерігався у показниках маси тіла в дівчаток експериментальної групи. У дівчаток контрольної групи цей показник був дещо нижчим і складав відповідно 4,79%.

Найменшими були показники приросту обхвату грудної клітини як у дівчаток експериментальної (1,60%) так і в дівчаток контрольної групи (1,06%).

Таблиця 3.10

Приріст показників фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  хлопчиків | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | абс. | відн., % |
| Зріст, см | 112,90 | 0,60 | 116,10 | 0,60 | 3,20 | 2,83 |
| Маса тіла, кг | 19,00 | 0,50 | 20,10 | 0,50 | 1,10 | 5,79 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,70 | 0,60 | 57,30 | 0,50 | 0,60 | 1,06 |

У показниках довжини тіла спостерігався приріст як у дівчаток експериментальної групи, де цей показник складав 2,78%, так і у дівчаток контрольної групи, в яких вищезазначенний показник був дещо нижчим і складав 2,61%.

Таблиця 3.11

Приріст показників фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  дівчаток | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | абс. | відн., % |
| Зріст, см | 111,50 | 0,60 | 114,60 | 0,50 | 3,10 | 2,78 |
| Маса тіла, кг | 18,90 | 0,50 | 20,00 | 0,40 | 1,10 | 5,82 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,10 | 0,30 | 56,50 | 0,40 | 0,40 | 0,71 |

Таблиця 3.12

Приріст показників фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  дівчаток | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | абс. | відн., % |
| Зріст, см | 110,90 | 0,50 | 113,80 | 0,50 | 2,90 | 2,61 |
| Маса тіла, кг | 18,80 | 0,40 | 19,70 | 0,40 | 0,90 | 4,79 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,20 | 0,40 | 56,40 | 0,40 | 0,20 | 0,36 |

У ході експерименту були вивчені показники фізичної підготовленності хлопчиків (табл. 3.13) та дівчаток (табл. 3.14) старшого дошкільного віку.

На початку дослідження істотних відмінностей між показниками експериментальної і контрольної груп не спостерігалося

Так, на початку дослідження середніх показників бігу на 10 м було виявлено, що у хлопчиків вони складали в контрольній групі – 3,40±0,10 с, в експериментальній – 3,52±0,10 с, у дівчат в контрольній групі 3,55±0,10 с і 3,52±0,10 с в експериментальній. Відмінності у показниках також виявилися недостовірними.

Під час виконання дітьми стрибку у довжину з місця були зафіксовані такі показники: результат хлопчиків контрольної групи склав 76,50±1,30 см, експериментальної – 75,00±1,10 см (достовірних відмінностей не виявлено t=0,88), у дівчат контрольної групи – 69,30±1,10 см, експериментальної групи – 68,00±1,30 см (істотних відмінностей як і в показниках контрольної групи не спостерігалося t=0,76).

Таблиця 3.13

Показники фізичної підготовленності хлопчиків старшого дошкільного віку на початку дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Експериментальна група | Контрольна  група | tрозр |
| Біг 10 м, с | 3,52±0,10 | 3,40±0,10 | 0,85 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 75,00±1,10 | 76,50±1,30 | 0,88 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 17,90±0,30 | 18,10±0,40 | 0,40 |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,70±0,10 | 2,50±0,10 | 1,41 |
| Біг 90 м, с | 32,10±0,40 | 32,80±0,15 | 1,09 |

У тесті «Смуга перешкод» середні результати були такими: у хлопчиків 18,10±0,40 с в контрольній групі і 17,90±0,30 с в експериментальній при t=0,40; у дівчаток – 18,80±0,50 с в контрольній групі і 18,10±0,40 с в експериментальній при t=1,09.

Таблиця 3.14

Показники фізичної підготовленності дівчаток старшого дошкільного віку на початку дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Експериментальна группа | Контрольна  група | tрозр |
| Біг 10 м, с | 3,52±0,10 | 3,55±0,10 | 0,21 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 68,00±1,30 | 69,30±1,10 | 0,76 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,10±0,40 | 18,80±0,50 | 1,09 |
| Нахил тулуба вперед, см | 3,10±0,10 | 2,90±0,20 | 0,89 |
| Біг 90 м, с | 33,90±0,50 | 33,60±0,40 | 0,47 |

Результати виконання тесту нахил тулуба вперед виглядали так: у хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи показники складали 2,50±0,10 см, а хлопчиків експериментальної групи – 2,70±0,10 см (t=1,41), у дівчат контрольної групи 2,90±0,20 см і експериментальної групи 3,10±0,10 см при t= 0,89.

Досліджуючи показники бігу на 90 м у хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи на 10 м склали 32,80±0,15 с, експериментальної – 32,10±0,40 с, у дівчаток 33,60±0,40 с і 33,90±0,50 с відповідно.

Порівняння отриманих показників дало можливість сказати про недостовірність відмінностей отриманих результатів як у дівчаток (t=0,47), так і у хлопчиків (t=1,09) експериментальної і контрольної груп.

Проведене дослідження дозволило визначити динаміку показників фізичної підготовленності хлопчиків старшого дошкільного віку (табл. 3.15, рис. 3.1, табл. 3.16, рис. 3.2).

Таблиця 3.15

Динаміка показників фізичної підготовленності у хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | tрозр |
| Біг 10 м, с | 3,52±0,10 | 3,20±0,10 | 2,26\* |
| Стрибок у довжину з місця, см | 75,00±1,10 | 87,00±0,60 | 9,58\*\*\* |
| Тест «Смуга перешкод», с | 17,90±0,30 | 16,80±0,30 | 2,59\* |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,70±0,10 | 3,10±0,10 | 2,83\* |
| Біг 90 м, с | 32,10±0,40 | 30,40±0,50 | 2,65\* |

Примітка: \* − відмінності достовірні (P<0,05); \*\*\* − (P<0,001)

##### Рис. 3.1 Динаміка показників фізичної підготовленності хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи

Таблиця 3.16

Динаміка показників фізичної підготовленності у хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | tрозр |
| Біг 10 м, с | 3,40±0,10 | 3,35±0,10 | 0,35 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 76,50±1,30 | 79,80±1,20 | 1,87 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,10±0,40 | 17,78±0,30 | 0,64 |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,50±0,10 | 2,70±0,10 | 1,41 |
| Біг 90 м, с | 32,80±0,50 | 31,50±0,50 | 1,84 |

##### Рис. 3.2 Динаміка показників фізичної підготовленності хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи

Отже, досліджуючи показники хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи ми з'ясували, що достовірні відмінності виявлено у кожному з показників, на відміну від хлопчиків контрольної групи, де не спостерігалось істотного приросту за жодним з показників.

Найбільший відносний приріст (табл. 3.17, табл. 3.18, рис. 3.2) виявлено у хлопчиків експериментальної групи в показнику «Стрибок у довжину з місця, см» який складлав 16%. У хлопчиків контрольної групи найбільший відносний приріст спостерігався в показнику «Нахил тулуба вперед, см» і складав 8%.

Найменший відносний приріст спостерігався у хлопчиків контрольної групи в показнику «Біг 10 м, с» і складав – 1,47%. У хлопчиків експериментальної групи найменшим був приріст у показнику «Біг 90 м, с» який складав – 5,30%.

Таблиця 3.17

Приріст показників фізичної підготовленностіу хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  хлопчиків | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | Абс. | Відн., % |
| Біг 10 м, с | 3,52 | 0,10 | 3,20 | 0,10 | -0,32 | -9,09 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 75,00 | 1,10 | 87,00 | 0,60 | 12,00 | 16,00 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 17,90 | 0,30 | 16,80 | 0,30 | -1,10 | -6,15 |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,70 | 0,10 | 3,10 | 0,10 | 0,40 | 14,81 |
| Біг 90 м, с | 32,10 | 0,40 | 30,40 | 0,50 | -1,70 | -5,30 |

Таблиця 3.18

Приріст показників фізичної підготовленності у хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  хлопчиків | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | Абс. | Відн., % |
| Біг 10 м, с | 3,40 | 0,10 | 3,35 | 0,10 | -0,05 | -1,47 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 76,50 | 1,30 | 79,80 | 1,20 | 3,30 | 4,31 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,10 | 0,40 | 17,78 | 0,30 | -0,32 | -1,77 |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,50 | 0,10 | 2,70 | 0,10 | 0,20 | 8,00 |
| Біг 90 м, с | 32,80 | 0,50 | 31,50 | 0,50 | -1,30 | -3,96 |

##### Рис. 3.3 Приріст показників фізичної підготовленості хлопчиків старшого дошкільного віку ексеприментальної і контрольної групи, (%)

Аналіз результатів дослідження дозволив визначити динаміку показників фізичної підготовленності дівчаток старшого дошкільного віку (табл. 3.19, рис. 3.4, табл. 3.20, рис. 3.5).

Отже, досліджуючи показники дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи ми з'ясували, що недостовірні відмінності виявлено лише у показнику «Біг 10 м, с» (t=0.85), інші показники мали істотні відмінності. У дівчаток контрольної групи також спостерігались істотні відмінності за двома показниками: «Стрибок у довжину з місця, см» (t=3,94) і «Нахил тулуба вперед, см» (t=2,24).

Таблиця 3.19

Динаміка показників фізичної підготовленностіу дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | tрозр |
| Біг 10 м, с | 3,52±0,10 | 3,40±0,10 | 0,85 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 68,00±1,30 | 79,00±1,10 | 6,46\*\*\* |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,10±0,40 | 17,00±0,30 | 2,20\* |
| Нахил тулуба вперед, см | 3,10±0,10 | 4,20±0,10 | 7,78\*\*\* |
| Біг 90 м, с | 33,90±0,50 | 31,10±0,50 | 3,96\*\*\* |

Примітка: відмінності достовірні \* − (P<0,05); \*\*\* − (P<0,001)

Рис. 3.4 Динаміка показників фізичної підготовленності дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи

Таблиця 3.20

Динаміка показників фізичної підготовленностіу дівчаток старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | tрозр |
| Біг 10 м, с | 3,55±0,10 | 3,48±0,10 | 0,49 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 69,30±1,10 | 74,90±0,90 | 3,94\*\*\* |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,80±0,50 | 17,90±0,20 | 1,67 |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,90±0,20 | 3,40±0,10 | 2,24\* |
| Біг 90 м, с | 33,60±0,40 | 32,70±0,50 | 1,41 |

Примітка: \* − відмінності достовірні (P<0,05); \*\*\* − (P<0,001)

Рис. 3.5 Динаміка показників фізичної підготовленності дівчаток старшого дошкільного віку контрольної групи

Найбільший відносний приріст (табл. 3.21, табл. 3.22, рис. 3.6) виявлено у дівчаток експериментальної групи в показнику «Нахил тулуба вперед, см» який складлав 35,48%.

Таблиця 3.21

Приріст показників фізичної підготовленностіу дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  дівчаток | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | Абс. | Відн., % |
| Біг 10 м, с | 3,52 | 0,10 | 3,40 | 0,10 | -0,12 | -3,41 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 68,00 | 1,30 | 79,00 | 1,10 | 11,00 | 16,18 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,10 | 0,40 | 17,00 | 0,30 | -1,10 | -6,08 |
| Нахил тулуба вперед, см | 3,10 | 0,10 | 4,20 | 0,10 | 1,10 | 35,48 |
| Біг 90 м, с | 33,90 | 0,50 | 31,10 | 0,50 | -2,80 | -8,26 |

Таблиця 3.22

Приріст показників фізичної підготовленностіу дівчаток старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  дівчаток | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | Абс. | Відн., % |
| Біг 10 м, с | 3,55 | 0,10 | 3,48 | 0,10 | -0,07 | -1,97 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 69,30 | 1,10 | 74,90 | 0,90 | 5,60 | 8,08 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,80 | 0,50 | 17,90 | 0,20 | -0,90 | -4,79 |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,90 | 0,20 | 3,40 | 0,10 | 0,50 | 17,24 |
| Біг 90 м, с | 33,60 | 0,40 | 32,70 | 0,50 | -0,90 | -2,68 |

##### Рис. 3.6 Приріст показників фізичної підготовленості дівчаток старшого дошкільного віку, (%)

У дівчаток контрольної групи найбільший відносний приріст також спостерігався в показнику «Нахил тулуба вперед, см» і складав 17,24%.

Найменший відносний приріст спостерігався у дівчаток контрольної групи в показнику «Біг 10 м, с» і складав – 1,97%. У дівчаток експериментальної групи найменшим був приріст у показнику «Біг 90 м, с» який складав – 3,41%.

Наприкінці дослідження також було проведено визначення достовірності відмінностей між показниками фізичної підготовленності хлопчиків і дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної і контрольної груп (табл.3.23, табл. 3.24).

Так, в кінці дослідження між показниками бігу на 10 м у хлопчиків в контрольній та експериментальній групах - відмінності у показниках не істотні (t=1,06), у дівчат відмінності у показниках також виявилися недостовірними t=0,57).

Таблиця 3.23

Показники фізичної підготовленності хлопчиків старшого дошкільного віку в кінці дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Експериментальна група | Контрольна  група | tрозр |
| Біг 10 м, с | 3,20±0,10 | 3,35±0,10 | 1,06 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 87,00±0,60 | 79,80±1,20 | 5,37\* |
| Тест «Смуга перешкод», с | 16,80±0,30 | 17,78±0,30 | 2,31\* |
| Нахил тулуба вперед, см | 3,10±0,10 | 2,70±0,10 | 2,83\* |
| Біг 90 м, с | 30,40±0,50 | 31,50±0,50 | 1,56 |

Показники тесту стрибок у довжину з місця наприкінці дослідження були зафіксовані такі: результат хлопчиків - виявлено достовірні відмінності (t=5,37), у дівчат також виявлено істотні відмінності (t=2,88).

Таблиця 3.24

Показники фізичної підготовленності дівчаток старшого дошкільного віку в кінці дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Експериментальна група | Контрольна  група | tрозр |
| Біг 10 м, с | 3,40±0,10 | 3,48±0,10 | 0,57 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 79,00±1,10 | 74,90±0,90 | 2,88\* |
| Тест «Смуга перешкод», с | 17,00±0,30 | 17,90±0,20 | 2,50\* |
| Нахил тулуба вперед, см | 4,20±0,10 | 3,40±0,10 | 5,66\* |
| Біг 90 м, с | 31,10±0,50 | 32,70±0,50 | 2,26\* |

У тесті «Смуга перешкод» у хлопчиків наявні відмінності достовірності; у дівчаток також виявлено істотні відмінності.

Результати виконання тесту нахил тулуба вперед наприкінці дослідження у хлопчиків і у дівчат старшого дошкільного віку виявлені достовірні відмінності.

Досліджуючи показники бігу на 90 м у хлопчиків старшого дошкільного віку виявлені відмінності між показниками не істотні (t=1,56), у дівчаток (t=2,26) виявлені істотні відмінності).

Отже, можна зробити висновок про значний позитивний вплив національних засобів фізичного виховання на розвиток рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

# ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано сучасний стан проблеми використання українських народних рухливих ігор в теорії і практиці дошкільної освіти.

Старший дошкільний вік є важливим етапом в розвитку особистості майбутніх громадян України. Тому дослідження та вивчення особливостей розвитку організму дітей дошкільного віку є актуальним завданням, що надає можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання дітей. Відповідно здоров’я та фізична підготовленість дітей дошкільного віку є важливим чинником фізичного потенціалу української нації, а необхідність виховання здорового, гармонійно розвиненого у фізичному та інтелектуальному плані підростаючого покоління актуалізується потребами нашої молодої незалежної держави.

Організація процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх в систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління. Особливу роль в цьому процесі відіграє виховання фізичних якостей, котрий протікає більш ефективно, якщо його проводити з урахуванням сензитивних періодів розвитку дітей.

Сучасна система фізичного виховання дітей дошкільного віку передбачає широке використання рухливих ігор, які є одним з основних засобів підвищення рухової активності дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами та виховання моральних, естетичних і вольових якостей особистості. Великі можливості у фізичному вихованні дітей дошкільного віку мають українські національні рухливі ігри, створені послідовною зміною вікових і соціальних ролей. Вони найповніше відображають спосіб життя нашого народу.

Сьогодні, в час відродження національної системи виховання, дуже важливо залучати до процесу формування особистості дитини українські традиційні народні дитячі ігри. Національні дитячі ігри дуже глибокі своєю мудрістю, містять у собі величезний виховний потенціал. Вони добре сприймаються нашими дітьми, і за формою, і за змістом найповніше відповідають ментальності української дитини.

2. Визначено особливості впливу українських народних рухливих ігор на формування мотивації до занять фізичною культурою та показники фізичного розвитку і рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку. Порівняльний аналіз показників наприкінці дослідження дозволив виявити наступне.

З'ясовано, що за всіма показниками хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи спостерігались достовірні відмінності на відміну від хлопчиків контрольної групи, де не спостерігалось істотного приросту за жодним з показників. Найбільший відносний приріст виявлено у хлопчиків експериментальної групи в показнику «Стрибок у довжину з місця, см» який складлав 16%. У хлопчиків контрольної групи найбільший відносний приріст спостерігався в показнику «Нахил тулуба вперед, см» і складав 8%. Найменший відносний приріст спостерігався у хлопчиків контрольної групи в показнику «Біг 10 м, с» і складав – 1,47%. У хлопчиків експериментальної групи найменшим був приріст у показнику «Біг 90 м, с» який складав – 5,30%.

Визначено, що серед показників дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи недостовірні відмінності виявлено лише у показнику «Біг 10 м, с» (t=0.85), інші показники мали істотні відмінності. У дівчаток контрольної групи також спостерігались істотні відмінності за двома показниками: «Стрибок у довжину з місця, см» (t=3,94) і «Нахил тулуба вперед, см» (t=2,24). Найбільший відносний приріст виявлено у дівчаток експериментальної групи в показнику «Нахил тулуба вперед, см» який складлав 35,48%. У дівчаток контрольної групи найбільший відносний приріст також спостерігався в показнику «Нахил тулуба вперед, см» і складав 17,24%. Найменший відносний приріст спостерігався у дівчаток контрольної групи в показнику «Біг 10 м, с» і складав – 1,97%. У дівчаток експериментальної групи найменшим був приріст у показнику «Біг 90 м, с» який складав – 3,41%.

Аналіз результатів дослідження дозволив виявити динаміку мотивів у дітей старшого дошкільного віку до занять фізичною культурою наприкінці дослідження.

Так, у дітей контрольної групи головне місце займав мотив досягнення успіху в спорті (цьому відповідає судження: я хочу бути переможцем); на другому місці був мотив соціального самоствердження (цьому відповідає судження: мої товариші поважають мене за успіхи під час гри; мені приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж); на третьому місці – мотив емоційного задоволення (цьому відповідає судження: я отримую радість від занять фізичною культурою, так як можу рухатися і відчувати напругу; це мене надихає і піднімає настрій); на четвертому – мотив фізичного самоствердження (цьому відповідає судження: я хочу бути сильнішим, розвиватися фізично, бути здоровим). Тобто переважають результативні мотиви та індивідуальні мотиви.

У дітей експериментальної групи найвищий рейтинг мав мотив емоційного задоволення (цьому відповідає судження: я отримую радість від занять фізичною культурою, так як можу рухатися і відчувати напругу; це мене надихає і піднімає настрій); на другому місці був мотив фізичного самоствердження (цьому відповідає судження: я хочу бути сильнішим, розвиватися фізично, бути здоровим); на третьому місці – соціально-емоційний мотив (цьому відповідає судження: мені подобається змагатися, в мене зявляються позитивні емоції від спільної діяльності); на четвертому – соціально-моральний мотив (цьому відповідає судження: моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення, я хочу внести свій внесок у цю справу, я не хочу підводити товаришів). Ми спостерігаємо більший вплив процесуальних мотивів та наявність не лише індивідуальних, а й групових мотивів.

Отже, використання комплексів українських народних ігор показало, що в дітей експериментальної групи відбувся приріст показників фізичного розвитку та рухових здібностей в порівнянні з показниками контрольної групи та динаміку мотивів дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою.

# ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Артюшенко О.Ф. Виховання інтересу до фізкультури у юнаків 15-17 років з урахуванням морфофункційних відмінностей. Фізичне виховання дітей та молоді. Київ, 1990. Вип.13. С.9-13.
2. Білітюк С. Рухливі ігри та фізичні вправи у дітей віком 7-10 років *Наукові записки ТДПУ: Педагогіка*. - 2000. - №7. С. 70-75.
3. Боберський І. Забави і ігри рухові. Львів, 1904. Ч.І. 32 С.
4. Бойко А. Педагогічний потенціал національно-культурних традицій *Рідна школа*. 1999. №10. С. 12-15.
5. Вільчковський Е.С. Вплив національних рухливих ігор на стан здоров’я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей 5-6 років ІІІ Міжнародна наук.-практ. конф.: *Фізична культура, спорт та здоров’я нації*. Ч. 1. К. Вінниця, 1998. С. 18-21.
6. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Народна рухлива гра - основний засіб фізичного виховання. *Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей.* За заг. ред. С.В.Кириленко, В.А.Старкова, А.В.Цьося. - К.:ІЗМН, 1997. С. 147-153.
7. Волкова Н.П. Педагогіка. К.: Академія, 2001. 576 с.
8. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологии развития ребенка *Вопросы психологии*. 1966. №6. С.64-76.
9. Глущенко А.Г. Вікові особливості дітей дошкільного віку і завдання фізичного виховання *Початкова школа*. 1976. №5. С. 8 14
10. Гнатюк О.В. Основи здоров’я і фізична культура: Підручник За ред. С.Д.Максименка. К.: Форум, 2003. С. 127.
11. Гнутель Я.Б. Виховна робота в сучасних умовах. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 1998. 224 с.
12. Гребенников И.В. Педагогический всеобуч родителей: Методические рекомендации. Днепропетровск: Проминь, 1982. 190 с.
13. Дейч О. Ігрова діяльність у вихованні дітей дошкільного віку *Початкова школа*. 2000. №7. С. 37-38.
14. Дидактические игры и упражнения по сенсорному воспитанию школьников Под ред. Л.А. Венгера. М.: Просвещение, 1978. 120 с.
15. Дриганець О., Огниста К. Особливості фізичної підготовленості та методики проведення занять з дітьми старшого дошкільного та молодшого шкільного віку *Наукові записки ТДПУ*: Педагогіка. 1999. №4. С. 60-64.
16. Дубасенюк О.А. Основи теорії і практики професійної виховної діяльності педагога За ред. А.В.Іванченко Житомирський державний педінститут, 1994. 187с.
17. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: Мы и дети. К.: Просвещение, 1989. 144 с.
18. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
19. Дьоміна І.Й. Виховуємо пам’яттю. *Рідна школа*. 1988. №12. С. 50-52.
20. Жевага С.І. Здорові діти щастя батьків. *Рідна школа*. 1993. - №8. С. 61-62.
21. Жилюк В. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодших класів в умовах заняття фізичного виховання за допомогою використання комплексів українських рухливих ігор *Матер. конф.: Молода спортивна наука України*. Львів., 1998. С. 193-197.
22. Закон України про фізичну культуру і спорт. К., 1994.
23. Зеньковский В.В. Психология детства. М.: Академия, 1996. 347 с.
24. Ильин Е. Мотивация и мотивы. Санкт- Петербург : Питер, 2011. С. 472 478.
25. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987. 161 с.
26. Кловак Г.Т. «Рідну землю, де живем, Україною зовем» *Початкова школа.* 1992. №1. С. 53-58.
27. Козленко М.П. Фізичне виховання дітей молодших класів. К.: Просвіта, 1987. 148 с.
28. Козубовська І.В. Як учить народна мудрість. *Рідна школа*. 1993. №2. С. 22-24.
29. Коломієць Ю. Використання українських традицій, звичаїв і обрядів у вихованні дітей молодших класів. *Наукові записки ТДПУ:* *Педагогіка*. 1998. №3. С. 12-17.
30. Концепція національної системи фізичного виховання *Початкова школа.* 1994. №8.С. 50-51.
31. Конькова Т.І., Третяк Л.В. До витоків народного виховання. *Традиції і виховання у світовій народній педагогіці: Матеріали конф.* Ч.1. Рівне, 1995. С. 55-57.
32. Корнієнко С. Родинне дозвілля у початкових класах: Навч. метод. посіб. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2005. 216 с.
33. Корнієнко С.М. Весела перерва. 1-4 кл. Тернопіль, 2000. 80 с.
34. Корнієнко С.М., Кодлюк Я.П. Батьківські збори у початкових класах: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2003. 160 с.
35. Кос В.Р. Планування навчальної роботи з фізичної культури *Початкова школа*. 1992. №1. С. 48-53.
36. Кревіда І. Рухливі ігри з інтелектуальним навантаженням. *Початкова школа*. 2000. №8. С. 57-58.
37. Кружило Г.Г. Ігровий метод на заняттях фізичної культури у дітей дошкільного віку. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних та рухливих ігор: Тези наук.-практ. конф*. Льв., 1997. С. 18-19.
38. Круцевич Т.Ю., Безверхняя Г.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном воздасте. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини і реабілітації: IV Міжнар. наук, конф*. К., 2000. С. 385.
39. Кучеров І. Здоров’я нації проблема педагогічна. *Фізичне виховання в школі.* 2000. №1. С.51-53.
40. Левків В. Застосування засобів української народної фізичної культури на заняттях фізичної культури дітей старшого дошкільного віку. *Матер. конф.: Молода спортивна наука України.* Львів, 1998. С. 188-192.
41. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
42. Люблінська Г.О.Дитяча психологія. К.: Вища школа, 1974. 356 с.
43. Мазур П.І. Народ вихователь, народ педагог. *Початкова школа*. 1994. №4. С. 52-54.
44. Мангура М. Патріотичне виховання дітей початкових класів на традиціях народної фізичної культури. *Физичне виховання у школі*. 2002. №2. С. 27-30.
45. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания: Учеб. пособие М.: Просвещение, 1989. 143с.
46. Міщенко О.В. Рухливі ігри в навчальному процесі дітей дошкільного віку. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних та рухливих ігор: Тези наук.-практ. конф*. Львів, 1997. С. 65-66.
47. Непомнящая-Серж Н. О недостатках в руководстве сюжетно-ролевыми играми*. Дошкольное воспитание.* 1981. № 11. С.17
48. Нифонтова Л.Н. О внеклассной спортивно-массовой работе в школе*. Физическая культура в школе*. 1969. №1. С. 42.
49. Ольшевський В. Особливості фізичного виховання 6-річних дітей. *Початкова школа*. 2002. №10. С. 16-19.
50. Остапенко О. Виховання у дітей дошкільного віку інтересу до фізичної культури*. Початкова школа*. 2003. №5. С. 55-57.
51. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія: Навч. посіб. К.: Академ-видав, 2008. 432 с
52. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. Москва: ФиС, 1984. 54 с.
53. Подшивайлов Ф. Мотиваційна сфера особистості : діагностично-розвивальний путівник : методичні рекомендації. Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
54. Приходько Ю. О. Дитяча психологія: Нариси становлення та розвитку. К.: Міленіум, 2003. 192 с.
55. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб.пособие. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
56. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи. К.: Абрис, 1999. 364 с.
57. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
58. Сапіга В.К. Українські народні свята та звичаї. К.: Знання України, 1993.112с.
59. Семеренский В.Н. Украинские народные игры*. Физическая культура в школе.* 2001. №4. С. 25-29.
60. Сінгаєвський С. Фізичне виховання дітей*. Початкова школа*. 1999. №2. С. 25-28.
61. Смирнов І.Н. Здоров’я людини як філософська проблема. *Питання філософії*. 1985. № 7. С 83-93.
62. Смирнова Е. О. Детская психология. М.: ВЛАДОС, 2003. 368 с.
63. Стамбулова Н. Психология спортивной карьеры : учебное пособие. Санкт-Петербург : Центр карьеры, 2012. 367 с.
64. Станкин М.И. Психолого педагогические основы физического воспитания. Москва: Просвещение, 1987. 106 с.
65. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка. К., 1997.
66. Титаренко В. Виховання на національно-культурних традиціях українського народу як головний чинник формування особистості. *Наукові записки ТДПУ: Педагогіка*. 2000. №8. С. 19-20.
67. Урунтаева Г. А. Дошкольная психология. М.: Изд. центр «Академия», 1997. 336 с.
68. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Київ: Олимпийская литература, 1998. 101 с.
69. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: книга для учителя под ред. А.М. Шлемина. Москва: Просвещение, 1988. 87 с.
70. Цьось А.В. Українські народні ігри та вправи в системі професійної підготовки спеціалістів фізичної культури. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції.* Київ-Луцьк: Вежа, 1996. С.268-272.
71. Чариєва Х.Б. Народні традиції у вихованні дітей*. Радянська школа*. 1990. №1. С. 33-35.
72. Шаболтас А. Мотиви занять спортом. Київ : Олімпійська література, 2004. 189 с.
73. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.