

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури та здоров'я людини**

**Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту**

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 4-5 РОКІВ В УМОВАХ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ**

**Кваліфікаційна робота  
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:  
студент 2 курсу 611 групи  
спеціальності 017  
«Фізична культура і спорт»  
**Гуцул Костянтин Вікторович**  
Керівник: д. н. фіз.вих. і спорту,  
**проф. Гакман А.В.**

**До захисту допущено:**

Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_\_

від “\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Наконечний І. Ю.

**Чернівці – 2023**

## АНОТАЦІЯ

Гуцул К.В. Особливості програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей 4-5 років в умовах футбольного клубу.

Кваліфікаційна робота ОР магістр зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; Чернівці, 2023.

У роботі проаналізовано теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах футбольного клубу. Розроблено програму оздоровчо-рекреаційних заходів для дошкільнят в рамках дитячого футбольного клубу. Виявлено її ефективність, яка вказує що впровадження запропонованої програми позитивно вплинуло на фізичний та емоційний стан відвідувачів футбольного клубу. Максимальний ефект на емоційну сферу дітей спостерігався після закінчення занять згідно програми.

Ключові слова: дошкільний вік, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, футбол.

## ABSTRACT

Hutsul K. Features of the health and recreational motor activity program for children 4-5 years old in the conditions of a football club.

Qualifying thesis for the master's degree in specialty 017 "Physical culture and sport", Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; Chernivtsi, 2023.

The paper analyzes the theoretical principles of health-recreational motor activity of preschool children in the conditions of a football club. A program of health and recreational activities for preschoolers has been developed as part of the children's football club. Its effectiveness was revealed, which indicates that the implementation of the proposed program had a positive effect on the physical and emotional state of football club visitors. The maximum effect on the emotional sphere of children was observed after the end of the classes according to the program.

Key words: preschool age, health and recreational motor activity, football.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ .....	8
1.1. Особливості рухового режиму дітей дошкільного віку.....	8
1.2. Інновації в організації оздоровчо-рекреаційних занять з дітьми дошкільного віку.....	15
1.3. Спортивні ігри в оздоровчо-рекреаційних програмах для дітей дошкільного віку .....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження .....	25
2.2. Організація дослідження .....	30
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ДОШКІЛЬНЯТ В РАМКАХ ДИТЯЧОГО ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ .....	32
3.1. Розробка програми оздоровчо-рекреаційних заходів для дошкільнят в рамках дитячого футбольного клубу .....	32
3.2. Оцінка ефективності розробленої програми .....	43
ВИСНОВКИ .....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	53

## ВСТУП

Останнім часом в системі дошкільної освіти відбулися значні зміни, які відзначаються гуманізацією та демократизацією педагогічного процесу, введенням особистісно-орієнтованої парадигми виховання та створенням різноманітного освітнього середовища [58, 108]. Обов'язковість дошкільної освіти обґрунтована як важливий етап соціалізації та підготовки дітей до школи, так і необхідністю фізіологічної адаптації дітей до умов групи однолітків [32, 42]. Незважаючи на різноманітність програм в дошкільних закладах, проблема покращення фізичного виховання та збільшення рівня рухової активності залишається актуальною [3].

На жаль, деякі програми і технології демонструють надто високий рівень "фізіологічної собівартості", що призводить до погіршення стану здоров'я та зниження рухової активності дітей, що може впливати на їх адаптацію до школи [15, 86, 100, 102]. Фахівці вказують на неефективність системи фізичного виховання для дошкільнят і закликають до її поліпшення, включаючи використання традиційних і нових методів [57, 93, 105, 107]. Однак в літературі немає чітких відповідей на питання про оптимальне використання існуючих засобів в оздоровчо-рекреаційних програмах для дітей та методологічне обґрунтування їх організації [66, 77].

У цьому контексті необхідно відзначити, що відсутність об'єктивного регламенту управління процесом відпочинку для дошкільнят призводить до різноманітних підходів, що базуються на ініціативі та досвіді місцевих фахівців. Можливості спортивних ігор, зокрема футболу, недооцінюються, незважаючи на їх популярність серед дітей [12, 20]. Футбол визнається привабливим видом рухової активності для дітей [12, 75, 79, 89, 99], але в навчанні елементам гри у футбол дошкільнят відзначається дефіцитом [54, 95, 110]. Застосування вправ з елементами гри у футбол для психофізичного розвитку дітей дошкільного віку

може бути ефективним, проте вони недостатньо використовуються у дошкільних закладах [19, 14].

У Чернівцях та в Україні загалом з'явилася значна кількість дитячих футбольних клубів, що пояснюється інтересом дітей та батьків до цього виду рухової активності. Однак, зважаючи на популярність, важливо визначити науково обґрунтовані програми для занять дітей дошкільного віку в таких клубах і встановити контроль за їхнім фізичним станом під час занять.

Аналіз літератури щодо особливостей організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей 4-5 років в умовах футбольного клубу вказує на кілька ключових аспектів. По-перше, особливості фізіологічних та психомоторних якостей дітей цього вікового періоду. Дитина в цьому віці розвиває моторику, координацію та базові рухові навички. По-друге, наявність та ефективність програм, спрямованих на навчання елементарних навичок гри у футбол для дітей 4-5 років. Освітні програми повинні бути відповідними їхнім фізичним та когнітивним можливостям. По-третє, робиться акцент на важливості психологічного підходу при взаємодії з дітьми цього віку в рамках футбольного клубу. Це може включати в себе створення позитивного психологічного середовища, сприяння розвитку соціальних навичок та формування позитивної самооцінки. По-четверте, специфіка тренування та заняття для дітей 4-5 років в рамках футбольного клубу. Це включає розробку градації завдань та ігор, які відповідають їхнім здібностям. Важливо використовувати ігрові елементи у процесі навчання та тренувань. Це допомагає забезпечити позитивний досвід та підтримувати інтерес дітей до футболу.

Аналіз наукових розвідок наголошує на позитиві занять футболом в дошкільному віці, що враховує питання здоров'я та безпеки дітей під час тренувань. Ще, актуалізується роль батьків та сім'ї у впровадженні та підтримці дітей у футбольному клубі, а також їхня участь у підтримці розвитку дитини в цьому напрямку.

**Мета дослідження** – розробити програму оздоровчо-рекреаційних заходів для дошкільнят в рамках дитячого футбольного клубу.

1. Провести аналіз сучасної спеціальної науково-методичної та нормативної літератури щодо організації оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами спортивних ігор дітей дошкільного віку в умовах футбольного клубу.

2. Обґрунтувати і розробити програму оздоровчо-рекреаційних заходів для дошкільнят в рамках дитячого футбольного клубу.

3. Визначити ефективність програми оздоровчо-рекреаційних заходів для дошкільнят в рамках дитячого футбольного клубу

**Об'єкт дослідження** – оздоровчо-рекреаційна діяльність дітей 4-5 років в умовах дитячих футбольних клубів.

**Предмет дослідження** – організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячих футбольних клубів.

**Методи дослідження:**

*Теоретичні:* мета теоретичного аналізу літературних джерел і документальних матеріалів полягала в визначенні особливостей рухового режиму дошкільників, обґрунтуванні інноваційних підходів до організації оздоровчо-рекреаційних занять, оцінці можливостей та доцільності використання елементів спортивних ігор у програмах для даного вікового контингенту. Також проведено характеристику клубних об'єднань для дітей, розглянуто їхню сутність, функції та специфіку.

*Емпіричні:* оцінка фізичного розвитку дітей здійснювалась шляхом порівняння антропометричних і фізіометричних показників з віковими та регіональними стандартами за класичною методикою В. Г. Ареф'єва (2012). Використані індекси для оцінки функціонального стану організму були широко використані в практиці фізичного виховання та вікової фізіології (Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня, 2011).

У дослідженні також залучалися батьки для оцінки рухової активності дітей за допомогою анкети "Рівень рухової активності вашої дитини".

Дослідження також включало експертну оцінку, соціологічні методи

(анкетування батьків).

*Педагогічні:* метод педагогічного спостереження за організацією занять у дитячих футбольних клубах допоміг виявити ключові аспекти, впливаючи на залучення дошкільників до оздоровчо-рекреаційних занять та покращення організації роботи в клубах.

Для отримання інформації про показники фізичного стану дітей старшого дошкільного віку був проведений констатувальний педагогічний експеримент.

*Математичної статистики:* статистичний аналіз проводився за допомогою програми STATISTICA 8.0.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та викладена на 64 сторінках. Робота містить 7 таблиць, 2 рисунки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ

### 1.1. Особливості рухового режиму дітей дошкільного віку

Внаслідок соціально-економічних змін у суспільстві та впливу процесів глобалізації та інформатизації в Україні, набула великого значення кожна окрема особистість та успішність її індивідуального розвитку [33]. Це призвело до потреби знаходження шляхів оптимізації навчання та виховання дітей дошкільного віку [13]. В умовах сучасної урбанізації, комп'ютеризації та соціальних проблем, а також несприятливого екологічного стану в Україні, важливим стає повноцінний фізичний розвиток дітей та підвищення адаптаційних можливостей їхнього організму [33].

Фізичне виховання в закладах дошкільної освіти спрямоване на всебічний та гармонійний фізичний розвиток дитини, поліпшення вже наявних та формування нових рухових вмінь та навичок, а також розвиток фізичних якостей. У дошкільному віці створюються оптимальні умови для загального і гармонійного розвитку дитини, що є періодом формування її особистості. Надзвичайно важливим є задоволення біологічної потреби у руховій активності та оволодіння знаннями та руховими вміннями через систематичну участь у різноманітних фізичних вправах. Незважаючи на різноманіття програм фізичного виховання, стан здоров'я дітей погіршується, а рівень їхньої фізичної активності зменшується [62].

В дошкільних закладах використовуються різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи, спрямовані на гармонійний розвиток дітей, збереження та зміцнення їхнього здоров'я, задоволення біологічної потреби у руховій активності, опанування необхідними руховими навичками та формування



потреби у систематичних фізичних вправах. Використання різноманітних форм організації занять сприяє формуванню рухового режиму дошкільників, і кожна з них має специфічні особливості педагогічного супроводу [62].

Кожен віковий період характеризується своїми особливостями, що включають зміни в фізіологічних показниках організму, рівні рухової активності, зміни у поведінці та інше. Перехідні періоди, які іноді називають "переломними" або "критичними", обмежуються короткочасними параметрами, під час яких відбувається перебудова діяльності різних органів і систем для адаптації організму до оточуючого середовища [51].

Організація рухової активності в ранньому дитинстві (до 3 років) вимагає урахування особливостей зв'язкового апарату та кісткової системи, зокрема їхньої слабкості. Ураховуючи це, необхідно дозувати фізичні навантаження в цей період. Висока чутливість організму дітей раннього віку до впливу зовнішніх чинників, як позитивних, так і негативних, є ще однією важливою особливістю [19].

Отже, для ефективного проведення оздоровчо-рекреаційної роботи в дошкільних закладах (ЗДО) в сучасних умовах, педагогам необхідно володіти основами оздоровчої діяльності та розвивати в собі бажання застосовувати ці підходи. Відповідно, завданням педагога є постійне вдосконалення своїх професійних умінь і навичок, вивчення нових сучасних методик і технологій, а також їх застосування в педагогічній діяльності. Важливо вміти поєднувати різноманітні технології фізичного виховання дітей дошкільного віку та виявляти оптимальні шляхи покращення їхньої рухової активності для комплексного впливу на здоров'я та фізичний розвиток підростаючого покоління.

Відомо, що активний руховий режим відіграє важливу роль у здоровому способі життя. Руховий режим дошкільників складається з фізичних вправ, активного відпочинку та фізкультурно-оздоровчих заходів. Їх раціональне поєднання забезпечує оптимальний руховий режим дитини. Дні здоров'я, серед різних форм активного відпочинку для дошкільнят, мають велике значення. Дослідження показують, що провідні фахівці активно розробляють сучасні,

нестандартні підходи до організації та проведення днів здоров'я. Це свідчить про те, що в ЗДО відбувається пошук ефективних шляхів збереження, формування і зміцнення фізичного та психічного здоров'я дитини [63].

Активний руховий режим є оптимальним для дітей в дошкільних закладах, і загальна тривалість рухової активності повинна становити не менше 50–60% у періоди неспання. Цей режим передбачає використання різноманітних засобів фізичного виховання у великому обсязі та відповідній послідовності. Таким чином, активний руховий режим завжди спрямований на поліпшення здоров'я. Умови сучасної дошкільної освіти вимагають нового розуміння принципу оздоровлення в фізичному вихованні. В умовах технологізації освіти, принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання вимагає нового осмислення. З метою формування здоров'язбережувальної компетентності враховуються базові можливості дитини, управління педагогічним процесом та створення комфортних умов для здоров'язбережувальної діяльності [63].

Враховуючи всі аспекти активного розвитку дитини, сучасний педагог в ЗДО повинен використовувати різноманітні засоби для оздоровлення дітей дошкільного віку. Оздоровчо-рекреаційні заходи в ЗДО є обов'язковими для дошкільників. Повсякденний режим включає ранкову гігієнічну гімнастику, гімнастику після денного сну, прогулянки, фізкультурні паузи між малорухомими заняттями, фізкультурні хвилини під час навчальних занять та пішохідні переходи [32].

Ранкова гігієнічна гімнастика в дитячих садках проводиться перед сніданком, і вибір вправ для неї повинен враховувати їхній всебічний вплив на організм дошкільника [29]. Однак при виборі вправ дотримання наступних вимог є обов'язковим:

- Вправи повинні бути простими і доступними, не вимагати значних зусиль.
- Вправи повинні бути різноманітними за видами рухів і охоплювати великі м'язові групи.

- Застосування імітаційних вправ сприяє кращому їх засвоєнню.
- Різноманітність ранкової гігієнічної гімнастики може бути досягнута за рахунок використання вправ з предметами.

Щоденно після денного сну для дошкільників проводиться гігієнічна гімнастика. Комплекс вправ включає загальнорозвивальні вправи, вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості. У початковому етапі не рекомендується використовувати біг, оскільки діти ще перебувають в стані гальмування після прокидання, і значне навантаження не рекомендується [32]. Збільшити оздоровчий ефект ранкової гігієнічної гімнастики можна, виконуючи вправи на вулиці та поєднуючи їх із загартуванням повітрям.

Ранкова гімнастика в дошкільних закладах – це не лише фізична активність, але й спеціально організоване спілкування дітей під час рухової діяльності. Завдання цієї гімнастики полягає у підвищенні емоційного тону, отриманні "м'язової радості" від спільного виконання вправ, зменшенні психологічного стресу від розлуки з батьками, поліпшенні концентрації уваги та поведінки дитини. Рухова діяльність та організація гімнастики сприяють зарядженню організму на весь наступний день у колективі ровесників. Важливо аналізувати організаційні та методичні аспекти проведення ранкової гімнастики для вивчення різних шляхів підвищення рухової активності дітей дошкільного віку [21].

Дослідники [21] визначили умови реалізації принципу оздоровлення у проведенні ранкової гімнастики:

- Зміст гімнастики повинен відповідати віковим особливостям, потребам та інтересам дітей.
- Проведення гімнастики повинно дотримуватися певної структури, що пов'язана зі зміною роботоздатності організму дитини.
- Чергування високого та низького рівнів рухової активності, дотримання певної послідовності, вимогливість та об'єктивність вихователя в оцінці рухових здібностей дитини.

- Забезпечення біологічної потреби дитини в руховій активності.
- Створення умов для задоволення прагнення дітей самовиражатися в тому, що вони роблять.
- Професійна компетентність вихователя.

Збагатити зміст ранкової гімнастики можна за допомогою музичного супроводу, танцювальних рухів, хороводів, рухових інтерактивних ігор, дихальних вправ, розминок та рухових етюдів з використанням різноманітного інвентарю. Систематична та активна рухова діяльність в процесі ранкової гімнастики сприяє підвищенню життєдіяльності організму дитини [21].

У ході проведення наукового дослідження вченими [62] виявлено, що підвищення рівня фізичної активності дошкільнят під час ранкової гімнастики здійснюється через реалізацію основних педагогічних умов:

1. Вибір загальнорозвивальних вправ, рухливих ігор та ефективних методів їх застосування повинен враховувати психологічні та морфофункціональні особливості організму дитини, а також рівень рухового досвіду та фізичної підготовленості [62].
2. Рухова діяльність та активність дитини мають бути орієнтовані на її біологічні потреби, мотивацію та інтереси. Використання ігрового методу є найбільш відповідним для цього вікового періоду, оскільки створює сприятливий емоційний фон для отримання позитивних вражень [62]. Ураховуючи психологічні особливості дітей дошкільного віку, ігровий метод слід вважати одним із провідних при організації рухової діяльності молодших та середніх дошкільнят [62].
3. Дидактична мета ранкової гімнастики, яка є фізкультурно-оздоровчим заходом, повинна визначати вибір основних рухів, загальнорозвивальних вправ та рухливих ігор. Важливість цього вибору обумовлюється впливом фізичних вправ на всі м'язові групи, різним рівнем інтенсивності, послідовним ускладненням та раціональною кількістю фізичних вправ [62].

4. Раціональне використання фізкультурного інвентарю забезпечується його різноманітністю. Таким чином, комплексна реалізація педагогічних умов для підвищення рівня фізичної активності під час ранкової гігієнічної гімнастики дозволяє забезпечити необхідний рівень фізичного розвитку, підвищення працездатності та рухової підготовленості дітей [62].
5. Рухливі ігри відіграють ключову роль у діяльності дошкільників. Вихователь організовує їх протягом дня під час прогулянок та після сну. Рухливі ігри, які дозволяють виявити творчий потенціал та використовувати різноманітні предмети, зосереджуються на простих діях та сприяють самостійній активності [80]. Особливо важливою є можливість дітей використовувати власні можливості та діяти за власним бажанням [80]. Такі ігри сприяють розвитку дітей [80].
6. Прогулянки мають велике значення для фізичного розвитку дошкільників. Організація тривалих прогулянок на свіжому повітрі, під час яких діти здійснюють фізичну активність, грають у рухливі ігри та виконують фізичні вправи, сприяє кращому розвитку особистості дитини [104]. Використання різноманітних видів спорту, таких як їзда на велосипедах, катання на санчатах, командні ігри, ходьба на лижах та плавання, є загальновідомим фактом. Ці види спорту застосовуються без акценту на спортивний результат, а головне завдання — отримання задоволення. Спортивні розваги, хоча вони не мають чіткої регламентації правил, відрізняються високою емоційністю та фізичною активністю. Вони визнаються як ефективний засіб у фізичній підготовці дошкільників [104]. Фізичні заняття та прогулянки мають бути насиченими та емоційно наповненими, з різноманітним руховим змістом, та повинні відбуватись на свіжому повітрі в добре провітреному просторі або на майданчику з різноманітними предметами [58].
7. У ранковій гімнастиці та на прогулянках використання вправ та ігор є доступним та простим, і їхню тривалість слід обмежувати. Вправи для розвитку спритності та координації повинні бути обмеженими, а кожне

заняття повинно включати 6-10 вправ, виконуваних у певній послідовності [99].

Ці педагогічні умови сприяють підвищенню рівня рухової активності дітей, сприяють їхньому фізичному розвитку та загальному оздоровленню [62].

Однією з реалізацій вказаних заходів у режимі дня закладу дошкільної освіти є проведення Дня здоров'я – значущої форми фізичного виховання дітей дошкільного віку. Цей захід об'єднує всі аспекти роботи з фізичного виховання, виокремлюється своїм узагальнюючим змістом та характеризується комплексним використанням засобів і методів впливу на дітей. Проведення Дня здоров'я дозволяє задовольнити потребу дитини у різних формах рухової активності протягом дня. Окрім того, ця ініціатива передбачає застосування комплексу заходів (бесіди, музичні твори, перегляд кіно тощо), які спрямовані на формування у дітей свідомого ставлення до чинників здоров'я, включаючи рухову діяльність.

Реалізація потреби у фізичній активності сприяє створенню мотивації та стійкого інтересу дітей до занять фізичною культурою. Ця форма роботи вимагає чіткої організації, ретельної підготовки та доцільного врахування методичних рекомендацій для її ефективності. Активна участь дітей та їхніх батьків сприяє формуванню позитивного ставлення до рухової діяльності та уважного ставлення до власного здоров'я.

Використання різноманітних фізкультурно-оздоровчих методів сприятиме стимулюванню інтересу до фізичної культури та розвитку потреб у виконанні фізичних вправ та оздоровчої поведінки. Педагоги, свідомі цінності здоров'я та фізичної культури для повноцінного розвитку дитини, несуть відповідальність за систематичне, своєчасне та послідовне проведення цієї діяльності. Зрозуміння значущості цих аспектів сприяє формуванню гармонійного розвитку дитини.

Отже, збільшення рухової активності дітей, перш за все, повинно забезпечуватися організованими формами роботи з фізичного виховання. Систематичне проведення різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів та створення оптимальних умов для самостійної рухової діяльності дітей позитивно

впливає на їхню фізичну підготовленість. Руховий режим у дошкільних закладах може як стимулювати, так і гальмувати бажання дітей до рухової активності. Вирішення цієї проблеми пов'язане із вдосконаленням методики проведення занять, використанням ефективних методів навчання фізичних вправ, розумним вибором рухів та ігор для розвитку фізичних навичок та підтримання інтересу до фізичної активності.

## **1.2. Інновації в організації оздоровчо-рекреаційних занять з дітьми дошкільного віку**

Інтенсивізація сучасного життя та впровадження нових технологій у різні сфери суспільства призвели до необхідності перегляду системи та змісту діяльності освітніх установ, включаючи дошкільні заклади. Ці зміни пов'язані з раннім навчанням та ускладненням навчальних програм, що веде до збільшення розумового та фізичного навантаження. Це, в свою чергу, негативно впливає на здоров'я дітей і знижує їхню стійкість до негативних чинників навколишнього середовища [15].

Інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи в освітніх закладах відрізняються гуманістичною спрямованістю, використанням особистісно-орієнтованих методів навчання, задоволенням індивідуальних інтересів та комплексним впливом на вихованців [13].

Аналіз системи фізичного виховання у дошкільних закладах підкреслює необхідність створення програм фізкультурно-оздоровчої роботи з метою зниження захворюваності, підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом [11].

Згідно з Концепцією Державної цільової програми розвитку дошкільної освіти до 2017 року, основними завданнями є збереження та зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я дітей, розширення мережі дошкільних закладів за пріоритетними напрямками, а також особистісний розвиток кожної дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей [52].

Загальноукраїнська програма "Впевнений старт" для дітей старшого

дошкільного віку включає фізичний розвиток як один із основних напрямків освітньої роботи. Цей напрям передбачає створення умов для збереження здоров'я, формування уявлень про власний організм та здоровий спосіб життя, розвиток рухових умінь та навичок, а також оптимізацію рухової активності дітей у процесі їхнього життєдіяльності [12].

Новаторську програму фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей дошкільного віку було запропоновано Н. Москаленко, А. Поляковою та Я. Ковровим. Головною метою цієї програми є поліпшення здоров'я дітей та створення умов для формування особистості кожної дитини. Програма спрямована на покращення психічного, фізичного та соціального здоров'я у дітей. За словами дослідників, психопрофілактика в цьому контексті може бути реалізована через роботу в трьох основних напрямках:

1. Робота з дошкільнятами, що мають фактори ризику, фізично ослабленими дітьми, у яких елементарно виникають неврози, дітей із окремими хворобливими симптомами.
2. Робота з дітьми, у яких спостерігаються клінічні прояви недуг.
3. Робота зі здоровими дітьми з ціллю покращення їх адаптаційних можливостей.

Науковці вважають, що система фізкультурно-оздоровчих занять для дітей 4-5 років віку повинна забезпечувати оптимальний руховий режим, який становить 22-26 годин на тиждень. Дана система має включати різноманітні види фізкультурних занять, такі як ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, фізкультурні паузи, рухливі ігри на прогулянці, фізкультхвилинки, дні здоров'я, фізкультурні розваги, фізкультурна освіта, самостійна рухова діяльність та загартування [15].

Також важливо враховувати фізичне середовище дошкільного закладу для забезпечення соціального здоров'я дітей. Отже, для заощадження соціального здоров'я дошкільників потрібно забезпечити високу якість для фізичної роботи, раціональне та здорове харчування, адекватні приміщення для відпочинку, розваг, навчання та фізичного виховання [1].



Крім того, Н. Пангелова [43] подала класифікацію організаційних форм занять фізичними вправами для дошкільних навчальних закладах, включаючи фізкультурні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, активний відпочинок та туристсько-краєзнавчу діяльність. Також інші науковці [45] виділяють три блоки роботи з фізичного виховання в дошкільних закладах з елементами туризму та краєзнавства, включаючи фізкультурні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи та активний відпочинок дітей.

Т.Є. Яворська [91] досліджувала нетрадиційний і оздоровчий підхід до фізичного виховання дітей дошкільного віку, використовуючи м'ячі-футболи. Вона аналізувала стан фізичного та психічного здоров'я старших дошкільнят і визначила ефективність впливу футбол-гімнастики на розвиток їхніх фізичних якостей. Отримані результати вказують, що завдяки урокам футбол-гімнастики діти формують правильну поставу, гарну ходу, покращують психоемоційний стан і розвивають фізичні якості, що необхідно для гармонійного розвитку.

Н. Ковальчук, Г. Балахнічева, Л. Заремба [33] розглядають створення сприятливих умов для фізичного розвитку дітей як одне з основних завдань дошкільного закладу. Вони розробили та впровадили в навчально-виховний процес дитячого садка програму, яка використовує фізичні вправи на свіжому повітрі разом із загартовувальними процедурами.

Україна має кілька державних програм виховання дітей дошкільного віку, таких як "Малятко", "Дитина", "Перші кроки", вибір яких залежить від економічних можливостей закладу. Проте їхнє практичне використання ускладнюється тим, що більшість з них розроблено без врахування фізичного стану дітей дошкільного віку [50].

У пошуках інноваційних підходів до організації системи фізичного виховання у дошкільних закладах важливо враховувати індивідуальні інтереси дітей та допомагати їм розкривати свій потенціал. Це передбачає відмову від жорсткої регламентації занять та підвищення емоційної насиченості, використання різноманітних форм, методів і засобів фізичного виховання [17].

Особливу увагу заслуговує програма спортивного виховання

дошкільників, яка позитивно впливає на фізичний, когнітивний і психосоціальний розвиток дітей. Програма, розроблена О. Козиревою, спрямована на розвиток спортивної культури та включає блоки для надання дітям відповідних знань про спорт, формування рухових і соціальних умінь і навичок, які підвищують фізичний стан дітей. Такий підхід вказує на можливість комплексного підходу до всебічного гармонійного розвитку дітей.

Однією з важливих проблем є пошук нових технологій підготовки дітей до навчання у школі без ушкодження здоров'я, що враховує їхній інтелектуальний, фізичний і естетичний розвиток. Також підтверджено ефективність програми [97], спрямованої на підвищення рівня розвитку фізичної підготовленості та рухової активності, яка включає нетрадиційні засоби оздоровлення та оздоровчі заходи через сенсорні канали.

Згідно з дослідженням Н.Н. Колесникової та О.В. Максимук [34], виявилось, що ефективним у дошкільних закладах є комплексна система оздоровлення. Ця система включає в себе нетрадиційні засоби, фізкультурні та лікувально-профілактичні заходи. Програма передбачає використання педагогічних та фармакологічних засобів для профілактики захворювань і оздоровлення дітей. Важливими рисами цієї системи є розвиненість оздоровчої роботи, підтримка розвивальних форм, стимулювання рухової активності, формування навичок правильного дихання та постави, використання загартовувальних процедур та оздоровчого режиму, врахування рівня здоров'я дітей, надання лікувального харчування, використання психогігієнічних та психопрофілактичних методів [92].

Інноваційний підхід до збереження фізичного та психічного здоров'я, розвитку пізнавальних та художніх здібностей включає в себе технологію розвитку "Мандри у пісочному царстві". Ця технологія призначена для якісних змін в інтелектуальній, емоційно-ціннісній та дієво-практичній сферах розвитку особистості відповідно до Базової програми "Я у світі". Застосування популярних методів організації рухової активності дітей дошкільного віку також є цікавим [10].

Щодо організаційно-методичних аспектів занять з дітьми старшого дошкільного віку, Н. Пангелова та О. Москаленко висвітлили пріоритетне використання програми "Са-фі-дансе" як засобу корекції фізичного стану. За їхньою думкою, ця програма, завдяки включенню нетрадиційних видів, таких як ігропластика, ігровий самомасаж, ігри-подорожі, креативна гімнастика, сприяє зміцненню здоров'я, вдосконаленню психомоторних здібностей та розвитку творчих здібностей.

Наукові дослідження [26] виокремлюють важливість використання потребово-мотиваційного компоненту для поєднаного розвитку фізичних якостей і психічних процесів на заняттях з фізичного виховання.

Г. Петренко [60] досліджує інноваційний напрям удосконалення фізичного виховання дошкільнят за допомогою спортизації, заснованої на концепції конверсії елементів технологій спортивного тренування. Використання спортивно орієнтованого фізичного виховання виявилось більш ефективним, що виражається у позитивній динаміці показників функціонального стану, фізичної підготовленості та формуванні стійкого інтересу дітей до фізичної культури та спорту.

Останнім часом інноваційні підходи до організації системи фізичного виховання в дошкільних закладах отримують широке впровадження, що сприяє оновленню системи освіти [40].

### **1.3. Спортивні ігри в оздоровчо- рекреаційних програмах для дітей дошкільного віку**

Однією з ключових задач працівників дошкільних закладів є створення оптимально активної та насиченої позитивними емоціями життєдіяльності для дітей дошкільного віку, яка сприяла б їх щасливому зростанню та повноцінному розвитку як особистості. З метою формування бережливого ставлення до власного здоров'я важливо, щоб педагоги здійснювали постійний та комплексний вплив на освітньому рівні, зокрема, рекреаційно-оздоровчий, забезпечуючи активну участь дитини в цьому процесі. Важливою умовою є

активна та творча участь самої дитини у цьому процесі.

Отримана інформація повинна бути включена в режим дня дошкільника, який він потім буде використовувати для збереження свого здоров'я, осмислення та прийняття рішень. Для забезпечення оздоровчої діяльності в режимі дня вихователь повинен розвивати щоденні вміння та навички, які допоможуть дитині приймати оздоровчі рішення, отримуючи фізичну та психологічну підтримку [58].

Сучасні дослідження в галузі рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку вказують на неефективність системи фізичного виховання в цьому віковому періоді та вимагають її вдосконалення, включаючи як традиційні, так і нові методи та форми фізичної активності [28, 29, 31, 80, 101].

Дитинство є чутливим періодом для розвитку фізичних якостей, а факторами розвитку є природні особливості та соціальні умови, такі як матеріально-предметне середовище, психологічний клімат та взаємодія педагогів з батьками. Рухливі та спортивні ігри, за думкою багатьох дослідників, вважаються одним з основних засобів для гармонійного розвитку та формування позитивного ставлення до оточуючого середовища [24, 81, 104].

Використання спортивних ігор з простими правилами в дошкільному віці сприяє полегшенню переходу до навчання в школі. Ці ігри, пов'язані із руховими здібностями, вдосконалюють різноманітні фізичні якості та розвивають координацію, витривалість та гнучкість. Вони також дозволяють дитині опановувати різноманітні та складні дії, проявляти самостійність, активність та творчість [39].

В національних комплексних програмах розвитку, навчання та виховання для дошкільних закладів, таких як "Впевнений старт", "Дитина", "Українське дошкільня", "Дитина в дошкільні роки" та інші, передбачається використання ігор з елементами спорту в системі фізичного виховання дошкільників. Описані програми включають основні мети вивчення елементів спортивних ігор, а також рекомендують ігри та вправи для бадмінтону, баскетболу, городків, настільного тенісу, хокею та футболу [11].

У цьому контексті особливий інтерес викликає використання ігрового методу та вправ з арсеналу спортивних ігор у системі фізичного виховання дітей старших і підготовчих груп у дошкільних закладах. Заняття фізкультурою, побудовані на основі використання елементів спортивних ігор та вправ, значно сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та розвитку фізичних і психічних здібностей, а також викликають високий інтерес до занять руховою діяльністю серед дошкільнят [2].

Необхідність взаємодії з однолітками спочатку розвивається через ігрову діяльність, оскільки дитині потрібно встановлювати ігрові контакти, дотримуватися ігрових норм поведінки, адаптуватися до ігрової ситуації та володіти навичками ігрової діяльності. Рухливі ігри мають значущу перевагу перед іншими видами ігор, оскільки вони інтегрують психічний та руховий компоненти. Вони дозволяють дітям виражати потребу у рухах, вдосконалювати базові рухи та навчатися бути частинами ігрового колективу, взаємодіючи з іншими гравцями, розвивати ініціативу, самостійність та наполегливість, оволодіваючи навичками самоконтролю. Фахівці наголошують на необхідності включення елементів спортивних ігор в практику фізичного виховання дошкільнят [67].

Під час проведення експериментальних досліджень, науковці [19] прийшли до висновку, що важливо широко використовувати рухливі ігри з елементами командних спортивних ігор, таких як баскетбол, футбол і гандбол, під час занять з фізичної культури для дошкільників. Вони підкреслюють, що необхідно не лише навчати технічним прийомам, але й сприяти розвитку навичок командної взаємодії [179].

Інші вчені [16] розробили зміст ігрових завдань та рухливих ігор, які включають технічні та тактичні елементи спортивних ігор, враховуючи їх значення для фізичного та розумового розвитку дошкільників (наприклад, у розділі "Баскетбол"). Технологія гармонізації фізичного та розумового розвитку дітей 4-5 років була розроблена та впроваджена, а матеріал для навчання було створено з урахуванням цих елементів спортивних ігор [16].

Окремою програмою для старших дошкільників створена програма "Веселий м'яч" О. А. Рогожниковою, що передбачала навчання основам баскетболу. Ця програма не лише спрямована на розвиток рухових навичок та уявлень про гру, але й включає в себе вивчення техніки гри з м'ячем, знання правил баскетболу та сприяє взаємодії в команді на майданчику. Програма розроблена для двох навчальних років, охоплюючи вікові групи 4-5 та 6-7 років [15].

Автор [13] наголошує на соціально-особистісному аспекті розвитку дошкільників, особливо на їх здатності аналізувати якість рухів та вправ, що сприяє формуванню вольових якостей, уваги та самоконтролю [53].

Інша методика, розроблена в рамках наукової діяльності [35], визначає використання елементарно-спортивних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Ця методика базується на поступовому ускладненні ігрових взаємодій учасників та використовується для навчання основних рухів, сприяє різнобічному розвитку рухових якостей та впливає на загальний фізичний розвиток [35].

Рухово-ігровий досвід, отриманий дітьми під час оволодіння спортивними іграми, зокрема розглядається як активна участь особистості в його засвоєнні [50]. Використання спортивних ігор як засобу та форми організації фізичного виховання сприяє формуванню всіх компонентів рухово-ігрового досвіду, таких як діяльнісний, аксіологічний, когнітивний та комунікативний [1]. Критерії оцінки рухово-ігрового досвіду дитини в основу діагностичної моделі були внесені в оцінку рівня сформованості цього досвіду [61].

Процес формування рухово-ігрового досвіду в спортивних іграх дитини стає більш ефективним, якщо оточуюча обстановка, в якій вона знаходиться, є емоційно сприятливою; наприклад, під час ігрової діяльності.

Науковці [50] використовували авторську програму "Грайте на здоров'я!" для організації ігрової взаємодії (індивідуально, в парах, в трійках, в командах) на основі спортивних ігор. Запропоновані алгоритми сприяють розвитку міжособистісних відносин і співробітництва серед дошкільнят у спортивних

іграх [51].

У сфері освітньої діяльності, фізкультурних заняттях та вільній грі дітей використовувалися рухливі ігри різних типів: індивідуальні («Чий м'яч далі?», «Хто швидше до фінішу», «Хто більше відіб'є» та ін.), парні («М'яч назустріч м'ячу», «Відбий волан», «Парна передача» та ін.), в трійках («Собачки», «Вибивний», «Лови, кидай, падати не давай» та ін.) і, на заключному етапі, командні, використовуючи матеріал футболу, баскетболу, настільного тенісу, городків. Мета цих ігор полягала не лише у вивченні техніки спортивних ігор та формуванні «почуття м'яча», але й у закріпленні навичок взаємодії старших дошкільників в парі, в трійці та в команді. Використання такого алгоритму сприяє диференційованому навчанню та індивідуальному підходу до дітей із проблемами у спілкуванні, а також розвиває комунікативні навички дітей [49].

Вчені [42] розробили методику використання елементів спортивних ігор на фізкультурних заняттях, спрямовану на розвиток рухових здібностей та формування здатності до продуктивної спільної діяльності в команді. Елементи гри в баскетбол, гандбол та футбол, рухливі ігри та завдання з переміщенням по майданчику, ловлею та передачею м'яча були використані як основні засоби. Навчання відбувалося поетапно, сприяючи розвитку фізичних якостей, удосконаленню техніки гри та формуванню довільності у поведінці. Акцент робився на розвиток координаційних, швидкісних, швидкісно-силових здібностей та витривалості [42].

На основі розробленої методики [42] введено вивчення нової спортивної гри - флорболу (хокею в залі). Навчання елементам техніки гри флорболу та тактиці ведення гри проводилось етапно, спочатку в умовах полегшеної вправи, а потім в стандартних умовах на місці та під час руху. Діти вчилися ефективно застосовувати різні прийоми та, граючи за спрощеними правилами, закріплювали набуті знання. Поступове навчання дозволило систематично використовувати гру флорболу на заняттях фізичного виховання, сприяючи розвитку фізичних якостей та витривалості, а також удосконаленню техніки гри [19]. Подібні результати ефективності занять флорболом з дітьми підтверджені

іншими дослідженнями, зокрема Л. Максименко [10].

Дослідник Ю. М. Єрмаковою [75] визначив місце та роль використання елементів гри в футбол під час фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми віком 5-7 років. Автор розробив методику фізкультурних занять в дошкільних навчальних закладах на основі елементів гри в футбол з урахуванням рівня рухової підготовленості, фізичного та психічного розвитку дітей. Створено умови для інтеграції рухової та пізнавальної діяльності дітей під час виконання основних рухових дій у футболі. Дослідник визначив необхідну та достатню кількість фізкультурних занять, що базуються на використанні елементів гри в футбол, в системі фізичного виховання дітей в дошкільних закладах. Експериментально було доведено, що застосування елементів гри в футбол під час фізкультурних занять підвищує рівень фізичної підготовленості, сприяє фізичному розвитку та сприяє розвитку психічних процесів у дітей 5-7 років [75].

Згідно з відомостями [85], у системі фізичного виховання дошкільних закладів різних країн найчастіше застосовуються одні й ті ж види рухової активності, приділяючи пріоритет грі як засобу, формі і методу фізичного виховання дітей. Проте елементи спортивних ігор використовуються в системі фізичного виховання дошкільнят недостатньо. Зазначено, що серед різноманітних ігор з м'ячем (баскетбол, волейбол, гандбол) футбольні елементи, як правило, знаходяться на ознайомчому рівні. Однак використання елементів гри в футбол обмежується в першу чергу недостатньою методичною підтримкою занять, що ускладнює їх використання в практиці фізичного виховання дошкільників. Аналіз наукової літератури підтверджує, що застосування вправ з елементами гри в футбол на фізкультурних заняттях з дітьми дошкільного віку є випадковим або взагалі не використовується. Зазначено, що це пояснюється відсутністю розробленої та апробованої методики фізкультурних занять на основі використання елементів гри в футбол з дітьми дошкільного віку.



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Виконаний теоретичний аналіз наукової літератури, який розглядає аспекти теоретичного обґрунтування підходів до організації оздоровчо-рекреаційних занять з дітьми дошкільного віку. Подальша формулювання мети і завдань дослідження передбачала ознайомлення зі спеціальною літературою, узагальнення практичного досвіду з фізичного виховання дітей дошкільного віку в таких напрямках: особливості рухового режиму дітей дошкільного віку; сучасний стан оздоровчо-рекреаційної роботи з дітьми 4-5 років у дошкільних закладах України і за кордоном; характеристика фізичного розвитку, функціональних можливостей і фізичних здібностей дітей 4-5 років; особливості психологічного розвитку особистості дітей дошкільного віку; перспективні шляхи використання елементів спортивних ігор у оздоровчо-рекреаційних заняттях дітей дошкільного віку.

Результати проведеного теоретичного аналізу та узагальнення практичного досвіду у сфері дошкільного фізичного виховання дозволили визначити актуальність дослідження та більш точно сформулювати мету, завдання і спрямованість педагогічних експериментів.

#### *Антропометричні методи дослідження*

Оцінка фізичного розвитку дітей проводилась шляхом порівняння антропометричних (довжина, маса тіла, окружність грудної клітки) і фізіометричних (життєва ємність легень та м'язова сила кисті) показників з віковими та регіональними стандартами за класичною методикою (В. Г. Ареф'єв, 2012). Крім того, залежно від завдання використовували загальноприйняті для оцінки фізичного розвитку індекси. Один з поширених

методів - метод стандартів, який полягає у порівнянні індивідуальних антропометричних розмірів із регіональними таблицями. Для кожного антропометричного показника розраховується середньоарифметичний розмір і сигмальне відхилення від цього розміру [102].

Морфо-функціональний стан (МФС) організму, як визначено Н. Полькою, І. Калинеченко, С. Гозак, відображає комплексну характеристику міжсистемних зв'язків організму та розглядається як маркер здоров'я [49]. Під час дослідження МФС дітей старшого дошкільного віку визначали за показниками фізичного розвитку, стану опорно-рухового апарату, зорового аналізатора, рухово-координаційних якостей [19]. Оцінка фізичного розвитку дітей проводилась шляхом порівняння антропометричних ознак дітей із середніми показниками вікової-статевої групи [49].

Для визначення віку дитини на момент обстеження встановлювали кількість повних років, віднімаючи рік народження дитини, та враховуючи кількість місяців [149]. Далі визначали вікову групу з інтервалом в один рік. Для антропометричного обстеження дітей використовували стандартний інструментарій згідно з класичною методикою [102].

Оцінка результатів виконувалась наступним чином:

- При наявності стійкого бінокулярного зору дитина успішно виконувала завдання і отримувала 1 бал.
- При порушенні бінокулярного зору, коли дитина не могла з'єднати кінчики олівців, їй нараховували 2 бали. Таких дітей направляли до офтальмолога для додаткового обстеження.

Для визначення гостроти зору використовувався тест "Чорна рука" [49]. Для цього друкувалася спеціальна таблиця у форматі А5, розташована на відстані 3 метрів від дитини [49]. Завданням було визначити напрямок долоні на рисунку. Діти з нормальною гостротою зору вказували правильний напрям у відповідному ряду залежно від віку, отримуючи 1 бал. Якщо дитина не правильно вказувала напрям у третьому ряду, їй нараховували 2 бали.

Для оцінки опорно-рухового апарату аналізували стан постави та

склепіння стопи у дітей старшого дошкільного віку. Постава представляла собою невимушене положення тіла, яке зберігалось у стані спокою та під час руху. Порушення постави означало збільшення або зменшення природних вигинів хребта, відхилення від фізіологічного положення різних сегментів тіла [49].

Порушення постави, такі як сутулість, асиметрія грудної клітки та пояса верхніх кінцівок, виражений кіфоз або лордоз, можуть поєднуватися із зменшенням рухливості грудної клітки і діафрагми, що негативно впливає на центральну нервову систему (ЦНС), серцево-судинну і дихальну системи, органи травлення. Такі зміни можуть призводити до зниження працездатності та адаптаційних можливостей організму, зокрема, до погіршення опору організму перед негативним впливом зовнішнього середовища [49].

Для визначення порушень постави використовувався візуальний метод, під час якого оцінювали положення голови, плечового пояса, лопаток, грудної клітки, талії та ніг дитини як спереду, так і ззаду [49].

Координаційні здібності та утримання рівноваги були оцінені на основі двох випробувань, які визначають рівень функціонального стану центральної нервової та кістково-м'язової систем [49].

У першому випробуванні, відомому як "Мотузочка", дитина ставала прямо, одну ногу розміщувала перед іншою на одній лінії, носок торкався п'яти, руки витягнуті прямо вперед, пальці розведені, долоні вниз, і очі закриті. Зручніше використовувати лінію на підлозі або елементи декору підлоги для визначення положення ніг. Дитина сама визначала, яка стопа їй зручніше поставити [49].

Результати випробування оцінювалися за часом утримання положення тіла без ознак порушення координації, таких як похитування або зміна положення рук чи ніг, і порівнювалися з даними, наведеними в таблиці 2.1.

Друге випробування, відоме як "Дерево", оцінювало стійкість утримання тіла на одній нозі. Дитина зігнула стопу однієї ноги до коліна другої та відводила її вбік, руки піднімала та розведені в сторони до горизонталі, при цьому очі були відкриті. Дитина сама обирала, на якій нозі стояти [49]. За допомогою

секундоміра фіксувався час утримання положення тіла без ознак порушення координації, таких як похитування чи зміна положення рук чи опорної стопи. Результати оцінювалися за таблицею 2.1. [49]

Таблиця 2.1

### Оцінка результатів координаційних проб (секунди) [49]

показник	Рівень координації рухів та рівноваги					
	нижче середнього	середній	вище середнього	нижче середнього	середній	вище середнього
бал	3	2	1	3	2	1
Вік, роки	<b>Проба «Мотузочка»</b>					
	Хлопчики			Дівчатка		
4	≤ 7	8 – 12	≥ 13	≤ 9	10 – 14	≥ 15
5	≤ 9	10 – 14	≥ 15	≤ 11	12 – 16	≥ 17
	<b>Проба «Дерево»</b>					
	Хлопчики			Дівчатка		
4	≤ 3	4 – 8	≥ 9	≤ 3	4 – 8	≥ 9
5	≤ 4	5 – 10	≥ 11	≤ 4	5 – 9	≥ 10

Педагогічні спостереження були проведені для аналізу організації занять у дитячих футбольних клубах з метою виявлення ключових аспектів, які впливають на привертання дітей дошкільного віку до занять оздоровчо-рекреаційним футболом та для поліпшення загальної організації роботи в клубах. Метод педагогічного спостереження використовувався на початковому етапі досліджень для орієнтації та ознайомлення з об'єктом дослідження, що дозволило точно визначити специфічні аспекти, які слід буде дослідити наступним аналізом діяльності. Під час підготовки до спостережень конкретизувалися їхня мета, методи та засоби фіксації даних. В ході дослідження за допомогою методу "спостереження" було приділено особливу увагу рівню матеріально-технічної бази для проведення оздоровчо-рекреаційних занять, а також рівню кадрового і програмно-методичного забезпечення. Загальні результати педагогічних спостережень стали основою для розробки та обґрунтування організаційно-методичних принципів оздоровчо-рекреаційної діяльності у дитячих футбольних клубах з метою підвищення безпеки та рекреаційного впливу занять.

Педагогічний експеримент був проведений з метою отримання початкової

інформації щодо показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку. Цей експеримент передбачав застосування різноманітних наукових методів та технік для визначення показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, рухової активності та захворюваності дітей старшого дошкільного віку. Мета констатувального педагогічного експерименту полягала у визначенні початкових позицій для подальшого впровадження програми перетворювального експерименту [133]. Проведення вимірювань та тестування відбувалося в різний час доби і включало оцінку різних параметрів, таких як фізичний розвиток, функціональний стан та рівень фізичної підготовленості. За результатами констатувального експерименту, в якому взяли участь 72 хлопчики 4-5 років, були визначені базові дані для подальшого розвитку програми перетворювального експерименту.

Перетворювальний експеримент, у свою чергу, базувався на впровадженні розробленої моделі організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності та програми "Football stars" у практику роботи дитячих футбольних клубів з метою визначення ефективності запропонованих розробок. Тривалість педагогічного експерименту становила 10 місяців, і у ньому взяли участь 40 хлопчиків 4-5 років. Педагогічне тестування для визначення рівня фізичної підготовленості включало в себе використання ізольованих рухових тестів та їх нормативів.

$$P_{\%} = \frac{m}{n} \times 100\% \quad (2.1),$$

## 2.2. Організація дослідження

Учасниками досліджень були діти старшого дошкільного віку (4-5 років, хлопчики), які взяли участь у дослідженні на добровільній основі за письмовою згодою їхніх батьків, згідно з якою вони брали участь у всіх етапах педагогічного експерименту та надали дозвіл на аналіз та оприлюднення особистих даних під час представлення результатів дослідження. Загальна кількість учасників експерименту складала 72 хлопчики віком 4-5 років, що відвідували дитячі

футбольні клуби м. Чернівці. Дослідження включало чотири етапи науково-педагогічного дослідження.

На першому етапі було проведено систематизацію досліджень щодо удосконалення організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячих футбольних клубів. На цьому етапі був проведений аналіз понад 200 джерел науково-методичної літератури та понад 50 педагогічних спостережень за організацією та проведенням занять з дітьми дошкільного віку в дитячих футбольних клубах.

Другий етап включав організацію та проведення педагогічного експерименту. Метою було отримання нових теоретичних та експериментальних даних про особливості організації оздоровчо-рекреаційних занять з дітьми старшого дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів. Проведено педагогічні дослідження та анкетування батьків, а також експертну оцінку з метою визначення доцільності удосконалення системи організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячих футбольних клубів.

Третій етап передбачав удосконалення системи організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячих футбольних клубів. Розроблено авторську програму оздоровчо-рекреаційних занять, проведено її впровадження та визначено ефективність за показниками фізичного стану дітей.

На четвертому етапі здійснено обробку та аналіз отриманих матеріалів, формулювання основних висновків та рекомендацій, а також підготовку дисертації до захисту.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗРОБКА ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ДОШКІЛЬНЯТ В РАМКАХ ДИТЯЧОГО ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ

#### **3.1. Розробка програми оздоровчо-рекреаційних заходів для дошкільнят в рамках дитячого футбольного клубу**

Практичною складовою наведеної концепції є програма оздоровчо-рекреаційних заходів. Здійснений теоретичний аналіз науково-методичної літератури та проведені власні дослідження підтверджують, що існуючі програми оздоровчо-рекреаційної діяльності для дітей дошкільного віку, зокрема ті, що базуються на клубних заняттях, не відповідають сучасним стандартам та потребам. Існуючі методи та форми фізкультурно-спортивної роботи з дітьми не враховують актуальних вимог і вимагають перегляду.

В літературі акцентується увага на можливості раціональної організації вільного часу для дітей дошкільного віку та на підвищенні рухової активності через використання анімаційних програм. Отже, було важливо провести аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду організації вільного часу дітей та розробити анімаційну програму, яка враховує популярність футболу серед хлопчиків дошкільного віку.

Досліджено, що для відновлення фізичної та розумової працездатності дітей, залучення їх до фізичних вправ та підвищення рухової активності широко використовуються анімаційні програми з різноманітними засобами рухової активності, такими як заняття у воді, рекреаційні ігри тощо. Проте, існуючі джерела не надають достатньої відповіді на питання про оптимальне використання наявних засобів для анімаційних програм та методологічне обґрунтування їх організації.

Анімація розглядається як діяльність з розробки та впровадження

спеціальних програм для проведення вільного часу. Розроблена програма "FOOTBALL STARS" дозволяє компенсувати недоліки рухової активності, сприяє зміцненню здоров'я та залученню дітей до здорового способу життя, розвиваючи фізичні здібності через заняття футболом.

Головною метою програми є сприяння розвитку гармонійної особистості, організація цікавого дозвілля, виховання позитивних моральних та вольових якостей.

Програма передбачає вирішення завдань, таких як організація цікавого вільного часу, підвищення рівня рухової активності, соціальна адаптація, поліпшення психоемоційного стану, формування інтересу до футболу, всебічний розвиток фізичних здібностей, виховання спеціальних навичок для успішного гри в футбол та прилучення дітей до здорового способу життя.

Основні етапи створення анімаційної програми наведено на рис. 3.1, аналогічні підходи вже доведено ефективними у наукових дослідженнях.

Для вирішення поставлених завдань були розроблені програми анімаційних занять та створені сценарії анімаційних заходів. Втілення анімаційного проекту залежало від професійної майстерності інструктора. Його вміння полягало в здатності знаходити найбільш оптимальні та прийнятні способи впливу на особистість, задовольняючи її потреби та інтереси, базуючись на використанні універсальних методів. Ці методи повинні бути придатні для різних організаційно-економічних умов і представляти собою визначені закономірності, стійкі та надійні правила функціонування технологічного процесу.





Рис. 3.1. Алгоритм розробки оздоровчо-рекреаційної програми

Була розроблена анімаційна програма занять, в основі якої були рухливі та спортивні ігри, зокрема футбол. Для створення оздоровчо-рекреаційної програми використовувалися творчі методи, їх поєднання дозволяло глибше та повніше розкрити і втілити в практиці структурні елементи програми. Сценарій анімаційного заходу мав свою специфіку, що полягала в розгорнутому плані дій і включав різноманітні елементи, кожен з яких мав свій власний зміст і структуру.

Для успішного впровадження засобів оздоровчо-рекреаційної програми слід дотримуватися ряду вимог і правил:

- Вибір засобів повинен завжди визначатися метою заходу, а саме ціль визначає вибір засобу.
- Кількість та характер обраних засобів впливу повинні відповідати поставленим завданням, уникати надмірного або недостатнього їхнього використання.
- Інструктор повинен майстерно володіти методикою застосування засобів, розуміти їхні переваги та обмеження.

- Засоби повинні бути завжди доступні та в повній справності.

Тривалість занять не перевищувала 40 хвилин, а кількість занять становила 3 рази на тиждень.

Серед засобів, які використовувалися, була серія веселих ігрових вправ з футбольним м'ячем, таких як естафети, рухливі ігри, конкурси, спортивні вікторини, розважальні заходи, свята, сюжетно-рольові ігри (рис. 3.2). Ці вправи були доступні і цікаві для дітей. Оскільки групи для занять формувалися не за рівнем фізичної підготовленості, а включали всіх бажаючих, особлива увага приділялася безпеці та доступності запропонованих вправ.



Рис. 3.2. Перелік засобів програми «FOOTBALL STARS»

До програми також включалися спеціальні вправи, спрямовані на знайомство з технікою гри в футбол, що сприяло освоєнню елементів початкової технічної підготовки, таких як зупинка м'яча ногою, передача м'яча ногою (внутрішньою частиною стопи), ведення м'яча лівою і правою ногою, удар по

м'ячу середньою частиною підйому.

Діти дошкільного віку, які виявили підвищений інтерес до футболу, мали можливість брати участь у додаткових заняттях у "FOOTBALL CLUB". Ці заняття були спрямовані на початкове вивчення гри у футбол. Основними завданнями програми "FOOTBALL CLUB" були:

- Навчити основ техніки гри у футбол.
- Ознайомлення з історією виникнення футболу.
- Ознайомлення із суддівством у футболі.
- Розвиток навичок змагальної діяльності відповідно до правил гри у футбол.
- Удосконалення рівня фізичної та функціональної підготовленості дітей.
- Навчити прийомам гри у футбол і вдосконалення тактичних дій (табл. 3.1).

Зміст програми:

#### 1. Ознайомче заняття

Теорія:

- Техніка безпеки під час проведення занять.
- Історія становлення футболу.
- Сучасний стан футболу.

#### 2. Загальна фізична підготовка

Теорія:

- Заходи для запобігання нещасних випадків і травм при виконанні вправ загальної фізичної підготовки.
- Ознайомлення з правилами різних ігор.

Практика:

- *Гімнастичні вправи:*
  - Для плечового пояса, м'язів шиї, ніг (розслаблення та відновлення дихання, координація).
- *Акробатичні вправи:*
  - Перекиди, стійки, перекати, повороти.

Таблиця 3.1

## Тематичний план роботи «FOOTBALL CLUB»

№	зміст діяльності			
		Всього	Практика	Теорія
1.	Ознайомче заняття	1	-	1
<b>ЗФП</b>				
2.	<b>Загальна фізична підготовка</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>1</b>
2.1	легкоатлетичні вправи	5	5	
2.2	гімнастичні вправи	5	5	
2.3	акробатичні вправи	5	5	
2.4	рухливі ігри і естафети	10	10	
2.4	Спортивні ігри	4	7	
<b>СФП</b>				
3.	<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>1</b>
3.1	Вправи на розвиток швидкості	8	8	
3.2	Вправи на розвиток координаційних здібностей	8	8	
3.3	Вправи на розвиток гнучкості	8	8	
3.4	Вправи на розвиток витривалості	8	8	
<b>Технічна підготовка</b>				
4.	<b>Технічна і тактична підготовка</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>2</b>
4.1	Обробка м'яча	8	8	
4.2	Удари по м'ячу правою і лівою ногою	5	5	
4.3	Удари по м'ячу головою	1	1	
4.4	Ведення м'яча різними частинами стопи	8	8	
4.5	Відбір м'яча	1	1	
4.6	Обманні рухи (фінти)	3	3	
4.7	Вкидання м'яча з-за бокової лінії	1	1	
4.8	Вправи на бачення поля	8	7	1
4.9	Техніка гри воротаря	3	3	
4.10	Групові дії	8	7	1
5.	<b>Правила гри</b>	2	-	2
6.	<b>Перегляд матчів, екскурсії</b>	10	-	10
7.	<b>Ігри та змагання</b>	12	12	-
8.	<b>Організаційні заходи</b>	8	4	4
<b>Всього:</b>		<b>144</b>	<b>124</b>	<b>20</b>

- *Акробатичні вправи:*
  - Перекиди, стійки, перекати, повороти.

- *Легкоатлетичні вправи:*
  - Біг на короткі дистанції, повторний біг, біг по пересіченій місцевості, човниковий біг, стрибки в довжину, висоту, боком, багатоскоки.
- *Рухливі ігри та естафети:*
  - Через ліс, Порожнє місце, Дзвінок, Бій півнів, Не дай м'яч, Снайпер, метання м'яча в ціль і на дальність, бігові естафети, подолання перешкод.
- *Спортивні ігри:*
  - Гандбол, баскетбол, корфбол.

### 3. Спеціальна фізична підготовка

#### Теорія:

- Правила та особливості виконання вправ.
- Заходи для запобігання нещасних випадків та травм при застосуванні вправ СФП.

#### Практика.

#### 3.1. Вправи для розвитку швидкості:

- Ривки з різних положень.
- Стартова швидкість, ривки за сигналом (5-10 метрів).
- Дистанційна швидкість.
- Біг із зміною темпу.
- Біг боком і спиною вперед.
- Біг з обведенням стійок на швидкості.

#### 3.2. Вправи для розвитку спритності:

- Стрибки з місця і з розбігу, з ударами по м'ячу, підвішеним на різній висоті.
- Жонглювання м'яча різними частинами тіла.
- Стрибки з розбігу поштовхом однієї і двох ніг.

#### 3.3 Вправи на розвиток витривалості:

- «Рухливий квадрат» 10-20 хв.
- Крос з м'ячами.

- Кросові вправи.

#### 4. Технічна і тактична підготовка

##### Теорія:

- Способи виконання удару по м'ячу різними частинами тіла.
- Особливості польоту м'яча при ударі різними частинами стопи.
- Способи зупинки м'яча.
- Специфіка виконання фінтів.
- Особливості ведення м'яча в різних напрямках.
- Відбір м'яча і його значення.
- Правильне розташування на футбольному полі.
- Вкидання м'яча з-за бокової лінії.
- Реакція на дію партнерів і суперника.
- Техніка та специфіка гри воротаря.
- Особливості гри при різних тактичних схемах.

##### Практика.

- *Удари по м'ячу:*
  - Різними частинами стопи.
  - Лівою і правою ногою.
  - По статичному і котиться м'ячу.
  - Фінти м'яча, різні обертання.
  - Зльоту.
- *Удари по м'ячу головою:*
  - Серединою чола, бічною частиною чола (всі вправи виконуються на точність).
  - У стрибку, статичному положенні, русі.
- *Обробка м'яча:*
  - Грудьми – на місці, у русі вперед та назад, готуючи м'яч для подальших дій.
  - М'яча, що котиться і опускається.
  - Внутрішньою і зовнішньою стороною стопи.

- *Ведення м'яча різними частинами стопи:*
  - По прямій, змінюючи напрям пересування та швидкість виконання.
  - Лівою і правою ногою (по черзі).
- *Обманні руху (фінти):*
  - При веденні несподівано зупинити м'яч й залишити партнеру, який рухається за спиною, але самому без м'яча бігти вперед, відтягуючи суперника від м'яча.
  - Замість удару захопити м'яч ногою і піти з ним ривком.
  - Помилковий замах ногою для сильного удару.
- *Відбір м'яча:*
  - В єдиноборстві з суперником.
  - Відбір на випередженні.
  - Випади і підкати.
  - Вибір моменту для відбору м'яча.
- *Вкидання м'яча з-за бокової лінії:*
  - На дальність.
  - На точність під ліву і праву ногу.
  - З положення ноги разом і з кроку.
- *Техніка гри воротаря:*
  - Пересування у воротах.
  - Основна стійка.
  - Ловля м'яча, що котиться і летить.
  - Відбивання руками, кулаками, пальцями рук.
  - Гра на виходах.
- *Вправи на бачення поля:*
  - Ведення м'яча у визначеному просторі та паралельне спостереження за партнерами.
  - 6-8 гравців стають в коло та передають між собою м'яч в один дотик в різній послідовності.
  - Виконання вправ по зоровому сигналу.

- Групові дії:
  - Комбінація «гра в стінку».
  - Виконання своєчасної передачі в ноги, на вільне місце, під удар.
  - Початок і розвиток атаки зі стандартних положень.
  - Комбінації в парах: «стінки», «схрещування».

#### 5. Права гри у футбол:

- Сучасна інтерпретація правил.
- Роль капітана команди, його права та обов'язки.
- Теорія: Розбір і вивчення правил гри у футбол.

#### 6. Контрольні матчі та змагання:

- Змагання згідно з календарним планом.
- Практика: товариські матчі з іншими дитячими командами.

#### 7. Екскурсії, перегляд матчів:

- Теорія: відеоперегляд з найкращими іграми, відвідування матчів провідних команд.

#### 7. Організаційні заходи.

Програма підвищення кваліфікації дитячих тренерів для реалізації запропонованої програми занять для дітей старшого дошкільного віку було включено тренінги:

1. Особливості морфофункціонального стану, емоційного стану, фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку (4 год):
  - Фізіологічні особливості дитячого організму.
  - Психологічні аспекти розвитку в цьому віковому періоді.
  - Роль фізичної активності у формуванні морфофункціонального стану.
2. Сучасні підходи до дитячого тренування (4 год):
  - Дозування фізичних навантажень для дітей старшого дошкільного віку.
  - Особливості виконання технічних прийомів у футболі для малят.
  - Використання різних засобів тренувань.



- Психологічний супровід тренувань.
3. Контроль в процесі оздоровчих занять з дитячим контингентом (4 год):
    - Методи та засоби контролю за фізичним розвитком.
    - Система моніторингу за емоційним станом дітей.
    - Адаптація завдань та завдань до індивідуальних особливостей кожної дитини.
  4. Організація безпеки в процесі оздоровчо-рекреаційних занять з дітьми старшого дошкільного віку (4 год):
    - Важливі аспекти безпеки в різних видах фізичної активності.
    - Екстрені ситуації та їхнє управління на тренуваннях та заняттях.
    - Організація першої допомоги для дітей.
  5. Професійно-педагогічні якості дитячого тренера, особливості комунікації з батьками (4 год):
    - Розвиток лідерських якостей у тренера.
    - Ефективна комунікація з дітьми та їхніми батьками.
    - Вирішення конфліктних ситуацій.
    - Робота над мотивацією та зацікавленістю дітей.

Зауважимо, що ці блоки не є статичними і можуть підлягати корекції залежно від конкретних потреб і обставин.

Впроваджена інформаційно-освітня складова (ІОС) з питань здоров'язбереження, розроблена та реалізована через використання ІТ технологій та соціальної мережі Інтернет, включала різноманітні аспекти для покращення здоров'я та розвитку дітей старшого дошкільного віку. Основні напрями та елементи цієї складової:

1. Регулярне викладення фото та відеозвітів, повідомлень, оголошень:
  - Представлення зображень та відеоматеріалів з тренувань та інших заходів для стимулювання інтересу батьків і дітей.
  - Розміщення повідомлень та оголошень щодо планування подій, спеціальних заходів та інших активностей.
2. Теоретична інформація з питань здоров'язбереження:

- Передача підходів до раціонального харчування та оптимального режиму дня дітей старшого дошкільного віку.
  - Розгляд фізичного, соціального та психічного здоров'я дітей, адаптації до колективу, загартування та формування здоров'язбережувальної поведінки.
3. Консультативна підтримка онлайн та форум:
- Можливість батькам отримувати консультації в режимі онлайн для вирішення нагальних питань.
  - Обговорення актуальних тем та обмін думками на форумі.
4. Електронний щоденник:
- Подача регулярної інформації щодо самопочуття, настрою та бажання тренуватися дитини.
  - Можливість ведення дитиною та батьками електронного щоденника для спільного контролю.
5. Спільні заходи та взаємодія:
- Залучення батьків до спортивних свят та естафет, активна участь у масових заходах.
  - Індивідуальні консультації та бесіди для покращення взаємодії між батьками та тренерами.

Ця ініціатива сприяє створенню сприятливого середовища для розвитку дітей та сприяє залученню батьків до активного участі у здоров'язбережувальних заходах.

### **3.2. Оцінка ефективності розробленої програми**

Проаналізовано ефективність розробленої програми з оздоровчо-рекреаційних занять для дітей дошкільного віку, вивчивши динаміку фізичного розвитку хлопчиків 4-5 років на початку та кінці експерименту (табл. 3.2). Виявлено, що середньостатистична довжина тіла учасників за цей період збільшилася на 4,4 см, що складає 4,1%. У той же час середня маса тіла хлопчиків наприкінці експерименту порівняно з початком зросла на 2,0 кг (10,6%), а об'єм

грудей - на 0,8 см (1,5%). Статистично підтвердились відмінності ( $p < 0,05$ ) між довжиною тіла, масою тіла і об'ємом грудей до та після експерименту, що можна пояснити закономірностями фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку [33].

Таблиця 3.2

**Аналіз динаміки антропометричні показники хлопчиків 4-5 років після експерименту (n = 40)**

Показники, ум.од.	Середньостатистичні показники		Δ		p
	Після експерименту		ум.од.	%	
	$\bar{x}$	s			
Довжина тіла, см	113,4	4,0	4,4	4,1	<0,05
Маса тіла, кг	20,6	1,4	1,98	10,6	<0,05
ОГК, см	55,8	1,9	0,8	1,5	<0,05

*Примітка:* де Δ – приріст відносно попереднього етапу експерименту

Після проведеного експерименту виявлено, що середнє значення Індексу Маса Тіла (ІМТ) у хлопчиків зросло на 0,37 кг·м<sup>-2</sup>, представляючи збільшення на 2,4%. Крім того, між значеннями ІМТ у хлопчиків до та після експерименту виявлені статистично значущі різниці ( $p < 0,05$ ). Дослідження свідчить, що впровадження розробленої програми сприяло нормалізації показників маси тіла серед учасників. Наприклад, в результаті експерименту відзначено зниження частки хлопчиків із надмірною масою тіла на 12,5% (n=5), а також зменшення частки учасників із дефіцитом маси тіла на 10% (n=4).

Крім того, визначено, що у групі хлопчиків віком 4-5 років із середнім фізичним розвитком частка тих, хто перебуває в нормі за Індексом Маса Тіла (ІМТ), статистично значуще перевищує відповідну частку хлопчиків віком 5 років ( $z=2,728$ ;  $p < 0,05$ ).

Під час дослідження був виконаний повторний аналіз даних подометрії та оцінена динаміка стану склепіння стопи хлопчиків під впливом авторської

програми. Спостерігалися такі закономірності після експерименту:

- Довжина правої і лівої стоп після завершення експерименту виявилася статистично значущою плюс, ніж до його початку ( $p < 0,05$ ).
- Після експерименту статистично значуще збільшилося значення показника склепіння стопи ( $p < 0,05$ ).
- Після завершення експерименту у респондентів зафіксовано статистично значуще більші показники індексу Індексу Стопи для обох стоп в порівнянні із початком експерименту ( $p < 0,05$ ).

Після завершення експерименту ми провели повторний аналіз фізичної підготовленості хлопчиків віком 4-5 років, які брали участь у футбольних клубах (табл. 3.3). Було виявлено статистично значущий ( $p < 0,05$ ) приріст у всіх досліджених показниках. Найбільший приріст, а саме 51,4% (загальною сумою 2 секунди), був зафіксований в показнику рівноваги.

Таблиця 3.3

**Показники фізичної підготовленості хлопчиків 4-5 років, після експерименту, (n = 40)**

Вимірюваний показник	Середньостатистичні показники			Δ		p
	Me	25 %	75 %	ум.о д.	%	
Нахил тулуба вперед з в. п. стоячи на гімнастичній лаві, см	5,0	4,0	6,0	0,81	19,1	< 0,05
Статична витривалість м'язів спини, с	23,9	22,8	26,1	4,23	21,3	< 0,05
Проба «Деревце», с	6,5	5,0	9,0	1,51	30,0	< 0,05
Проба «Мотузка», с	12,0	9,0	13,5	3,56	41,2	< 0,05

*Примітки:* де Δ – приріст відносно попереднього етапу експерименту; \*порівняння за Т-критерієм Вілкоксона

При цьому гнучкість у респондентів зросла від 4,24 см до 4,86 см (, що склало 14,6 % (всього +0,62 см). Цілковитий приріст координаційних здібностей

був 2,85 с, що нагромаджувало 33,4 %, а приріст статичної витривалості м'язів спини у абсолютних значеннях становив 4,45 с, у відносних – 22,3 %.

Розподіл респондентів експерименту за рівнями статичної витривалості м'язів спини після експерименту показав, що серед дітей, у яких переважали хлопчики з середнім рівнем, зросла частка дітей із вищим за середній рівнем на 50,0 % (n = 20) за рахунок зменшення частки хлопчиків із середнім на 17,5 % (n = 7) та з низьким рівнем статичної витривалості м'язів спини на 32,5 % (n = 13).

Після експерименту зафіксовано статистично значуще збільшення частки хлопчиків із вищим за середній рівнем статичної витривалості м'язів спини ( $z=4,688$ ;  $p<0,05$ ).

Розрахунок і аналіз частки дітей за рівнями гнучкості до і після експерименту вказують на збільшення частки дітей із середнім рівнем гнучкості на 20,0% (n = 8). Додаткові розрахунки підтвердили статистично значуще збільшення ( $z=2,07$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 3.4).

Координаційні здібності учасників експерименту після впровадження авторської програми виявилися статистично значуще ( $p<0,05$ ) вищими, ніж до початку експерименту. Розподіл за рівнем координації рухів після експерименту показав, що серед його учасників зменшилася частка дітей із недостатнім рівнем розвитку координаційних здібностей на 37,5% (n = 15).

Таблиця 3.4

**Розподіл хлопчиків 4-5 років за рівнем гнучкості після експерименту (n = 40)**

Стан гнучкості	Бал	Розподіл за рівнем гнучкості		Δ	
		n	%	n	%
підвищена	2	5	5,0	1	2,5
середня	1	34	85,0	8	20,0
недостатня	3	4	10,0	-9	22,5

Визначено статистично значуще збільшення частини групи хлопчиків, що займаються у футбольних клубах, із середнім рівнем координації рухів ( $z=2,467$ ;

$p < 0,05$ ) (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Розподіл хлопчиків 4-5 років зарівнем координаційних здібностей (n = 40)**

Рівень координації	Бал	Розподіл за рівнем координації рухів		Δ	
		n	%	n	%
вище середнього	1	16	37,5	12	30,0
середній	2	25	60,0	3	7,5
нижче середнього	3	1	2,5	-15	37,5

*Примітка:* де Δ – приріст відносно попереднього етапу експерименту

Використання запропонованої програми призвело до отримання результатів, що свідчать про позитивний вплив на стан рівноваги хлопчиків віком 4-5 років. Після експерименту було зафіксовано статистично значуще зростання частки дітей з вищим, ніж середній, рівнем рівноваги порівняно з початком експерименту ( $z=3,213$ ;  $p < 0,05$ ) (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Розподіл хлопчиків 4-5 років у футбольних клубах, за рівнем рівноваги (n = 40)**

Рівень рівноваги	Бал	Розподіл за рівнем рівноваги		Δ	
		n	%	n	%
вище середнього	1	17	39,5	12	30,0
середній	2	22	57,0	3	7,5
нижче середнього	3	1	2,5	-15	37,5

У той самий час, учасники експерименту виявили прогрес у розвитку дрібної моторики. Було відзначено статистично значуще збільшення ( $z=4,315$ ;  $p < 0,05$ ) кількості хлопчиків, які успішно виконали тестове завдання вже з першої спроби, що вказує на зменшення частки тих, хто не справився на другий спробу

(зменшилася на 32,5%, n=13), а також тих, хто не впорався з завданням взагалі (зменшилася на 15,0%, n=6).

Результати повторного експерименту свідчать про позитивний вплив програми на розвиток фізичної підготовленості хлопчиків старшого дошкільного віку, які займаються у футбольних клубах. Після експерименту було виявлено, що частка хлопчиків, у яких відбулася зміна молочних зубів під час впровадження технології, зросла на 17,5% (n=7), а приріст частки хлопчиків 4-5 років, які могли виконати Філіпінський тест, набув 25,0% (n=10).

Порівняно з посліднім етапом експерименту, серед хлопчиків збільшилася частка тих, хто характеризувався стійким бінокулярним зором (25,0%, n=10), та більше учасників мали нормальну гостроту зору наприкінці експерименту (17,5%, n=7).

Також спостерігався прогрес у розвитку біомоторики, де статистично значуще збільшилася кількість хлопчиків, які успішно виконали тестове завдання вже з першої спроби, при цьому зменшилася кількість тих, хто не справився на другий спробу (зменшилася на 32,5%, n=13), та тих, хто не впорався з завданням взагалі (зменшилася на 15,0%, n=6).

Застосування авторської програми також позитивно вплинуло на стан біогеометричного профілю постави хлопчиків 4-5 років, у сагітальній та у фронтальній площині. Підсумок результатів комплексної оцінки морфо-функціонального стану респондентів після експерименту вказує на статистично значущі поліпшення в різних аспектах фізичного розвитку.

Виявилося, що частка хлопчиків 4-5 років, які готові до школи, зросла на 30,0% (n=12), що відбулося за рахунок зменшення кількості дітей із окремими відхиленнями в морфо-функціональному стані (МФС). Це означає, що більше дітей виявилися практично готовими до шкільного навчання ну звичайно за умови проведення консультацій спеціалізованих лікарів та застосування профілактично-коригувальних заходів. Кількість таких дітей збільшилася на 17,5% (n=7). У той же час, частка неготових до школи дітей зменшилася на 12,5% (n=5).

Зауважено, що на відміну від початкового етапу експерименту, жоден із хлопчиків, які відвідують футбольний клуб, не проявляв незадовільний емоційний стан. Здавалося, що використання запропонованої технології позитивно впливає на емоційний стан дітей старшого дошкільного віку, які з задоволенням відвідують тренування у клубі. Виявлено, що позитивні емоції під час занять допомагають подолати втомленість, і після занять хлопчики характеризуються ще вищим рівнем психоемоційного стану, ніж перед заняттями.

Дослідження підтвердило, що після завершення експерименту, в порівнянні з початковим етапом, частка дітей із сприятливим емоційним станом статистично значуще збільшилася ( $p < 0,05$ ). Це свідчить про тому, що впровадження запропонованої програми позитивно вплинуло на емоційний стан відвідувачів футбольного клубу. Максимальний ефект на емоційну сферу дітей спостерігався після закінчення занять.



## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукової літератури вітчизняних і зарубіжних авторів виявив недостатню участь дітей старшого дошкільного віку у регулярних фізичних заняттях. Дослідження підтвердило, що основною причиною неефективності фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах є обмеженість матеріально-технічних ресурсів та неефективне методичне забезпечення оздоровчої діяльності. Це вимагає знаходження нових підходів до організації таких занять, зокрема в рамках клубних об'єднань, таких як дитячі футбольні клуби, які наразі є популярними серед населення. Однак не завжди досягається рекреаційний ефект через відсутність науково обґрунтованих, розроблених та апробованих програм для занять з дітьми дошкільного віку. Також є проблемою відсутність належного контролю за фізичним станом дітей у процесі занять та інших аспектів організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячих футбольних клубів, що робить актуальними дослідження у цьому напрямі.

2. Аналіз методичного забезпечення дитячих клубних об'єднань виявив як проблемні, так і позитивні аспекти існуючих програм з елементами футболу для дітей дошкільного віку. З'ясовано, що більшість дитячих футбольних клубів користуються програмами дитячо-юнацьких шкіл, які часто спрямовані на молодших школярів і не враховують особливостей дошкільного віку. Також виявлено тенденцію до збереження класичних підходів до тренувань, що може не враховувати потреби дітей дошкільного віку.

Серйозним недоліком є те, що багато програм орієнтовані на інструкторів і тренерів з великим досвідом, але не обізнані з сучасними оздоровчо-рекреаційними технологіями. Також зазначено зниження відповідальності персоналу за зміст та якість послуг.

Однак важливо відзначити позитивні моменти програм, які використовуються в клубах, такі як їх орієнтованість на дитину, ґрунтовна

методична проробка стратегії виховного процесу та наявність інваріантної та варіативної складової. Ці елементи дозволяють тренерам не лише дотримуватися програми, але й самостійно моделювати виховний і оздоровчий процес.

3. У соціальній оцінці було виявлено, що для більшості респондентів якість проведення оздоровчо-рекреаційних та спортивно-оздоровчих занять для дітей в дитячих футбольних клубах оцінюється на середньому і вище середнього рівні. Однак існують ті, хто вважає ці заняття неналежними і незадовільними.

Визначено основні проблеми, такі як невідповідність традиційних заходів оздоровчої роботи із дошкільниками сучасним вимогам, та запропоновано певні напрямки для подальших вдосконалень.

4. Теоретично обґрунтування та розробка моделі організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого дошкільного віку в дитячих футбольних клубах є значущим внеском у розвиток цього напрямку. Програма включає організаційний, діагностичний, програмно-методичний та контрольний блоки, що відображає комплексний підхід до організації діяльності. Також важливо, що ви звертаєте увагу на технологічні та методичні умови для забезпечення безпечності та ефективності занять. Розроблена програма "Football Stars", яка використовує футбольні вправи для дітей дошкільного віку, є позитивним елементом вашого підходу. Увага до веселих ігрових вправ, естафет, конкурсів та інших розважальних заходів свідчить про те, що ви враховуєте психологічні та емоційні аспекти фізичної активності у дітей. Також, інформаційно-освітня складова для батьків та тренінги для дитячих тренерів додають рівень освіти та взаєморозуміння у вашій програмі. Це важливий аспект, особливо коли мається на увазі взаємодія з дітьми дошкільного віку. Підхід до створення безпечного та ефективного середовища для фізичної активності враховує потреби дітей, їхні інтереси та психофізіологічні особливості. Такий комплексний підхід є обіцяючим у забезпеченні повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільного віку в контексті футбольних клубів.

5. Під час десяти місяців тривала педагогічна експериментальна діяльність,

в ході якої були перевірені ефективність рекомендацій з організаційно-методичного забезпечення. Отримані результати свідчать про позитивні зміни у показниках фізичного розвитку. Застосування розробленої програми призвело до нормалізації масо-ростових показників, зменшивши частку хлопчиків із надмірною масою тіла на 12,5%. Аналіз стану склепіння стопи показав приріст частки дітей із нормальним склепінням стопи. Також зафіксовано значущий розвиток фізичної підготовленості учасників експерименту. Координаційні здібності показали найбільший приріст у 41,2%, гнучкість зросла на 19,1%, рівновага збільшилася на 30,0%, а статична витривалість м'язів спини зросла на 21,3%. Значно покращилася стійкість бінокулярного зору та правильна постава, приріст частки учасників з останньою становив 25,0% та 37,5% відповідно. Комплексна оцінка морфофункціонального та емоційного стану також показала позитивні тенденції. Частка хлопчиків із сприятливим станом емоційної сфери зросла на 32,5%. Отже, отримані результати підтверджують ефективність розробленої моделі організаційно-методичного забезпечення діяльності дитячих футбольних клубів, що рекомендує її впровадження у подібних закладах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О, Сухомлинов Р. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;3:29-32.
2. Андреева О, Сухомлинов Р. Чинники, що лімітують залучення дітей дошкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. В: Огаренко ВМ, та ін., редактори. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму: тези доповідей 6-ї Міжнародної наук.-практ. конф.; 2016 Жовт 20-21; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2016. с. 150-1.
3. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:4-9.
4. Андреева ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2014. 400 с.
5. Бабачук ЮМ. Стан процесу організації навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2015;9:38-46.
6. Бабюк СМ. Сутність та структура фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. 2010;14: 230-6.
7. Білан ОІ, Возна ЛМ, Максименко ОЛ. Українське дошкілля: програма розвитку дитини дошкільного віку. Тернопіль: Мандрівець; 2012. 264 с.
8. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». Дошкільне виховання. 2012;9:3-7.
9. Богініч О. Особистість дитини: здоров'я та фізичний розвиток дитини. Дошкільне виховання. 2012;9:4-8.
10. Брижак НЮ. Методика гурткової та клубної роботи в загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах: навчальний посібник. Київ: Логос; 2017. 126

с.

11. Бурова АП, редактор. Організація ігрової діяльності дітей дошкільного віку. Тернопіль: Мандрівець; 2010. 256 с.

12. Гавришко СГ. Порівняльна характеристика рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 4-6 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;3:49-52.

13. Гакман А. Фізична готовність до навчання в школі як результат діяльності дошкільного навчального закладу. Матеріали науково-практичної конференції Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту; 2016 Квітень 6-7; Чернівці. Чернівці: Чернівецький національний університет; 2016. С. 88-90.

14. Гакман АВ, Винниченко ОД. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. Молодий вчений. 2018;3.3(55.3):38-41.

15. Гакман А, Крушельницький БМ. Олімпійська освіта як компонент гуманітарного виховання підростаючого покоління. В: Зорій ЯБ, редактор. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції; 2017 Квітень 6-7; Чернівці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т; 2017. с. 18-20.

16. Галаманжук ЛЛ, Балацька ЛВ, Єдинак ГА. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня«Рута»; 2014. 160 с.

17. Гаращенко ЛВ, Данилова ІС. Оптимізація рухової активності дітей дошкільного віку під час проведення ранкової гімнастики. Молодий вчений. 2018;8.1(60.1):38-41.

18. Гаращенко ЛВ, Маркевич ОС. День здоров'я як один із компонентів активного рухового режиму ЗДО: удосконалення змісту та педагогічного супроводу. Молодий вчений. 2018;8.1(60.1):42-6.

19. Джурінська С.М. Особливості фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку м. Києва [автореферат]. Київ: Державна установа «Інститут гігієни та медичної екології ім. О.М.Марзеєва АМН України»; 2009. 23 с.
20. Долинна О, Низковська О. Про організовану і самостійну рухову діяльність дітей у дошкільному навчальному закладі. Дошкільне виховання. 2010;1:7-15.
21. Єфименко ММ. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Казкова фізкультура. Тернопіль: Мандрівець; 2014. 52 с.
22. Єфименко ММ. Фізкультурні казки, або Як подарувати дітям радість пізнання руху, осягнення. Харків: Веста; 2005. 64 с.
23. Завьялова ТП. Дошкільний туризм: проблеми, поiski, рішення. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009;2:45-50.
24. Заїка А, Лимаренко Н. Навчання дошкільників елементів самострахування під час занять фізичними вправами. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2011;3:30-8.
25. Зорій ЯБ, Гакман АВ. Система Олімпійської освіти як засіб педагогічного процесу підростаючого покоління. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. Вип. 4, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2016. С. 33-5. (Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт; 15).
26. Кабінет Міністрів України. Державна цільова соціальна програма розвитку дошкільної освіти до 2017 року. Офіційний вісник України. 2011;45:84.
27. Кабінет Міністрів України. Розпорядження від 27.08.2010 р. № 1721-р «Про схвалення Концепції Державної цільової програми розвитку дошкільної освіти на період до 2017 року». Офіційний вісник України. 2010;66:74.
28. Карабаєва І. Сучасні підходи до понятійно-термінологічного забезпечення процесу створення розвивального освітнього середовища ДНЗ. Вісник інституту розвитку дитини: зб. наук. пр. Вип. 31. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П.

Драгоманова; 2014. с. 129-133.

29. Кашуба В, Бондар О. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:139-142.

30. Кашуба В, Носова Н, Коломієць Т, Бондар О, Лісовський Б. Апробація карти скринінг-контролю біогеометричного профілю постави дітей дошкільного віку в процесі фізичної реабілітації. Вісник Прикарпатського університету. 2019;34:45-52.

31. Коваленко Н, Гречишкіна А. Мандри в пісочному царстві. Дошкільне виховання. 2010;7:11-3.

32. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7, т. 3. Львів: Укр. технології; 2003. с. 88-91.

33. Ковальчук Н, Балахнічева Г, Заремба Л. Інтегрований вплив фізичних вправ і загартування на організм дошкільників 5-6 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012;3(19):153-7.

34. Кононко ОЛ, редактор. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Київ: Світоч; 2009. 430 с.

35. Конох ОЄ. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років [дисертація]. Запоріжжя; 2014. 301 с.

36. Конох ОЄ. Організація процесу фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі з цілеспрямованим використанням елементів футболу. Вісник Запорізького національного університету. 2012;1:59-63.

37. Крутій КЛ, редактор. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма. Запоріжжя: ТОВ «ЛПС» ЛТД; 2011. 188 с.

38. Крутій КЛ. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма. Запоріжжя: ТОВ «ЛПС» ЛТД; 2011. 188 с.

39. Круцевич Т, Пангелова Н. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3–6 років у дошкільних закладах за кордоном. Спортивний вісник

Придніпров'я. 2011;2:156-63.

40. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2010. 248 с.

41. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.

42. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література; 2017. Т.2. 368 с.

43. Кучеренко Л. Емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2011;12:46-56.

44. Лахно ОГ. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя [дисертація]. Київ; 2013. 301 с.

45. Левшунова КВ. Роль рухової активності дошкільника в системі сучасного фізичного виховання. Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя Першого київського диплома вчителя фізичної культури). Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.; 2012 Жовт 18-19; Київ: Київ ун-т ім. Б.Грінченка; 2012. с.147-154.

46. Максименко ЛМ. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років [дисертація]. Суми; 2018. 322 с.

47. Маляр НС. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку [автореферат]. Львів; 2014. 20 с.

48. Маляр НС. Стан фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Т. 2. Львів: Укр. технології; 2010. с. 155-160.

49. Москаленко НВ, Власюк ОО, Степанова ІВ, Шиян ОВ. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: посібник для студ. вищ. навч. закладів. Дніпропетровськ: Інновація; 2011. 238 с.

50. Москаленко НВ, Полякова АВ, Сидорчук ТВ. Рухова активність дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти різного типу. Науковий часопис НПУ ім.



М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2019;5:217-223.

51. Москаленко НВ. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2009. 461 с.

52. Москаленко О. Програмне забезпечення фізкультурно- оздоровчої роботи в дошкільних закладах України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011;3:59-63.

53. Нікітчина СО, редактор. Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія і практика: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Слово»; 2014. 368 с.

54. Огнев'юк ОВ, Волнець КІ. Дитина: програма навчання і виховання дітей від 2 до 7 років. Київ: ун-т ім. Б. Грінченка; 2012. 492 с.

55. Пангелова Н, Пангелов Б. Взаємодія сім'ї та дошкільного закладу в організації фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на комплексний розвиток особистості дитини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;1:130- 9.

56. Пангелова Н, Сагунова І. Нетрадиційні методи оздоровлення у системі фізичного виховання дошкільників. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;1:22-4.

57. Пангелова Н. Концептуальні засади гармонійного розвитку особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2:106-114.

58. Пангелова НЄ, Москаленко ОВ. Оздоровчо-розвивальна програма «Са-Фі-Дансе» як засіб корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:21-4.

59. Пасічник ВМ, Сосновський ДД. Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;7:86-90.

60. Петренко Г. Спортивно орієнтоване фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах дитячого навчального закладу. Фізичне виховання,

спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011;4(16):26- 9.

61. Пивовар АА. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання [дисертація]. Переяслав-Хмельницький; 2005. 210 с.

62. Піроженко ТО, Ладивір СО, Карабаєва ІІ, Гурковська ТЛ, Соловійова ЛЛ. Розвивальні ігри та вправи для дітей сьомого року життя. Тернопіль: Мандрівець; 2013. 72 с.

63. Поліщук ВВ. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму [автореферат]. Львів; 2008. 21 с.

64. Полька НС, Антомонов МЮ, Джуринська СМ, укладачі. Оцінка фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку: методичні рекомендації. Київ: Знання України; 2007. 30 с.

65. Полька НС, Гозак СВ, Калиниченко Ю. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання : методичні рекомендації. Київ; 2011. 50 с.

66. Полька НС, редактор. Оцінка добових енерговитрат для визначення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку: методичні рекомендації. Київ; 2012. 16 с.

67. Полька НС, укладач. Система профілактично-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах: методичні рекомендації. Київ; 2013. 52 с.

68. Полякова А. Сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання в дошкільних закладах різного типу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012;1:105-9.

69. Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах в літній період. Інструктивно-методичні рекомендації (Додаток до листа МОН молоді спорту України від 28.05.2012 р. № 1/9-413). Дошкільне виховання. 2012;6:4-7

70. Рибалко П, Гвоздецька С, Прокопова Л. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016;3;340-7.

71. Семенова НІ. Формування здорової особистості дошкільника: теоретичний аспект. Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. 2010;23:171-5.

72. Смольнікова Г. Здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології. Дошкільне виховання. 2013;7:23-7.

73. Старченко АЮ. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу [автореферат]. Дніпропетровськ; 2015. 20 с.

74. Сухомлинов Р. Інноваційні підходи до організації оздоровчо- рекреаційних занять із дітьми дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;28:78-82.

75. Сухомлинов Р. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячих футбольних клубів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;3:89-94.

76. Сухомлинов Р. Оцінка ефективності авторської програми оздоровчо-рекреаційних занять для дітей старшого дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018;30:92-7.

77. Сухомлинов РО, Андреева ОВ. Характеристика показників фізичного розвитку хлопчиків 5–6 років, які займаються у дитячих футбольних клубах. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2017;7(89):35-8.

78. Сухомлинов РО, Чеверда АО. Сучасні підходи до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(4):87-91.

79. Сухомлинов РО. Використання елементів спортивних ігор у оздоровчо-рекреаційних програмах для дітей дошкільного віку. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 11-ї Міжнар. наук. конф. молодих вчених[Інтернет]; 2018 Квіт 10-12; Київ. Київ; 2018. с. 372-3. Доступно: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

80. Сухомлинов РО. Передумови організації рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ; 2016. с. 170-1. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

81. Тітаренко С. Використання мультимедійних технологій для оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку . OpenEdu [інтернет]. 27, Квітень 2020 [цит. за 16, Вересень 2021]; (8):147-53. Доступно: <https://openedu.kubg.edu.ua/journal/index.php/openedu/article/view/297>

82. Томенко ОА, Старченко АЮ. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія. Суми : ФОП Цьома С.П.; 2016. 154 с.

83. Харіна ДЛ. Визначення рівня фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;1:83-6.

84. Харсун І, Карасенко Р. Особливості використання елементів гри в футбол у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. В: Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи. Матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Полтава : Видавець Шевченко Р.В. 2017. с. 96-100.

85. Ціпан Т. Педагогічні основи функціонування дитячо-юнацьких об'єднань. Освіта регіону. 2013;3:231

86. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012;2:127-131.

87. Чередніченко ПП. Використання елементів гри у футбол у профілактиці та

корекції плоскостопості у дошкільнят. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ; 2016. с. 233-4.

88. Чередніченко ПП. Фізична реабілітація хлопчиків старшого дошкільного віку з плоскостопістю в умовах спортивно-ігрового центру [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2018. 20 с.

89. Шевченко Ю. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики [дисертація]. Запоріжжя: Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти; 2009. 245 с.

90. Юрчук О. Вплив рухового режиму на фізичний стан дітей дошкільного віку. Нова педагогічна думка. 2017;2(90):64-8.

91. [Яворська ТЄ](#). Гармонійний розвиток дитини дошкільного віку в процесі використання оздоровчих інноваційних технологій. [Слобожанський науково-спортивний вісник](#). 2013;5:300-3.

92. Ярий Р, Мицкан Б, Чорний В. Зміни морфофункціональних властивостей дітей молодшого шкільного віку під впливом занять футболом. Вісник Прикарпатського університету. 2012;16:13-23.

93. Яхно ЄГ. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого до шкільного віку в процесі фізичного виховання [автореферат]. Дніпропетровськ: ДДІФКС; 2011. 21 с.

94. Alesi M, Bianco A, Luppina G, Palma A, Pepi A. Improving Children's Coordinative Skills and Executive Functions: The Effects of a Football Exercise Program. *Percept Mot Skills*. 2016 Feb;122(1):27-46. doi: 10.1177/0031512515627527.

95. Andrieieva O, Galan Y, Hakman A, Holovach I. Application of ecological tourism in physical education of primary school age children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;1:7-15

96. Coleman B, Dymont JE. Factors that limit and enable preschool-aged children's physical activity on child care centre playgrounds. *Journal of Early Childhood Research*. 2013;11(3):203-221. doi: [10.1177/1476718X12456250](#)

97. Greeff JW, Bosker RJ, Oosterlaan J. Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal Science Medical and Sport*. 2018;21(5):501-07. doi: 10.1016/j.jsams.2017.09.595

98. Galan Yaroslav, Pasichnyk Viktoria, Pityn Maryan, Melnyk Valeryi, Karatnyk Ivan, Hakman Anna. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. *Physical Activity Review*. 2018;6:117-126.

99. Hakman Anna, Muzhychok Vadym, Medved Angela, Moseychuk Yuri. Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2017;2(38):85-91.

100. Krutsevich T, Pangelova N. Content and organization of physical education in the context of formation of integrated harmoniously developed child. *Life and movement*. 2013;1(3):3-7.

101. Liannoi Y, Liannoi M, Maksymenko L, Kopytina Y. Recreational technologies (Elements of Floorball Sports) for children aged 5 and 6 years. *Kultura fizyczna. Częstochow*. 2018;1(17):69-78.

102. Moskalenko NV, Savchenko VG, Polyakova AV, Mikitchik OS, Mitova OO, Griukova VV, Mytsak AV. Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. *Pedagogics, psychology, medical- biological problems of physical training and sports*. 2020;2:77-84. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0205>

103. Moskalenko NV, Poliakova AV, Sidorchuk TV. Construction of rational regimes in motor activity of children aged 3-4 years in pre-school educational institutions of various types. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2018;5:265-271.

104. Moskalenko N, Polyakova A, Mykytchuk O. Methodological Bases of the Motor Activity Organization among Preschoolers Depending on the Physical State

Level. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 2019;2(46):28-34. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-28-34>

105. Obeng CS. Physical Activity Lessons in Preschools. *Journal of Research in Childhood Education*. 2009;24(1):50-9. doi:10.1080/0256854090343939

106. Byl J, Kloet BV. *Physical Education for Homeschool, Classroom, and Recreation Settings: 102 Games With Variations*. United States: United Graphics\$ 2014. p. 217.

107. Rodriguez-Ayllon M, Cadenas-Sánchez C, Estévez-López F. Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*. 2019;49(9):1383-410. doi: 10.1007/s40279-019-01099-5

108. Sukhomlynov RO, Andrieieva OV. Model of organizational and methodological framework of health-enhancing and recreational activities for preschool children in a football club environment. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2019;5(2):209-19. eISSN 2450-6605.

109. Wood E, Attfield J. *Play, learning and early childhood curriculum*. London: Paul Chapman; 2010. 217 p

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

---

**(підпис)**

Костянтин ГУЦУЛ