

**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**

**ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНОГО СПОРТИВНОГО
ОБЛАДНАННЯ ЗАДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:

студент 2 курсу, 601 групи
Дарчук Максим Юрійович

Керівник:

кандидат педагогічних наук,
доцент Цибанюк О.О.

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від _____ 2023 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Наконечний І.Ю.*

АНОТАЦІЯ

Дарчук М. Ю. Використання нестандартного спортивного обладнання задля розвитку фізичної підготовленості дітей 6-7 років. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича МОН України, Чернівці, 2023.

У кваліфікаційній роботі здійснено дослідження використання нестандартного спортивного обладнання задля розвитку фізичної підготовленості дітей 6-7 років, зокрема м'яких модулів. Здійснена загальна характеристика теоретичних основ фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, обґрунтовані сучасні вимоги щодо ефективності фізичного виховання в сучасному ЗДО та специфіка та потенційні можливості використання нестандартного обладнання в роботі з дошкільниками, зокрема на третьому занятті фізичною активністю. Доведено ефективність запропонованих занять з використанням дуги, колоди, гірки та інших м'яких модулів.

Ключові слова: вправи, дошкільнята, м'який модуль, обладнання, фізичне виховання.

ABSTRACT

Darchuk M. The use of non-standard sports equipment for the development of physical fitness of children aged 6-7 years. –

Qualification work of the second (master's) level of higher education in the specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Chernivtsi, 2023.

In the qualification work the research of the use of non-standard sports equipment for the development of physical fitness of children of 6-7 years old, in particular soft modules, is carried out. A general description of the theoretical foundations of preschool children's physical fitness is made, modern requirements for the effectiveness of physical education in modern preschool educational institutions and the specifics and potential uses of non-standard equipment in working with preschoolers, in particular in the third lesson of physical activity, are substantiated. The effectiveness of the proposed classes using an arc, a log, a slide and other soft modules is proved.

Keywords: exercises, preschoolers, soft module, equipment, physical education.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	7
1.1 Теоретичні основи фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.....	7
1.2 Сучасні вимоги щодо ефективності фізичного виховання в сучасному ЗДО.....	14
1.3 Особливості використання нестандартного спортивного обладнання в роботі з дошкільниками.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1 Методи дослідження	24
2.2 Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ М'ЯКИХ СПОРТИВНИХ МОДУЛІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	32
3.1 Характеристика розробленого комплексу вправ з використанням м'яких модулів на 3-му занятті з фізичного виховання в ЗДО.....	32
3.2 Результати дослідження та обговорення результатів.....	36
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність. Сьогодення вимагає від сучасної людини високого рівня сформованості умінь і навичок, що необхідні для результативного життя. Основи для такого рівня фізичної підготовленості закладаються в дошкільному дитинстві. Сучасні освітні програми передбачають проведення трьох організованих занять фізичною активністю протягом тижня – два згідно розкладу під керівництва інструктора з фізичної культури та одне – під час прогулянки із вихователем. Проте, саме планування та організація цього, третього заняття викликає суттєву полеміку серед фахівців-практику: яким чином повинно бути сплановано це заняття, чи є воно продовженням двох попередніх чи може бути заплановані інші, кардинально різні завдання?

Одним із шляхів оптимізації, збалансування емоційного, фізичного та психологічного навантаження на дітей 6-7 років визначено використання нестандартного спортивного обладнання. Саме недостатність розробки даної проблеми, її актуальність спонукали до проведення даного спеціального дослідження.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей 6-7 років.

Предмет дослідження – можливості використання нестандартного спортивного обладнання (м'яких модулів) задля розвитку фізичної підготовленості дітей 6-7 років.

Мета дослідження: теоретично та експериментально обґрунтувати ефективність використання нестандартного спортивного обладнання (м'яких модулів) задля розвитку фізичної підготовленості дітей 6-7 років.

Завдання дослідження:

- проаналізувати особливості організації фізичного виховання в сучасному закладі дошкільної освіти;
- розробити комплекси вправ із використанням нестандартного

спортивного обладнання (м'яких модулів) задля розвитку фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку;

- перевірити ефективність розроблених комплексів вправ із використанням нестандартного спортивного обладнання (м'яких модулів) задля розвитку фізичної підготовленості дітей 6-7 років в ході педагогічного експерименту.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел – 41 найменування. Загальний обсяг – 61 сторінка, з них 55 основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

1.1 Теоретичні основи фізичної підготовленості дітей дошкільного віку

Фізичне виховання дошкільників в сучасних умовах визначається як організований педагогічний вплив, спрямований на всебічне удосконалення організму дитини, формування й розвиток засадничих життєво необхідних знань, рухових вмінь й навичок. Фізичне виховання в закладі дошкільної освіти сьогодення – цілеспрямований процес, що реалізується через систему організаційних форм: ранкову гімнастику, щоденні заняття фізичною культурою – 2 з інструктором з фізкультури та «третім» за керівництвом вихователя, гімнастики пробудження, розваг, свят тощо.

З метою виокремлення та аналізу особливостей організації фізичного виховання в сучасному закладі дошкільної освіти, необхідно визначити поняття та терміни, що використовуються у даному дослідженні. Так, фізичний розвиток трактується нами як пролонгований процес становлення та змін форм та функцій організму протягом всіх періодів життя. Ми маємо можливість визначити його за рахунок рівня різноманітних антропометричних та біометричних показників, а саме: маса та довжина тіла, окружність грудної клітки, об'ємні, кутові, лінійні та інші розміри тіла; фізичних якостей – витривалості, гнучкості, швидкості й спритності, сили тощо, показники сформованості та здоров'я постави – вигин хребта, кутові відстані між лопатками тощо.

Відповідно, терміном «фізична підготовка» визначають прикладну, практичну спрямованість фізичного виховання на певний вид діяльності людини. Тому, загальна фізична підготовка – це відповідний тіловиховний

процес, який передує, створює умови для ефективної, результативної, наприклад, праці людини.

В цьому контексті ця спеціальна підготовка має на меті підготовку до фахової та / або спортивної діяльності. Що ж до рухової підготовленості, то вона демонструє / зумовлює ступінь розвитку руху: умінь та навичок, фізичних якостей, які дозволяють виконувати вимоги спортивної класифікації – для осіб, що займаються спортом, шкільних програм з фізичної культури – для учнів та учнівської молоді закладів загальної середньої освіти, освітніх програм для закладів дошкільної освіти (програми розвитку, навчання і виховання дітей дошкільного віку «Соняшник», освіти дітей раннього та дошкільного віку «Освіта і піклування», «Я у світі», «Зерно любові» тощо) – для вихованців закладів [12, с. 105].

Метою виховання, враховуючи всі вище викладені тези, в контексті суспільстві, виокремлено прогнозування / передбачення результатів, що повинні бути досягнуті внаслідок спрямованих впливів, здійснюючи їх задля фізичного розвитку, надбання життєво необхідних знань, умінь та навичок. При цьому, така мета ілюструє потреби суспільства, що диктуються об'єктивними умовами на певному етапі його існування. Метою фізичного виховання, яке починається з раннього дитинства, є плекання фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності [12, с. 45].

Освітня програма для дітей від 2 до 7 років «Дитина» виокремила наступні завдання фізичного виховання в групах 7 року життя в ЗДО: освітні охопили оздоровчі, навчальні і виховні завдання. Так, в процесі фізичного виховання (розділ програми називається «Здоров'я та фізичний розвиток») повинно реалізовуватись через

«оздоровчі – як виховання свідомого ставлення до фізичної активності, самостійності при систематичному виконанні оздоровчих процедур, потреби стежити за власною охайністю;

навчальні – як розвиток координаційних здібностей, дрібної моторики; легко і природньо виконувати рухи;

слугувати пізнавальній активності дошкільників: пояснювати значення фізичних вправ, ігор та загартовуваних процедур, засобів оздоровлення тощо, надавати доступну інформацію, знання в галузі гігієни, медицини і фізичної культури, сприяти мовленевій активності: формувати тематичний словник, знайомити з різними видами спорту і визначними спортивними подіями.

виховні завдання – сприяти соціально-моральній активності дошкільників: виховувати чесність, справедливість, слідувати принципу «чесної гри», вміння домовлятися та уникати конфліктів у процесі виконання рухових дій; сприяти емоційно-ціннісній активності: формувати витримку, самостійність, наполегливість та ініціативність; потребу у подальшій самостійній фізичній активності протягом життя [20, с. 285-286].

Фізична підготовка в дошкільлі передбачає досягнення щонайкращого розвитку фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, гнучкість тощо. Саме їх рівень «створює» результативність формування навичок рухових дій та ефективне їх використання у простих та складних життєвих ситуаціях. Якісне відображення рухових дій у власній, елементарній формі проявляється у немовлят у безумовних рефлексах, тобто воно притаманне, «закодоване» в людині з самого моменту народження. Цей розвиток відбувається за рахунок впливу двох основних факторів: природно-вікових змін (морфологічне та функціональне зростання й становлення) та режиму активності, яких об'єднує весь комплекс форм фізичного виховання, зокрема самостійну рухову діяльність. Дослідження О. Крестовнікова, М. Зімкіна, О. Коробкова, які розглядали загальні фізіологічні закономірності розвитку фізичних якостей людини під впливом занять фізичними вправами, обґрунтовано стверджують, що фізіологічною основою розвитку рухових якостей є зміни м'язової системи, як структурні та й функціональні, а також розвиток нервової регуляції рухових та вегетативних функцій організму.

У численних наукових працях, що продовжували вивчення даної проблеми, а це дослідження В. Заціорського, В. Філіна, Е. Вавілової, Е. Вільчковського, наголошено на необхідності комплексного розвитку рухових якостей саме у дітей. Максимально ефективними для поступу загальної фізичної підготовки дітей автори виділяли вправи, виконання яких вимагало проявів швидкості, сили та спритності, а не лише використання засобів, чий вплив був спрямований лише на розвиток однієї з них (якостей).

Ці якості характеризуються певною взаємною залежністю безпосередньо у процесі власного розвитку, адже є функцією однієї системи, нервово-м'язового апарата та відображають особливості віку й статі конкретної дитини.

Розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці, адже цей процес забезпечує потрібну для життя, загальну фізичну підготовленість дитини. Доведено, що розвиток фізичних якостей у дошкільному віці здійснюється відповідно до вікових морфологічних особливостей, обмежень та можливостей їхнього організму. Тому йому притаманне використання диференційованого підходу, який враховуватиме вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей означеного віку. Система засобів фізичного виховання, що впроваджується, передбачає принципову реалізацію всебічності розвитку дитини, що обумовлює різноманітний вплив на її рухової функції, включаючи комплексний розвиток рухових якостей.

Основні рухи, виконання загальнорозвиваючих вправ, участь у рухливих іграх, вимагають від дітей одночасного прояву різних фізичних якостей – наприклад, стрибкові вправи: стрибки у довжину з місця та з розбігу розвивають швидкість, силу, спритність, а біг під час ігор – додатково швидкісну витривалість; метання м'яча, мішечків з піском у ціль – силу та спритність. Важливо, що оптимальні показники розвитку тої чи іншої рухової якості взаємо залежні від рівня розвитку інших.

Оптимальний вплив на розвиток тих чи інших фізичних якостей можливий за умови правильного добору фізичних вправ та методики їх

організації. Наприклад, вправа «стрибок в довжину з місця» сприяє формуванню у дошкільнят швидкісно-силових якостей; у випадку пропозиції виконати приземлення в обумовленому місці (на різнокольорові стрічки – синю, жовту чи зелену тощо, які розташовані на відстані 40, 60, 80 см від зони відштовхування), то тут акцент переміщається на розвиток спритності, тобто вміння співвідносити м'язові зусилля згідно поставленого завдання або вимоги.

Тому, використання комплексного підходу до фізичної підготовки в дошкільньому віці дозволяє приділити увагу розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, чутливі періоди розвитку яких припадають саме на період виховання і навчання в закладі дошкільньої освіти.

За допомогою фізичних вправ, основних засобів фізичного виховання людей різного віку, вирішуються різноманітні завдання, скеровані на всебічний фізичний розвиток дітей; формування вмінь та навичок в основних, життєво важливих рухах: ходьба, біг, стрибки та зістрибування, метання, лазіння; розвиток спритності, швидкості, сили, гнучкості та витривалості. Виконання фізичних вправ спонукає до активного сприйняття навколишнього середовища, вправляння емоційного інтелекту (визначення власних емоцій та керування ними), адаптації та орієнтуванню у просторі, прояв вольових якостей тощо.

Необхідно зазначити, що кожна фізична вправа характеризується змістом та власною формою. Якщо визначити сутність змісту фізичної вправи, то виокремлюємо її як сукупність якостей, фізіологічних й психічних процесів, що впливають на дієздатність організму, формування вмінь та навичок, фізичний розвиток людини. Зміст фізичної вправи визначається такими процесами в організмі: оптимізація функцій дихання, кровообігу, посиленням обміну речовин, активізацією нервової системи тощо. Отже, зміст фізичних вправ реалізується у впливі на фізичний та духовний розвиток дітей.

Формою фізичної вправи називаємо її зовнішню й внутрішню структуру. Яка, в свою чергу, визначена як взаємозв'язок різноманітних процесів в організмі людини під час виконання того чи іншого руху. А зовнішня – характеризується синтезом просторових, часових та динамічних параметрів руху.

Взаємозв'язок змісту і форми фізичної вправи проявляється наступним чином: з розвитком конкретної фізичної якості (зміст вправи) появляється можливість вдосконалити форму, а форма фізичної вправи, в свою чергу, впливатиме на її зміст.

Техніка фізичних вправ визначається як система способів виконання рухової дії, метою яких є підвищення ефективності цих дій. У вузькому розумінні техніка – це найраціональніша варіація виконання тої чи іншої вправи. А досконалість техніки підвищує результативність самої фізичної вправи. Розрізняють основу (базис), основну частину та деталі, де основа техніки – це співвідношенням фаз руху, без яких вправу не можливо виконати.

Основна частина / ланка техніки – найважливіша частина основи кожного руху, фаза, від якості якої залежить результат. Наприклад, для вправи стрибки у довжину з місця основною буде відштовхування ногами від опори із одночасним змахом рук вперед-угору. А деталями техніки, другорядними елементами, які не порушують основного механізму руху, але суттєво впливають на результат, характеризується індивідуальність техніки кожної дитини.

Це залежить від індивідуальних морфологічних та функціональних її особливостей та умов, в яких ця вправа виконується.

Техніка виконання фізичної вправи визначається просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками. Просторові дозволяють визначити вихідне положення тіла, його проміжну фазу та кінцеве, безпосередньо алгоритм рухової дії. Початкове (в.п. :) положення тіла або

його частин – тулуба, рук, ніг, голови забезпечує оптимальні умови для виконання того чи іншого завдання. Варіюючи вихідне положення можна

- спростити або ускладнити виконання рухової дії;
- забезпечити конкретний вплив на конкретні групи м'язів;
- створити умови для досягнення ідеального, оптимального результату у виконанні вправи, наприклад низького старту, «старту плавця», вихідного положення у стрибку з трампліну.

Зміст рухової дії – це переміщення ланок тіла: тулуба, рук, ніг, голови в часі і просторі, задля виконання певного завдання. Кожне переміщення має власний напрям, амплітуду, швидкість, силу, алгоритм / послідовність рухів. Напрямок рухової дії визначається відносно виконавця: у сагітальній площині вперед і назад; ліворуч й праворуч, вбік; у фронтальній площині: всередину і назовні, вгору і вниз, оберти тощо.

За формою шлях руху може бути лінійним: прямолінійним і криволінійним, його результативність визначається ефективністю, тобто та, яка дозволила виконати поставлене завдання. Тому метою є досягнення оптимальної амплітуди.

Амплітуда руху – це шлях, розмір переміщення рук, ніг, тулуба, голови в просторі, яка, в свою чергу залежить від рухомості суглобів, еластичності зв'язок та м'язів. Для дітей означеного віку при виконанні загальнорозвиваючих вправ зміну амплітуди використовують як один з методів дозування навантаження.

Так, амплітуда руху може бути низькою / малою, середньою та великою. Швидкість рухової дії визначається як час, потрібний для проходження певного відрізка, а вимірюється відношенням пройденого шляху, тобто відстані, до часу, який на це був витрачений. Відстань, пройдена за одиницю часу, вимірюється лінійними (см, м, км), а в обертальному русі ще й кутовими показниками (градус).

Сила рухової дії – це повне нервово-м'язове зусилля, потрібне для переміщення окремих частин тіла або його повністю під час виконання

рухового завдання. Розрізняють малу, середню, велику та максимальну ступінь м'язових напружень. Внаслідок вікових потреб дітей дошкільного віку, для них не використовуються вправи з тривалим напруженням та значним обтяженням. У циклічних рухах – ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, на лижах, а також при багаторазовому повторі ациклічних рухів – піднімання рук угору, присідання, махи ногами, крім вище згаданих елементів структури руху, враховують темп й тривалість виконання.

Темп – це частота виконання руху за одиницю часу, наприклад, часто використаний формат – за 1 хвилину). Темп розділяють на повільний, середній, великий та максимальний. За рахунок зміни темпу руху можна збільшувати або зменшувати фізичне навантаження.

Ритм – це чергування напруження, розслаблення і відпочинку м'язів при виконанні дії, відповідно, кожній руховій дії відповідає певний ритм. Саме своєчасне чергування м'язового напруження та розслаблення є одним з показників координаційної злагодженості виконання руху. Особливістю ритмічних рухів є відсутність втоми, вони її не викликають. Кінцеве положення руху забезпечує чіткість завершення вправи – приземлення при стрибках в спортивній гімнастиці, акробатиці, стрибках на лижах тощо, фіксування пози в художній гімнастиці та фігурному катанні.

Кінцеве положення показує, правильно чи з помилками виконана вправа що і дає змогу визначити причину помилок. Якщо, після стрибка, дитина втрачає рівновагу, припускаємо, що вона недостатньо згинає ноги в колінних суглобах при приземленні й не поставила руки вперед – в сторони.

1.2 Сучасні вимоги щодо ефективності фізичного виховання в сучасному ЗДО

Фізичне здоров'я є фундаментом формування здорової особистості, а від психічного здоров'я залежить його моральні, інтелектуальні, духовні й

соціальні складові. Цілком закономірно, що державні документи – закони, розпорядження, стратегічні програми, рекомендаційні листи тощо наголошують на вагомості зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей та молоді.

Адже саме фізичне виховання розглядається сучасними фахівцями (Н. Анікєєва, І. Бех, Л. Божович, Л. Волков, А. Запорожець, Г. Нікіфоров) особливим видом діяльності, що сприяє вихованню фізичних, моральних, інтелектуальних, психічних якостей і пов'язаний з формуванням здорової, гармонійної особистості.

Особливо актуальною темою стала реалізація форм дошкільного фізичного виховання, оскільки цей період (від 4 до 6-7 років) найбільш тривалий і складний етап раннього онтогенезу, етап, коли починають розвиватись механізми особистісної само побудови (В. Аверін, Л. Артемова, В. Бехтерєв, Л. Виготський).

Інтенсифікація життя, введення інноваційних технологій зумовили збільшення навантаження, його обсягу і темпу, у процесі дошкільного систематичного навчання, що збільшує статичний компонент і негативно відбивається на фізичному стані дітей. Ще одним небезпечним явищем сьогодення в Україні є, на думку Г. Беленької, О. Кононко, Т. Піроженко, бездуховність суспільства, що призводить до викривлення уявлення у дітей про моральні цінності, їх емоційної, вольової і духовної незрілості..

Разом з тим провідні вчені (Є. Аркін, 1968; І. Аршавський, 1982; В. Бальсевич, 2000; Д. Давиденко, 2001) головним чинником зміцнення і збереження здоров'я вважають систематичну рухову активність, яка формується у процесі фізичного виховання. Саме фізичне виховання, зокрема і у дошкільних навчальних закладах, повинно формувати у дитини правильне і усвідомлене ставлення до себе і до свого здоров'я.

Відомо, що у дошкільному віці біологічна потреба в русі є провідною і здійснює мобілізуючий вплив на інтелектуальний, моральний та емоційний

розвиток дитини, її звички та поведінку (О. Бар-Ор, Д. Богоявленська, Е. Вільчковський, Н. Москаленко).

Багато дослідників підкреслюють наявність взаємозв'язку між інтелектуальним, моральним, емоційним, соціальним розвитком і руховою діяльністю, фізичною підготовленістю, станом здоров'я дитини (Г. Беленька, 2012; Л. Венгер, 1988; Л. Виготський, 1991; М. Поддьяков, 2006; С. Рубінштейн, 1999), що визначає доцільність застосування такої системи навчання і виховання, яка передбачає інтегрований освітній, виховний, оздоровчий ефект.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання в дошкільних закладах присвячено багато робіт. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання дошкільнят наведено у дослідженнях А. Кенеман, Д. Хухлаєвої (1985), Е. Вільчковського (1989-2011), Л. Волкова (1990), О. Дубогай (2002), Е. Степаненкової (2001), Т. Круцевич (2012), Н. Денисенко (2010). Диференційованому фізичному вихованню в дошкільних навчальних закладах присвячено дослідження О. Давиденко (1986), питання підвищення емоційної стійкості дітей 6-7 річного віку засобами фізичного виховання було розроблено В. Троценком (2001), шляхи оптимізації рухової активності старших дошкільнят із різним рівнем фізичного стану визначені Н. Тупчій (2001).

За останні роки були проведені дослідження, що присвячувались організаційно-методичним аспектам фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я (Л. Козіброда, 2006), оптимізації рухового режиму і фізичного стану дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу (І. Когут, 2006), особистісно-орієнтованому навчанню руховим діям дітей 5-6 років в умовах дошкільного навчального закладу (О. Багінська, 2009).

Однак, дослідники (Е. Вільчковський, 2008; О. Дубогай, 2006; Н. Москаленко, 2009) підкреслюють, що одним із кризових явищ

вітчизняних традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням та іншими сторонами виховання дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють цілісність розвитку особистості дитини у процесі рухової діяльності. Окремі аспекти вирішення цієї проблеми розглядались у дослідженнях: А. Пивовара (2005), яке було присвячено поєднаному розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5-6 років у процесі фізичного виховання; В. Поліщука (2008), який обґрунтував зміст занять з фізичного виховання старших дошкільнят з пріоритетним використанням елементів туризму для підвищення рівня фізичної підготовленості, розумового розвитку і фізичного здоров'я; в дисертаційній роботі Є. Яхна (2011) визначені педагогічні умови комплексного розвитку фізичних здібностей і формування моральних якостей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання.

Водночас, питання формування цілісної особистості дошкільнят, взаємозв'язок і взаємозалежність розвитку її основних структурних компонентів у процесі фізичного виховання не було предметом спеціальних досліджень.

Враховуючи соціальну значущість та актуальність проблеми формування і розвитку цілісної, гармонійно розвиненої особистості дошкільника, забезпечення його психічного, фізичного та духовного здоров'я засобами фізичної культури, відсутність концепції, теоретичних і методичних засад системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефект у процесі фізичного виховання, як запоруки оптимального інтелектуального, духовного, соціального і фізичного розвитку дитини визначають актуальність дисертаційного дослідження.

1.3 Особливості використання нестандартного спортивного обладнання в роботі з дошкільниками

Забезпечення успішного фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я є одним із пріоритетних завдань педагогічної роботи з дошкільниками. У всіх державних програмах фізичному вихованню приділяється особлива увага. Проте, дослідження останніх років свідчать, що сучасні діти здебільшого відчують дефіцит руху. Це спричинено їх тривалим перебуванням у сидячому положенні. На жаль, власний педагогічний досвід і спостереження показують, що далеко не завжди педагоги застосовують у своїй практиці вправи для підвищення рівня рухової активності дошкільників. Тому, задовольнити природну потребу дітей у русі й збільшити рухову активність покликані цілі і завдання фізичного виховання. З метою успішного проведення фізкультурно-оздоровчої роботи потрібно створити у ЗДО розвивальний простір, який передбачає наявність фізкультурної зали з відповідним оснащенням та інвентарем, обладнати спортивний куточок та ігрову зону в кожній груповій кімнаті.

Однак, недостатнє фінансування закладів дошкільної освіти не дозволяє створити належні умови, придбати якісне обладнання. Натомість, наявний інвентар, у більшості випадків, є застарілим, нефункціональним, неяскавим і непривабливим, інколи у недостатній кількості, сумнівної якості, не відповідає віковим особливостям дошкільників та санітарним нормам. Всі ці явища перешкоджають реалізації завдань фізичного виховання дітей та зумовлюють необхідність створення і впровадження нестандартного фізкультурного обладнання у середовище дошкільного закладу. Нестандартне фізкультурне обладнання – це багатофункціональний, фізкультурно-ігровий інвентар чи переносне спортивне обладнання, що має елементи новизни і творчості, яке легко трансформується при мінімальній затраті часу та ефективно впливає на стимулювання рухової діяльності дітей дошкільного віку [23, с.12-13].

О. Халімончук, фізінструктор ЗДО №42 м. Житомир, підсумовуючи власний педагогічний досвід визначила вагомим чинником синтезу

фізичного та інтелектуального розвитку дітей цієї вікової категорії «цікаве і змістовне розвивальне предметно-ігрове середовище» [39].

Стимулюючи, спонукаючи функцію задля розгортання та активізації дитячої рухової діяльності (організованої чи самостійної) виконує фізкультурне нестандартне обладнання. Автор досвіду зауважує, що здебільшого таке обладнання виготовлене власноруч: «Промінчики сонечка», «Бар'єри», «Різнокольорові цеглинки», «Веселу змію», «Купинки», «Павутинки» [39].

Крім того, існує досить багато видів нестандартного фізкультурного обладнання (за цільовим призначенням). Зокрема, виділяють обладнання для вправлення дітей у повзанні, перелізанні через бар'єри («Павутинка», «Бар'єри», «Веселі палички», «Доріжка з перешкодами»); для розвитку спритності, гнучкості, рівноваги, просторового сприйняття («Твістер», «Черепашка», мотузкова драбинка «Веселка», «Веселі ходулі», глайди); формування правильної постави та зміцнення м'язів грудної клітки («Гантелі», «Чарівна павутинка»). З метою розвитку сенсорики, дрібної моторики та зміцнення м'язів рук використовують різнокольорові прапорці, камінчики, стрічки, мішечки з крупами, «Палкимоталки», «Шнурівки», еспандери, «Гантелі». Профілактику та корекцію плоскостопості можливо здійснювати за допомогою «Доріжок здоров'я», «Торбинок-трансформерів», «Чарівного килимка». До нестандартного обладнання також належать різноманітні тренажери для масажу, дихальної гімнастики (стрічки з паперовими фігурками, «Футбольне поле», «Завірюха»), а також ігри («Кільцекид», «Дартс») [4; 15; 16; 19; 20; 22; 23; 26; 29; 35; 36]. 15 Слід зазначити, що подана характеристика нестандартного обладнання в ЗДО нічим не регламентується і залежить лише від прагнення вихователів урізноманітнити дозвілля малюків, зробити його змістовним, цікавим і корисним для здоров'я.

Нестандартне обладнання – це завжди додатковий стимул фізкультурно-оздоровчої роботи, засіб активізації рухового режиму. Один із прийомів

підвищення ефективності фізкультурного обладнання – новизна, яка створюється за рахунок внесення нового чи зміни переносного нестандартного обладнання у своєрідні комплекси (смуги перешкод, будиночки, парканчики). Діти дошкільного віку залюбки виконують вправи з інвентарем, досягають високих результатів у фізичному вдосконаленні, що позитивно впливає на їхню емоційну сферу.

На думку О. Халімончук, нестандартне обладнання покликане сприяти вирішенню специфічних завдань, зокрема розвитку загально та дрібної моторики. Крім цього, нестандартне обладнання покликане:

- «збагачувати знання про світ предметів та їх багатофункціональність;
- привчати відчувати себе в просторі, орієнтуватися в ньому;
- створювати умови для прояву самостійності, ініціативи, вольових зусиль;
- привчати застосовувати предмети фізкультурного нестандартного обладнання в самостійній діяльності;
- пробуджувати інтерес до рухливих та спортивних ігор, занять, розширювати коло уявлень про види фізичних вправ та їх оздоровче значення» [39].

Ефективність використання фізкультурного обладнання можна оцінити за такими складовими:

- новизна, «яка створюється за рахунок внесення нового нестандартного обладнання»;
- доступність для дітей – відповідність вимогам і потребам дошкільного віку;
- безпечність;
- багатофункціональність, що дозволяє використовувати обладнання на заняттях, під час свят, розваг, рухливих ігор;
- простота;
- емоційність.

Діти всіх вікових груп виконують вправи з нестандартним фізкультурним обладнанням з великим задоволенням і досягають хороших результатів у розвитку основних рухів (дивись Рис.1.1).

За твердженнями Т. Осокіної, Е. Тимофєєвої, М. Рунової нестандартне фізкультурне обладнання повинно носити не лише розвивальний характер, але також бути різноманітним, динамічним, поліфункціональним, що дає можливість застосовувати його в різних видах рухів.

Наприклад, при виконанні загальнорозвивальних вправ на занятті або під час ранкової гімнастики можна використовувати: «прапорці», «кольорові стрічки», масажери «горішки», «канат», різноманітні доріжки здоров'я, «парашут», «карусель», «дуги», «скакалки».

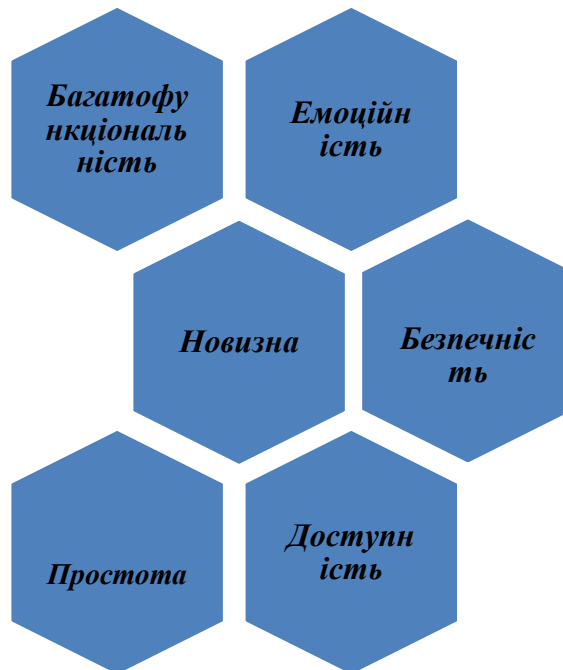


Рис. 1.1 Складові ефективності використання нестандартного фізкультурного обладнання [4].

Звичайно, до нестандартного обладнання висуваються певні санітарно-гігієнічні вимоги. Воно повинно бути: безпечним, максимально ефективним, зручним у застосуванні, компактним, універсальним, технологічним і простим у виготовленні, естетичним, ергономічним [36].

На ефективність проведення безпосередньо організованої освітньої діяльності з фізичного виховання впливає якісна й глибоко продумана попередня робота з підготовки всіх необхідних посібників та інвентарю, які допоможуть проводити заняття жваво, емоційно, цікаво. Принципами організації фізкультурно-оздоровчої роботи із застосуванням нестандартного обладнання є: відповідність віку дітей, різнобічність, комплексність і тематичність, динамічність та мобільність, дієвість, варіативність.

Нестандартний інвентар має ряд переваг над традиційним обладнанням. Йому властиве суворе дозування навантаження, спрямованість тренування на окремі групи м'язів, а також широке застосування в період відновлення після перенесених хвороб. У фізичному вихованні дітей дошкільного віку нестандартне фізкультурне обладнання дозволяє у більш короткі терміни вирішити завдання розвитку їх рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. При його використанні швидко формуються рухові вміння і навички, підвищується інтерес дітей до виконання різних рухів, що, у свою чергу, веде до збільшення інтенсивності рухової активності та позначається на фізичному, розумовому розвитку та стані здоров'я дошкільників. Воно цікаве, яскраве, просте у використанні і бюджетне.

Нестандартне фізкультурне обладнання може бути індивідуального та колективного використання, а його вплив на організм – локальним (у роботі задіяні окремі групи м'язів), регіональним (у роботі задіяна приблизно третина м'язів) і загальним (у роботі задіяна більшість м'язів тіла). Крім розвитку м'язів, воно впливає на розвиток координації рухів та формування вольових якостей: наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, сили волі тощо. Оздоровлювальні вправи з використанням нестандартного фізкультурного обладнання сприяють формуванню правильної постави; корекції різних проблем хребта; розвитку м'язів; зниженню надмірної ваги; покращенню функціональних можливостей організму; покращенню рухливості суглобів та ін.

Під впливом нестандартного обладнання розвивається вправність, спритність, прагнення дітей досягати більш високих спортивних результатів. Воно розвиває їхню спостережливість, увагу, уяву, зорову пам'ять, сприймання; сприяє закріпленню знань про колір, форму, розмір; формується вміння працювати у колективі, взаємодіяти з іншими. Дошкільники стають активніші, часто організують самостійно ігри з використанням такого обладнання. Спортивно-ігрове нестандартне обладнання покликане сприяти вирішенню не лише специфічних завдань фізичного виховання, а й всебічному розвитку та формуванню особистості. Воно дозволяє збагачувати знання дитини про світ предметів та їх багатофункціональність; вчить орієнтуватися в просторі; привчає застосовувати нестандартне фізкультурне обладнання у спонтанній діяльності; пробуджує інтерес до спортивних ігор, занять, розширює уявлення про різноманітні види фізкультурних вправ та їх значення.

Педагогічні спостереження за змістом і тривалістю рухової діяльності дітей дають підставу для висновку про те, що використання різноманітного нестандартного обладнання – одна з ефективних умов підвищення рухової активності дітей при виконанні різноманітних вправ, а також збільшення моторної щільності фізкультурних занять [35, с. 123-129].

Отже, варіативність, вдалий підбір і раціональне використання нестандартного обладнання в спонтанній та спеціально-організованій освітній діяльності з фізичного виховання сприятиме покращенню рухової активності дітей дошкільного віку. Основна мета застосування такого обладнання – розвиток рухової сфери, фізичних якостей і творчих здібностей, виховання морально-вольових якостей, підвищення інтересу в дітей до різних спортивних ігор і фізичних вправ.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених вище завдань були використані наступні методи:

1. Аналіз науково-методичних фахових джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Контрольні тести.
5. Математичні та статистичні методи.

1. Аналіз науково-методичних джерел. Задля аналізу вищезначеної проблеми нами вивчено освітню програму «Дитина» та рекомендаційні листи МОН України щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти.

Опрацьовані підручники, монографії та навчально-методичні посібники – «Заняття з фізичної культури у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку», «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку» (Л. Гаращенко), «Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку» (М. Комісарик, Г. Чуйко), «Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку» (А. Огнистий, К. Огніста), «Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку» (О. Богініч, Н. Левінець, Л. Лохвицька, Л. Сварковська), «Фізичне виховання дошкільників засобами гри», «Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей дошкільного віку» (О. Богініч).

Окремої уваги приділено працям Е. Вільчковського, Н. Денисенко та О. Курок «Організація рухового режиму дітей дошкільних навчальних закладах» та «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку».

Крім того, обрано та вивчено низку наукових статей за загальним напрямом проблеми фізичного розвитку дітей дошкільного віку – О. Богініч, Ю. Бойко, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Л. Гаращенко, С. Грищенко, О. Шурубенко; пошуку шляхів щодо вдосконалення фізкультурно-оздоровчого процесу в ЗДО – Ю. Бабачук, О. Вишегородцева, Н. Зьомка, І. Косенкова; методичні аспекти використання нестандартного фізкультурного обладнання – І. Козетов, Н. Лісневська, С. Замрозович-Шадрина, О. Халімончук, М. Яковлева, Т. Бабенко; рухової активності дітей дошкільного віку як необхідну складову здоров'язберігаючого середовища – К. Левшунова, О. Мируха, Н. Пахальчук, Г. Романенко, Т. Яворська тощо.

2. Педагогічне спостереження дозволило виявити позитивне ставлення учасників гуртка до впровадженню в оздоровчий процес вправ на нестандартному спортивному обладнанні – м'яких модулів.

3. Педагогічний експеримент проходив на базі закладу дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу «Гніздечко» (м. Чернівці, вул. Крилова, 2а) з березня по жовтень 2023 р. (згідно графіку заклад був зачинений протягом серпня 2023 р.). У ньому взяли участь 30 дітей віком 6-7 років – 15 осіб у контрольній (КГ) та 15 осіб в експериментальній групі (ЕГ), що відвідували гурток «Швидше, вище, сильніше».

Фізичне виховання дітей здійснювалося відповідно до чинної освітньої програми «Дитина» [20]. Обидві групи займалися згідно розкладу тричі на тиждень (два рази – з фізінструктором, третій – заняття організовані вихователем на прогулянці (КГ). Учасники ЕГ займалась 3-ий раз на тиждень, в другу половину дня в оздоровчому гуртку «Швидше, вище, сильніше» за розробленою методикою занять із використанням нестандартного спортивного обладнання – м'яких модулів.

М'які модулі представляють собою різних розмірів гімнастичні мати, тунелі, арки, циліндри, куби, трикутники, прямокутники, валики, бруси, виконані з поролону та поміщені в чохлах з полімерної тканини

До початку педагогічного експерименту та після його закінчення було проведено спортивно-педагогічне тестування для визначення показників фізичної підготовленості, а зокрема, вибухової сили та тілесної та ручної спритності.

Контрольні тестування, на думку Е. Вільчковського допомагають «виявити рівень розвитку окремих рухових якостей; оцінити ступінь сформованості навичок з основних рухів (біг, стрибки, метання тощо), порівняти рівень рухової підготовленості груп; виявити перевагу та недоліки застосованих засобів, методів навчання та форм організації занять» [12, с. 13].

Для оцінки рухової підготовленості дітей дошкільного віку контрольними вправами обрані основні рухи та тестові вправи для визначення рівня розвитку фізичних якостей

– біг на задану відстань: 10 та 20 м; стрибки в довжину, метання на дальність тенісних м'ячів;

– нахил тулуба вперед із зімкнутої стійки (гнучкість) та стрибок на задану відстань (координаційні здібності).

Орієнтовні показники, використані нами, представлені у дослідженнях Е. Вільчковського та О. Курок «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку» (2004 р.) й Е. Вільчковського та Н. Денисенко «Організація рухового режиму дітей дошкільних навчальних закладах» [11; 12].

Біг дітей віком 6-7 років характеризується прямолінійністю, високою координацією, адже рухи ніг та рук узгоджені, розворот ступнів назовні суттєво зменшений, дошкільники даного віку чітко усвідомлюють мету – фінішну пряму. Як відомо, швидкість бігу залежить від двох факторів – довжини і частоти кроків.

Таблиця 2.1

Показники бігу у дітей старшого дошкільного віку, сек

Вік	стать	10 м			20 м		
		Рівень			Рівень		
		високий	середній	Низький	високий	середній	низький
6	дівчата	2,8	2,9 – 3,2	3,3 >	4,8	4,9 – 5,9	6,0 >
	хлопці	2,6	2,7–3,1	3,2 >	4,5	4,6 – 5,4	5,5 >
6,6	дівчата	2,6	2,7 – 3,1	3,2 >	4,6	4,7 – 5,5	5,6 >
	хлопці	2,4	2,5–2,9	3,0 >	4,3	4,4 – 5,2	5,3 >

Виконання тесту «Біг 10 м» та «Біг 20 м» було організовано за підгрупами (забігами) з високого старту за командою «На старт! Руш!»

Значна кількість дослідників, «класики» теорії та методики фізичного виховання (В. Заціорський, В. Філін, Ф. Казарян), сучасні фахівці визначають силу, як в принципі й інші фізичні якості людини, як результат реакції функціональних властивостей нервово-м'язового апарата на вплив оточуючого середовища, а саме здатність долати його опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Оптимальний рівень розвитку сили сприяє гармонійності зростання дошкільника. Важливо, що при виконанні рухових дій сила взаємозв'язана з іншими фізичними якостями: швидкістю, спритністю, гнучкістю та витривалістю. Тому досить складно виділити «чисте» проявлення якості сили при виконанні тих або інших рухів.

Таблиця 2.2

Показники стрибку в довжину з місця у дітей старшого дошкільного віку, см

Вік	Стать	Стрибок		
		Рівень		
		високий	середній	Низький
6	Дівчата	100 >	99 – 75	< 74
	Хлопці	110 >	109 – 80	< 79
6,6	Дівчата	115 >	114 – 85	< 84
	Хлопці	125 >	124 – 95	< 94

Дошкільникам притаманна не стабільна реалізація власних силових можливостей шляхом максимальної мобілізації м'язових зусиль.

Досліджуючи у дошкільників 6-7 років розвиток сили різних м'язових груп нами застосовувалися такі тести як стрибок в довжину з місця (дивись таблицю 2.2).

Метання тенісних м'ячів (40 г) на дальність. Метання м'яча виконується з місця сильнішою рукою від позначки (в «коридорі» заввишки 5-6 м і завдовжки 12-16 м).

На підлозі / поверхні наводять поперечні риски через кожні 0,5 м із вказівкою кількості метрів від місця метання. Фіксують відстань від лінії до місця падіння м'яча (подальше пересування по землі не враховується).

Учасники виконують три кидки поспіль, фіксують максимальний результат, що його зіставляють з показниками таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники метання тенісного м'яча у дітей старшого дошкільного віку, м

Вік	Стать	Тест		
		Рівень		
		високий	середній	Низький
6	Дівчата	7,0 >	6,99 – 4,5	4,49 <
	Хлопці	13,0 >	12,99 – 6,5	6,49 <
6,6	Дівчата	8,5 >	8,49 – 5,5	5,49 <
	Хлопці	15,0 >	14,99 – 8,0	7,99 <

Відомі дослідники (В. Заціорський, Б. Сермеєв, В. Філін) визначали взаємозв'язок гармонійності фізичного розвитку та рухливості у суглобах, еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Адже оптимальний рівень розвитку гнучкості забезпечує необхідну свободу рухів дитини у повсякденному житті, з цією фізичною якістю пов'язані амплітуда, точність та швидкість рухів дітей дошкільного віку.

Нахил тулуба вперед із зімкнутої стійки (гнучкість) (дивись таблицю 2.4).

Опис тестової вправи. Дитина виконує нахил тулуба вперед із зімкнутої стійки (п'яти та носки разом), стоячи на лаві (заввишки 20 см). Вона

нахиляється максимально вперед «до відказу» не згинаючи ноги, торкається лінійки пальцями обох рук.

Шкалу лінійки градуують так, щоби позначка «0» відповідала площині лави, сантиметри зі знаком «-» – вище площини лави, а з «+» – нижче. Оцінку глибини нахилу визначають у сантиметрах. Виконуються три спроби поспіль. Враховуючи виконання вправи головою вниз, страхування учасників обов'язкове! Необхідно підтримувати за одягу зі спини.

Таблиця 2.4

Показники нахилу тулуба вперед, см

Вік	Стать	Тест		
		Рівень		
		високий	середній	Низький
6	Дівчата	12 >	11 – 6	5 <
	Хлопці	10 >	9 – 5	4 <
6,6	Дівчата	12 >	11 – 6	4 <
	Хлопці	10 >	9 – 5	5 <

Характерним для старших дошкільників стає значне покращення координації довільних рухів. У віці 6-7 років діти оволодівають вмінням дозувати м'язові зусилля, «виходить на передній план» регулююча роль кори головного мозку. Тому у даний період створюються необхідні передумови для оптимального розвитку спритності, що, в свою чергу, забезпечує удосконалення координаційних здібностей у різноманітних рухових діях.

Тестова вправа – стрибки на точність.

Опис вправи. Дитина виконує стрибок у глибину з висоти 20 см (гімнастична лави або куб) з вихідного положення: ноги напівзігнуті з приземленням на три стрічки різного кольору. Стрічки викладають на підлозі паралельно одна одній на відстані від лави 45-60-80 см – для дітей 6-6,6 років [11, с. 56-59].

Виконується 3 стрибки. Перший стрибок – дитина повинна приземлитись на дальню від лави стрічку, другий – на ближню, третій – на

середню. Вправу вважають виконаною, якщо дитина наступає на стрічку обома ногами.

Результат вправи розраховується наступним чином: якщо учасник наступає на всі три стрічки, то отримує 5 балів, на дві – 3 бали, на одну – 2 бали, якщо не наступив на жодну стрічку, – 0 балів.

5. Методи математичної статистики. Статистична обробка проводилася за допомогою методів, описаних у спеціальній літературі [31].

2.2 Організація дослідження

В педагогічному експерименті приймали участь 30 дітей віком 6-7 років – 15 осіб у контрольній (КГ) та 15 осіб в експериментальній групі (ЕГ), що відвідували гурток «Швидше, вище, сильніше» закладу дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу «Гніздечко» (м. Чернівці, вул. Крилова, 2а) з березня по жовтень 2023 р. Фізичне виховання дітей здійснювалося відповідно до чинної освітньої програми «Дитина» [20]. Обидві групи займалися згідно розкладу тричі на тиждень (два рази – з фізінструктором, третій – заняття організовані вихователем на прогулянці (КГ). Учасники ЕГ займалась 3-ий раз на тиждень, в другу половину дня в оздоровчому гуртку «Швидше, вище, сильніше» за розробленою методикою занять із використанням нестандартного спортивного обладнання – м'яких модулів.

Дослідження біло заплановано та реалізовано в три етапи. На першому, підготовчому етапі – з 01.03.2023 по 01.04.2023 рр. здійснено загальне планування дослідження, окреслено та обґрунтовано його тему, мету та завдання, виокремлені об'єкт, предмет, тестову завдання; а також теоретичний аналіз фахових теоретико-методичних джерел.

На другому етапі – з 01.04.2023 по 30.07.2023 рр. виконаний педагогічний експеримент, вході якого зміст третього заняття фізичного

виховання в експериментальній групі охопив вправи та ігри із використанням м'яких модулів, повний опис яких представлено в розділі 3.

Третій етап з 01.08.2023 по 01.11.2023 рр. – виконано аналіз ефективності методики використання м'яких модулів задля урізноманітнення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку. Був здійснений процес структурування матеріалів, обробка та аналіз результатів дослідження, попередній захист тощо.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ М'ЯКИХ СПОРТИВНИХ МОДУЛІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНИКІВ

3.1 Характеристика розробленого комплексу вправ з використанням м'яких модулів на 3-му занятті з фізичного виховання в ЗДО

З метою підвищення рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку до занять з фізичного виховання, урізноманітнення їх змісту, підвищення емоційного фону таких занять та, відповідно, формування потреби систематично займатись руховою активністю було впроваджено методику із застосуванням нестандартного спортивного обладнання – м'яких модулів.

Під час проведення третього заняття даний інвентар використовувався у всіх структурних елементах заняття. У підготовчій частині під час організаційної роботи (вітання, «дружнє коло», шикувальні вправи) модулі – «таблетка», «трикутник» (Дивись Додаток А.) служили орієнтиром.

Різновиди ходьби та бігу були організовані із використанням тактильної доріжки рівноваги, циліндра, «частокола» – учасники тренувального заняття переступали предмети, рухались з одного елемента на інший, просувались в або на обмеженому просторі, оббігали або перестрибували (дивись Таблицю 3.1).

Крім того, у підготовчій частині з метою профілактики порушень постави використовувалась тактильна доріжка рівноваги – ходьба на носка, на п'ятах, перекачування з носків на п'яти, стійка на одній нозі тощо.

Було запропоновано 4 формати проведення третього заняття на тиждень – тренування «Швидше!», «Вище!», «Сильніше!» та колове тренування «Ми зможемо!»

Таблиця 3.1

**Орієнтовний зміст підготовчої частини тренувальних занять дітей
6-7 років із використанням м'яких модулів**

Частина заняття	Основний вид діяльності	Характеристика	Використаний елемент інвентаря
Підготовча	Привітання, «дружнє коло»	В.п.: сидячи ноги нарізно, «по турецьки», стоячи на одній нозі	Таблетка (20x20x10)
	Шикування	В шеренгу, в колону, в коло, підгрупами	Трикутник (20x20x10)
	Різновиди ходьби - переступаючи предмети; - на носках; - високо піднімаючи коліна; - на обмеженій площині; - спиною вперед.		Тактильна доріжка рівноваги Циліндр 120x30 см
	Різновиди бігу - оббігаючи предмети «змієюю»; - перестрибуючи предмети. Комбінація ходьби, бігу, стрибків, підлізання, пролізання		«Частокіл» «Дуга» «Слайд з тунелем»

Так, в зміст основної частини тренування «Швидше!» входили

- вправи комбіновані із ходьбою та бігом: прискорення із різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачі), біг, утримуючи предмети в руках, на голові;

- вправи, що передбачали максимально швидке виконання вправи: пролізання в «циліндр», під «дугу», спускання з гірки та пролізання в тунель («Слайд з тунелем»);

- перекочування м'якої колоди;

- човниковий біг (кольорові куби невеликих розмірів);

- комбіновані естафети, рухливі ігри тощо.

Тренування «Вище» об'єднало варіанти стрибкових вправ, а саме:

- стрибки на одній нозі, на двох ногах, з «купину» на «купину» (Дивись Рис.3.1);

- застрибування на куб, колоду, брус, сходинку;

- стрибки в глибину: з куба, колоди, брусу;

- стрибки в глибину в точно визначене місце («мат із позначками»);

- стрибки в парах;

- підкидання м'яких м'ячів, кубів на задану висоту, максимально високо;

- рухливі ігри та естафети.



Рис.3.1 Модуль «З купини на купину»

В зміст основної частини тренування «Сильніше» увійшли

- «планка» із утриманням на спині м'якого куба, «зворотня планка» з утриманням куба на животі;
- вправи в парах:

- піднімання тулуба з положення лежачі в положення сидячи із передачею партнеру куба;

- присідання на маті, колоді, брусі, тримаючись за руки;

- «тачка», переступаючи з «таблетки» на «таблетку»; «тачка», рухаючись вниз по похилому спуску (дивись Рис.3.2).

Вправи в підгрупах:

Передавання над головою м'яча, куба, трикутника, «таблетки».



Рис.3.2 М'який модуль «Гірка»

Метання м'яких кубів вперед із-за голови, із в.п.: стоячи спиною, назад;

Закидування м'яких кубів на помост;

Перенесення певної кількості кубів;

Естафети, рухливі ігри.

В тренувальних заняттях використовували вправи для розвитку гнучкості: нахили до куба (з положення сидячи, стоячи). Задля досягнення результату згодом модуль від дитини відсувався, або замінювався на модуль меншого розміру.

Колове тренування «Ми зможемо» об'єднало п'ять станцій:

1. стрибки через брус;
2. повзання тунелем;
3. утримання на голові м'якого трикутника;
4. переступання через конструкції різної висоти;
5. стрибки на гімнастичному маті.

Враховуючи, що протягом експерименту колове тренування проводилось 4 рази, вправи на станціях ускладнювались, наприклад, стрибки на одній нозі або то на правій, то на лівій нозі; пересування тунелем на «чотирьох»;

стрибки на гімнастичному маті, коли кожний наступний стрибок довше попереднього.

У заключній частині заняття модулі застосовувалися під час проведення рухливих ігор низької інтенсивності, пластичного балету, елементів хатха-йоги, дихальних вправ тощо. З метою розвитку творчих здібностей, фантазії, самостійності дітям пропонувалося спорудити смугу перешкод на свій розсуд. Для розвитку уваги до занять включалися ігри, пов'язані з розподілом м'яких модулів за їх характеристиками (за формою, кольором, розміром).

3.2 Результати дослідження та обговорення результатів

В контрольній та експериментальній групах, що приймали участь у дослідженні, на початку і після завершення педагогічного експерименту було проведено педагогічне тестування для визначення рівня фізичної підготовленості вихованців старшої групи віком 6-7 років.

Результати тестування учасників КГ на початку педагогічного експерименту представлені в таблиці 3.2-3.3.

За результатами тестування учасників КГ до початку експерименту визначаємо: серед хлопців молодше 6,6 років – 4 учасники в біговому тесті (біг 10 та 20 м) 1 учасник (6,7%) продемонстрував низький рівень, 1 (6,7%) – середній та 2 (13,3%) – показали результат в одному біговому випробуванні «високий», в другому «середній» (дивись Таблиця 3.2).

4 учасники, віком старше 6,6 років показали такі результати у даному випробуванні: 2 (13,3%) – середній рівень, 1 (6,7%) – низький, а 1 (6,7%) – показав в одному біговому випробуванні низький рівень, в другому «середній» (дивись Таблиця 3.2).

Серед дівчат, учасниці віком від 6 до 6,6 років (3 дошкільниці) в біговому тесті (біг 10 та 20 м) показали наступні результати: 1 (6,7%) –

середній рівень, 1 (6,7%) – низький рівень, а 1 (6,7%) – комбінований, в одному біговому тесті зафіксовано показник «низький», в другому «середній» (дивись Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Результати тестування учасників КГ на початку педагогічного експерименту (*учасники віком від 6 до 6,6 років)

	Учасник	Тести					
		Біг 10 м, сек	Рівень	Біг 20 м, сек	Рівень	Стрибок в довжину з місця, см	Рівень
1	Сава*	2,6	В	4,6	С	104	С
2	Матвій*	3,1	С	5,4	С	80	С
3	Михайло*	3,2	Н	5,5	Н	79	Н
4	Віктор*	2,7	С	4,5	В	111	В
5	Артем	3,0	Н	5,2	С	112	С
6	Євген	2,5	С	4,5	С	108	С
7	Євген Р.	2,8	С	4,8	С	100	С
8	Стас	3,0	Н	5,3	Н	93	Н
9	Юля*	3,0	С	5,3	С	80	С
10	Влада*	3,3	Н	6,1	Н	75	С
11	Ірина*	3,1	С	5,3	Н	95	С
12	Софія	2,5	С	4,8	С	90	С
13	Богдана	2,6	С	4,9	С	100	С
14	Наталя	2,7	С	5,0	С	95	С
15	Ніна	2,7	С	4,9	С	98	С

А дівчата, старше 6,6 років (4 учасниці) в бігових тестах (біг 10 та 20 м) показали середній рівень – 26,7% (Дивись Рис. 3.3).

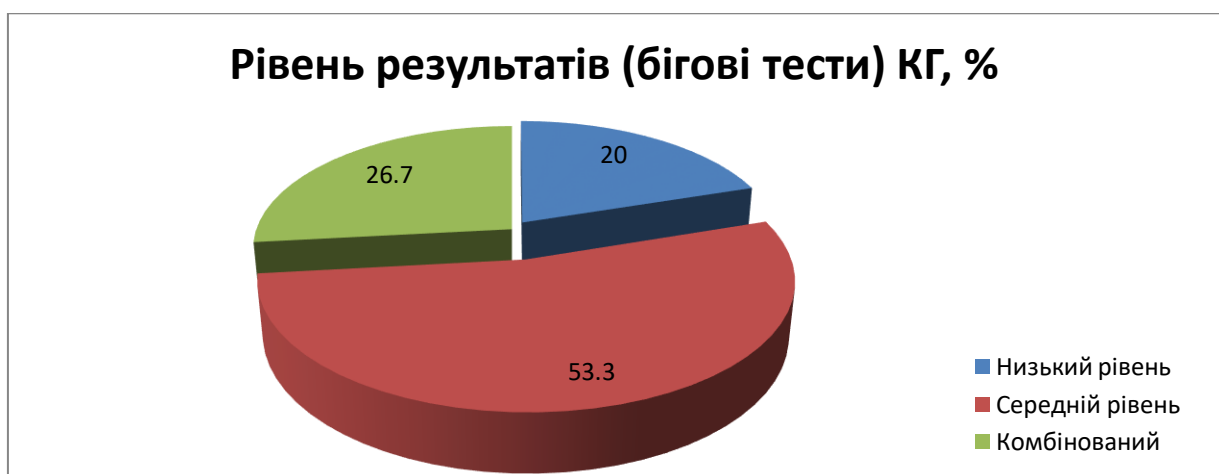


Рис. 3.3 Рівень результатів учасників КГ (бігові тести) до початку експерименту

В тесті «стрибок в довжину з місця» учасники контрольної групи показали наступні результати: хлопці до 6,6 років – 1 дошкільник (6,7%) виконав стрибок, що відповідає високому рівню фізичної підготовленості, 2 вихованці (13,3%) показали середній рівень, 1 (6,7%) – низький; хлопці старше 6,6 років – 3 вихованці (20%) показали середній рівень, 1 (6,7%) – низький.

Дівчата КГ – 3 вихованки до 6,6 років (20%) показали середній рівень та 3 дівчинки старше 6,6 років (20%) також продемонстрували середній рівень (дивись Рис.3.4).



Рис.3.4 Рівень результатів учасників КГ (стрибок в довжину з місця) до початку експерименту

За результатами тестування (тест «Метання м'яча», м) учасників КГ до початку експерименту визначаємо: серед хлопців молодше 6,6 років (4 учасники) 1 учасник (6,7%) продемонстрував високий рівень фізичної підготовленості, 3 (20%) – середній рівень. Всі 4 учасники (26,7%), віком старше 6,6 років показали середній рівень результату в даному тесті (дивись Таблиця 3.3).

Серед дівчат, 3 (20%) учасниці віком від 6 до 6,6 років в тесті «Метання м'яча, м» показали середній рівень, а учасниці старше 6 з половиною років продемонстрували: 3 (20%) – середній рівень, 1 (6,7%) вихованка – високий (дивись Таблиця 3.3, Рис.3.5).

Таблиця 3.3

Результати тестування учасників КГ на початку педагогічного експерименту (*учасники віком від 6 до 6,6 років)

	Учасник	Тести				
		Метання м'яча, м	Рівень	Нахил тулуба вперед, см	Рівень	Стрибки на точність, бал
1	Сава*	7,5	С	6	С	3
2	Матвій*	7,0	С	5	С	3
3	Михайло*	9,0	С	5	С	5
4	Віктор*	15,5	В	8	С	5
5	Артем	12,0	С	6	С	0
6	Євген	8,5	С	7	С	2
7	Євген Р.	11,0	С	8	С	2
8	Стас	8,5	С	8	С	2
9	Юля*	5,0	С	12	В	0
10	Влада*	5,3	С	14	В	2
11	Ірина*	5,5	С	11	С	2
12	Софія	6,5	С	12	В	5
13	Богдана	8,5	В	7	С	5
14	Наталя	6,0	С	8	С	3
15	Ніна	6,0	С	9	С	3

Що стосується тесту «Нахил тулуба вперед, см» всі 4 учасники (26,%) КГ до 6,6 років продемонстрували середній рівень, 4 хлопці старше 6,6 років (26,%) також показали результати, відповідно середньому рівню результатів.

Дівчата, традиційно в тестах, що визначають рівень розвитку гнучкості, показали наступні результати: 2 учасниці (13,3%) КГ – високий рівень, 1 (6,7%) – середній. Вихованки, старші 6,6 років: 1 учасниця (6,7%) – високий рівень й 3 (20%) – показали результати, відповідно середньому рівню результатів (Рис.3.5).

В тесті «Стрибки на точність, бал», учасники контрольної групи продемонстрували наступні результати: «0» балів отримали 2 дошкільника

(13,3%), «2» бали – 5 дітей (33,5%), 4 хлопця і дівчини (26,6%) настрибнули на 2 стрічки і отримали «3» бали, й 4 (26,6%) учасники КГ – «5» балів.

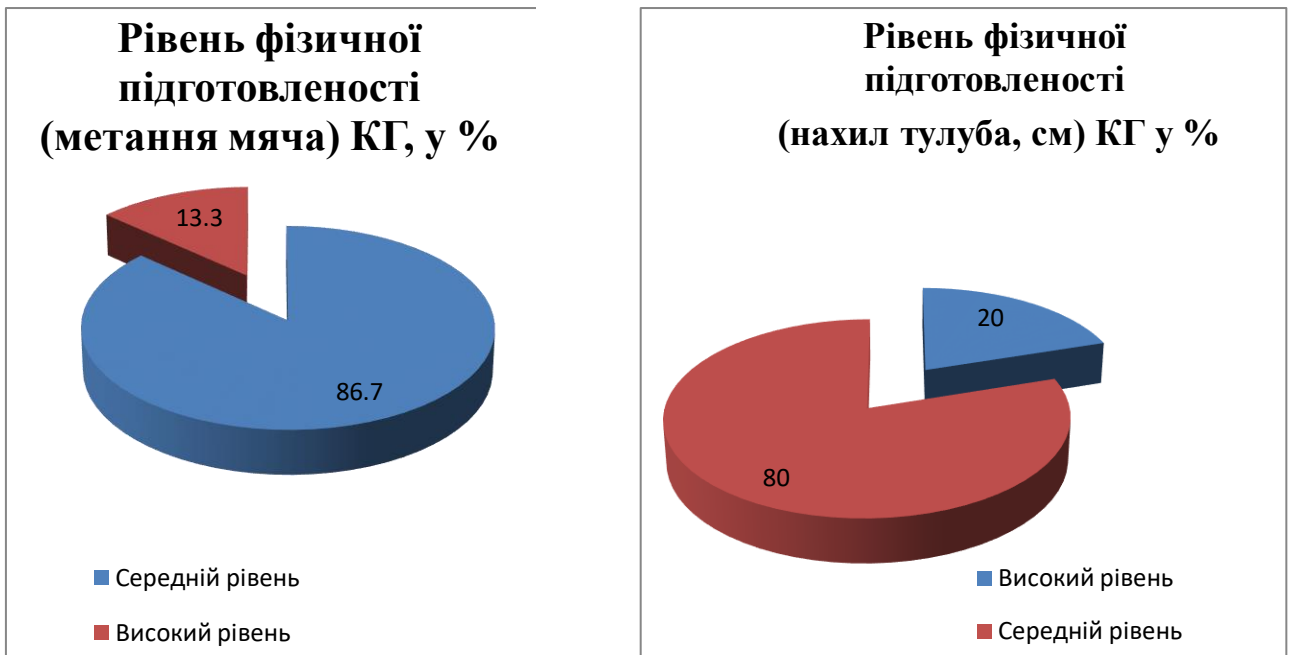


Рис.3.5 Рівень результатів учасників КГ (метання м'яча, м; нахил тулуба вперед, см) до початку експерименту

За результатами тестування учасників ЕГ до початку експерименту визначаємо: серед хлопців молодше 6,6 років – 4 учасники в бігових тестах (біг 10 та 20 м) 1 хлопець (6,7%) показав низький рівень, 3 учасники (20%) продемонстрували середній рівень (дивись Таблиця 3.4). Дотичний результат показали 4 учасники, віком старше 6,6 років: 3 (20%) – середній рівень, 1 (6,7%) – низький (дивись Таблиця 3.4).

Серед дівчат, учасниці віком від 6 до 6,6 років (3 дошкільниці) в біговому тесті (біг 10 та 20 м) показали наступні результати: 1 (6,7%) – низький рівень, а 2 (13,3%) – середній рівень. А дівчата, старше 6,6 років (4 учасниці) в бігових тестах (біг 10 та 20 м) показали середній рівень – 3 учасниці (20%) та високий рівень – 1 (6,7%) вихованка (Дивись Рис. 3.4, Рис. 3.6).

В тесті «стрибок в довжину з місця» учасники ЕГ показали наступні результати: хлопці до 6,6 років – 1 дошкільник (6,7%) виконав стрибок, що

відповідає високому рівню фізичної підготовленості, 2 вихованці (13,3%) показали середній рівень, 1 (6,7%) – низький; хлопці старше 6,6 років – 4 вихованці (26,6%) показали середній рівень.

Таблиця 3.4

Результати тестування учасників ЕГ на початку педагогічного експерименту(*учасники віком від 6 до 6,6 років)

	Учасник	Тести					
		Біг 10 м, сек	Рівень	Біг 20 м, сек	Рівень	Стрибок в довжину з місця, см	Рівень
1	Олександр*	2,7	С	4,6	С	104	С
2	Олег*	3,1	С	5,4	С	86	С
3	Михайло*	3,2	Н	5,5	Н	79	Н
4	Артем*	3,2	Н	5,5	Н	110	В
5	Єгор	2,7	С	5,2	С	118	С
6	Іван	2,9	С	4,5	С	109	С
7	Євген	2,8	С	4,8	С	100	С
8	Ярослав	3,1	Н	5,3	Н	95	С
9	Світлана*	3,0	С	5,3	С	80	С
10	Єва*	3,3	Н	6,1	Н	75	С
11	Кіра*	3,1	С	5,3	С	95	С
12	Софія	2,5	С	4,8	С	90	С
13	Уляна	2,6	С	4,9	С	100	С
14	Наталя	2,7	С	5,0	С	95	С
15	Вікторія	2,6	В	4,6	В	115	В

Дівчата ЕГ – 3 вихованки до 6,6 років (20%) показали середній рівень та 3 дівчинки старше 6,6 років (20%) також продемонстрували середній рівень, а 1 (6,7%) – високий (дивись Рис.3.6).

За результатами тестування (тест «Метання м'яча», м) учасників ЕГ до початку експерименту визначаємо: серед хлопців молодше 6,6 років (4 учасники) 1 учасник (6,7%) продемонстрував високий рівень фізичної підготовленості, 3 (20%) – середній рівень. Всі 4 учасники (26,7%), віком старше 6,6 років показали середній рівень результату в даному тесті (дивись Таблиця 3.5).

Серед дівчат, 3 (20%) учасниці віком від 6 до 6,6 років в тесті «Метання м'яча, м» показали середній рівень.

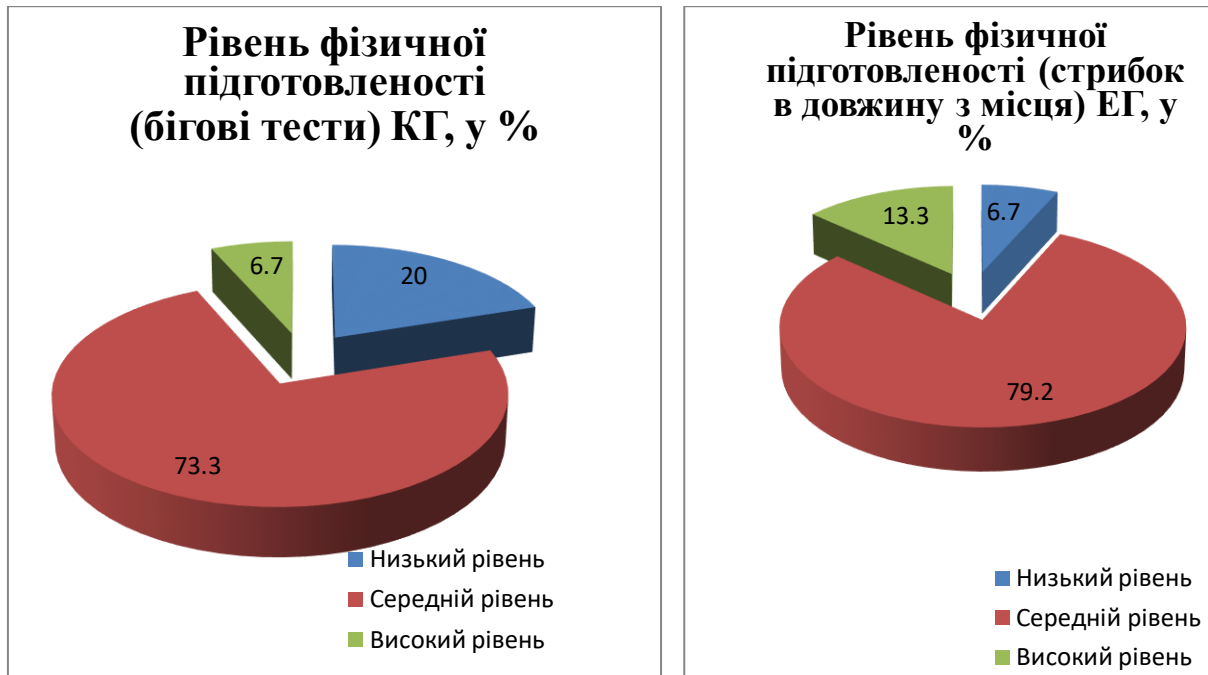


Рис.3.6 Рівень результатів учасників ЕГ (біг 10 та 20 м, стрибок в довжину з місця) до початку експерименту, у%

А учасниці старше 6 з половиною років продемонстрували: 2 (13,3%) – середній рівень, 2 (13,3%) вихованки – високий (дивись Таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Результати тестування учасників ЕГ на початку педагогічного експерименту(*учасники віком від 6 до 6,6 років)

	Учасник	Тести				
		Метання м'яча, м	Рівень	Нахил тулуба вперед, см	Рівень	Стрибки на точність, бал
1	Олександр*	7,0	С	4	Н	3
2	Олег*	8,0	С	5	С	3
3	Михайло*	9,0	С	6	С	3
4	Артем*	13,5	В	8	С	5
5	Єгор	12,5	С	6	С	0
6	Іван	9,5	С	7	С	2
7	Євген	11,0	С	7	С	2
8	Ярослав	9,5	С	6	С	2
9	Світлана*	5,5	С	12	В	0
10	Єва*	6,3	С	12	В	2
11	Кіра*	6,5	С	11	С	3
12	Софія	6,5	С	12	В	5
13	Уляна	8,5	В	7	С	5
14	Наталя	6,0	С	8	С	3
15	Вікторія	8,5	В	12	В	3

Що стосується тесту «Нахил тулуба вперед, см» в ЕГ, то 1 хлопець (6,7%) до 6,6 років показав низький рівень, 3 учасники (20%) – середній рівень; всі 4 хлопці старше 6,6 років (26,7%) показали результати, відповідно середньому рівню результатів.

Традиційно в тестах, що визначають рівень розвитку гнучкості, дівчата показують суттєво кращі результати: 2 учасниці (13,3%) ЕГ – високий рівень, 1 (6,7%) – середній. Вихованки, старші 6,6 років: 2 учасниці (13,3%) – високий рівень й 2 (13,3%) – показали результати, відповідно середньому рівню результатів (Рис.3.7).

В тесті «Стрибки на точність, бал», учасники експериментальної групи продемонстрували наступні результати: «0» балів отримали 2 дошкільника (13,3%), «2» бали – 4 дітей (26,6%), 4 хлопця і дівчини (26,6%) настрибнули на 2 стрічки і отримали «3» бали, й 3 (20%) учасників ЕГ – «5» балів.

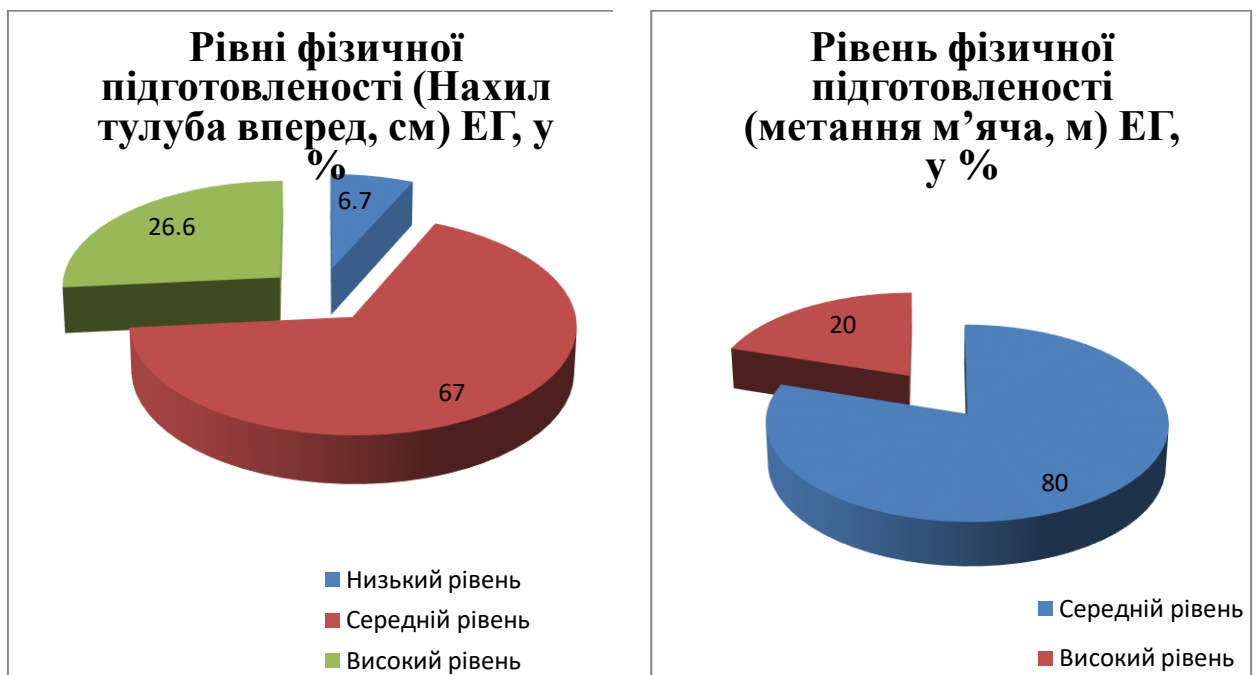


Рис.3.7 Рівень результатів учасників ЕГ (метання м'яча, м; нахил тулуба вперед, см) до початку експерименту, у%

Наприкінці експерименту, протягом якого в експериментальній групі було впроваджено використання м'яких модулів на третьому занятті фізичного виховання, а контрольна займалась за планом вихователя згідно

програми «Дитина», нами було здійснено кінцеве тестування, результати якого представлені в таблицях 3.6-3.7.

Таблиця 3.6

Результати тестування учасників КГ в кінці педагогічного експерименту (бігові тести, стрибок в довжину з місця)

	Учасник	Тести											
		Біг 10 м, сек				Біг 20 м, сек				Стрибок в довжину з місця, см			
		До	Рівень	Після	Рівень	До	Рівень	До	Рівень	До	Рівень	Після	Рівень
1	Сава*	2,6	В	2,5	В	4,6	С	4,5	В	104	С	106	С
2	Матвій*	3,1	С	3,0	С	5,4	С	5,2	С	80	С	84	С
3	Михайло*	3,2	Н	3,1	С	5,5	Н	5,3	С	79	Н	80	Н
4	Віктор*	2,7	С	2,6	В	4,5	В	4,5	В	111	В	112	В
5	Артем	3,0	Н	2,9	С	5,2	С	5,4	С	112	С	113	С
6	Євген	2,5	С	2,4	В	4,5	С	4,4	С	108	С	110	С
7	Євген Р.	2,8	С	2,7	С	4,8	С	4,7	С	100	С	102	С
8	Стас	3,0	Н	2,9	С	5,3	Н	5,1	С	93	Н	95	С
9	Юля*	3,0	С	2,8	В	5,3	С	5,1	С	80	С	82	С
10	Влада*	3,3	Н	3,1	С	6,1	Н	6,0	Н	75	С	77	С
11	Ірина*	3,1	С	3,0	С	5,3	Н	5,2	С	95	С	97	С
12	Софія	2,5	С	2,5	С	4,8	С	4,7	С	90	С	90	С
13	Богдана	2,6	С	2,6	В	4,9	С	4,9	С	100	С	102	С
14	Наталя	2,7	С	2,6	В	5,0	С	4,9	С	95	С	95	С
15	Ніна	2,7	С	2,7	С	4,9	С	4,8	С	98	С	100	С

*учасники віком від 6 до 6,6 років

Так, учасники КГ в кінці експерименту показали наступні результати:

- в тесті «Біг на 10 м, сек» 2 учасниці (13,3%) (дівчата старше 6,6 р.) не змінили власні результати (середній рівень), 8 учасників /-ниць (52,8%) продемонстрували показник вищого рівня (високий порівняно із середнім рівнем), ще 5 (33,3%) представників контрольної групи покращили власний результат, але продемонстрували той же рівень (дивись Рис. 3.8);

- в тесті «Біг на 20 м, сек» 2 учасники (13,3%) (хлопець та дівчина) не покращили свої результати, 3 дитини (20%) підвищили свої результати та

показали вищий рівень (переважно з низького на середній), 10 (66,6%) – покращили власний результат, але продемонстрували той же рівень;

- в тесті «Стрибки в довжину з місця, см» 2 учасника (13,3%) не змінили свої результати, 1 хлопець (6,7%) покращив свій результат і перейшов на інший рівень (з низького на середній), й 12 (79,9%) покращили власний результат, але продемонстрували той же рівень (дивись Таблиця 3.6).

Таблиця 3.7

Результати тестування учасників КГ після педагогічного експерименту (метання, нахил тулуба, стрибки на точність)

	Учасник	Тести									
		Метання м'яча, м				Нахил тулуба вперед, см				Стрибки на точність, бал	
		До	Рівень	Після	Рівень	До	Рівень	Після	Рівень	До	Після
1	Сава*	7,5	С	8,0	С	6	С	7	С	3	3
2	Матвій*	7,0	С	8,0	С	5	С	7	С	3	5
3	Михайло*	9,0	С	10,0	С	5	С	5	С	5	5
4	Віктор*	15,5	В	15,80	В	8	С	10	В	5	5
5	Артем	12,0	С	12,5	С	6	С	7	С	0	2
6	Євген	8,5	С	9,0	С	7	С	8	С	2	2
7	Євген Р.	11,0	С	11,50	С	8	С	8	С	2	2
8	Стас	8,5	С	9,0	С	8	С	9	С	2	2
9	Юля*	5,0	С	5,5	С	12	В	12	В	0	2
10	Влада*	5,3	С	6,0	С	14	В	15	В	2	3
11	Ірина*	5,5	С	6,0	С	11	С	12	В	2	2
12	Софія	6,5	С	7,0	С	12	В	13	В	5	5
13	Богдана	8,5	В	8,5	В	7	С	8	С	5	5
14	Наталя	6,0	С	6,0	С	8	С	9	С	3	5
15	Ніна	6,0	С	7,0	С	9	С	10	В	3	3

*учасники віком від 6 до 6,6 років

В тесті «Метання м'яча, м» із 15 учасників КГ після експерименту 2 учасниці (13,3%) не покращили власний результат, що правда, вони знаходяться в діапазоні високий та середній рівні, 13 (86,7%) – покращили показники, залишившись в межах рівня.

В тесті «Нахил тулуба вперед, см» 3 хлопця (20%) не змінили показники, 3 учасники (20%) – покращили результат, перейшовши з середнього на високий рівень фізичної підготовленості, 9 (60%) – покращили показники, залишившись в межах рівня.

У випробуванні «Стрибки на точність, бал» 10 учасників (66,7%) не змінили показники, що пояснюється тим, що 5 (33,3%) із них повторили максимальний результат (5 балів за три точних стрибка). Решта – підвищили власні результати.

Результати тестування учасників ЕГ після проведення експерименту показали, що 1 дівчина (6,7%) не покращила власного результату, щоправда це найвищий результат серед дівчат в обох групах, 4 хлопця і дівчат (26,6%) покращили результат в межах рівня та 10 (66,7%) – покращили результат, перейшовши з середнього на високий рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 3.8

Результати тестування учасників ЕГ після педагогічного експерименту (бігові тести, стрибок в довжину з місця)

	Учасник	Тести											
		Біг 10 м, сек				Біг 20 м, сек				Стрибок в довжину з місця, см			
		До	Рівень	Після	Рівень	До	Рівень	Після	Рівень	До	Рівень	Після	Рівень
1	Олександр*	2,7	С	2,5	В	4,6	С	4,4	В	104	С	110	В
2	Олег*	3,1	С	2,7	С	5,4	С	4,7	С	86	С	101	С
3	Михайло*	3,2	Н	2,8	С	5,5	Н	5,2	С	79	Н	97	С
4	Артем*	3,2	Н	3,0	С	5,5	Н	5,3	С	110	В	112	В
5	Єгор	2,7	С	2,4	В	5,2	С	4,6	С	118	С	125	В
6	Іван	2,9	С	2,4	В	4,5	С	4,3	В	109	С	126	В
7	Євген	2,8	С	2,6	С	4,8	С	4,3	В	100	С	108	С
8	Ярослав	3,1	Н	2,9	С	5,3	Н	5,0	С	95	С	105	С
9	Світлана*	3,0	С	2,9	С	5,3	С	5,1	С	80	С	90	С
10	Єва*	3,3	Н	3,2	С	6,1	Н	5,6	С	75	С	90	С
11	Кіра*	3,1	С	2,7	С	5,3	С	4,9	С	95	С	103	В
12	Софія	2,5	С	2,6	В	4,8	С	4,6	В	90	С	110	С
13	Уляна	2,6	С	2,5	В	4,9	С	4,6	В	100	С	115	В
14	Наталя	2,7	С	2,6	В	5,0	С	4,6	С	95	С	105	С
15	Вікторія	2,6	В	2,6	В	4,6	В	4,5	В	115	В	118	В

*учасники віком від 6 до 6,6 років

Тобто, в тесті «Біг 10 м, сек» 7 учасників (46,4%) продемонстрували високий рівень, і 8 (53,6%) – середній (дивись таблицю 3.8 та Рис. 3.8).

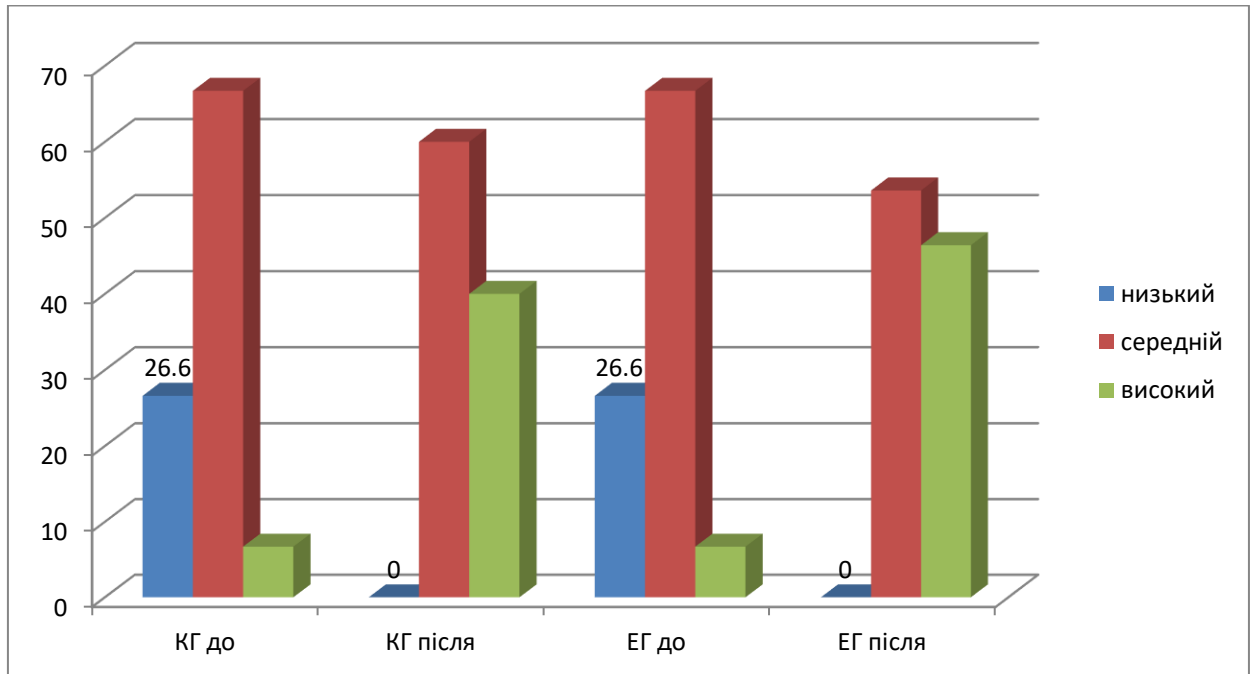


Рис. 3.8 Порівняльна динаміка результатів КГ та ЕКГ в тесті «Біг на 10 м, сек» до та після експерименту, у %

Результати тестування «Біг, 20 м» учасників ЕГ після проведення експерименту показали, що 1 дівчина (6,7%) не покращила власного результату, щоправда це найвищий результат серед дівчат в обох групах (високий рівень).

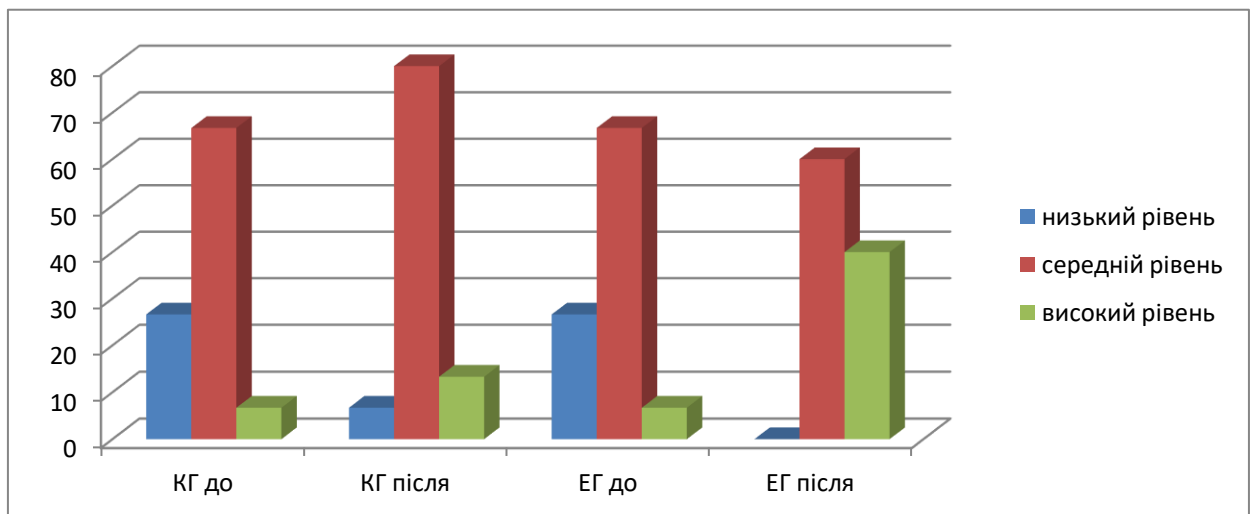


Рис. 3.9 Порівняльна динаміка результатів КГ та ЕКГ в тесті «Біг на 20 м, сек» до та після експерименту, у %

5 хлопців і дівчат (33,3%) покращили результат в межах рівня та 4 (26,6%) – покращили результат, перейшовши з низького на середній, 5 (33,3%) середнього на високий рівень фізичної підготовленості.

Тобто, в тесті «Біг 20 м, сек» 6 учасників (40%) продемонстрували високий рівень, і 9 (60%) – середній (дивись таблицю 3.8 та Рис. 3.9).

Результати тестування «Стрибок в довжину з місця, см» учасників ЕГ після проведення експерименту показали, що 2 дівчини (13,3%) не покращили власного результату, щоправда це і до, і після експерименту високий рівень. 1 учасник (6,7%) – покращив результат, перейшовши з низького на середній, 5 (33,3%) середнього на високий рівень фізичної підготовленості. 7 дітей (46,6%) – покращили результат в межах рівня. Отже, в тесті «Стрибок в довжину з місця, см» 8 учасників (53,6%) показали середній, а 7 (46,4) – високий рівень.

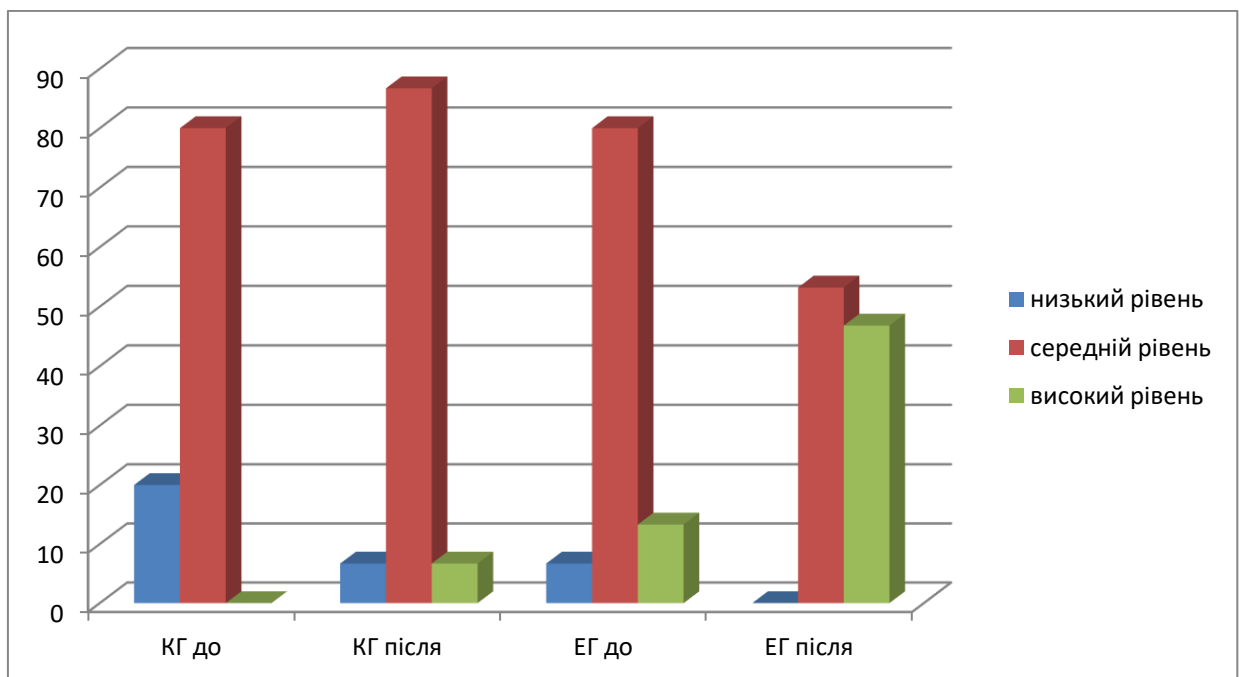


Рис. 3.10 Порівняльна динаміка результатів КГ та ЕКГ в тесті «Стрибки в довжину з місця» до та після експерименту, у %

Результати тестування «Метання м'яча, м» учасників ЕГ після проведення експерименту показали, що 3 дівчини (20%) не покращили власного результату, щоправда це і до, і після експерименту результат високого рівня. 8 учасників (53,2%) – покращили результат, залишившись в межах рівня, а 4 (26,8%) перейшовши з середнього на високий рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 3.9

Результати тестування учасників ЕГ після педагогічного експерименту (метання, нахил тулуба, стрибки на точність)

	Учасник	Тести									
		Метання м'яча, м				Нахил тулуба вперед, см				Стрибки на точність, бал	
		До	Рівень	Після	Рівень	До	Рівень	Після	Рівень	До	Після
1	Олександр*	7,0	С	9,0	С	4	Н	5	С	3	3
2	Олег*	8,0	С	9,0	С	5	С	6	С	3	5
3	Михайло*	9,0	С	9,5	С	6	С	8	С	3	5
4	Артем*	13,5	В	14,0	В	8	С	9	С	5	5
5	Єгор	12,5	С	15,0	В	6	С	7	С	0	3
6	Іван	9,5	С	11,0	С	7	С	9	С	2	5
7	Євген	11,0	С	14,0	С	7	С	9	С	2	3
8	Ярослав	9,5	С	13,5	С	6	С	8	С	2	3
9	Світлана*	5,5	С	7,0	В	12	В	12	В	0	3
10	Єва*	6,3	С	7,0	В	12	В	13	В	2	3
11	Кіра*	6,5	С	7,0	В	11	С	12	В	3	5
12	Софія	6,5	С	8,0	С	12	В	13	В	5	5
13	Уляна	8,5	В	9,0	В	7	С	10	С	5	5
14	Наталя	6,0	С	7,0	С	8	С	10	С	3	3
15	Вікторія	8,5	В	9,0	В	12	В	13	В	3	5

*учасники віком від 6 до 6,6 років

Отже, в тесті «Метання м'яча, м» 8 учасників (53,6%) показали середній, а 7 (46,4) – високий рівень (таблиця 3.9 та Рис. 3.11).

Результати тестування «Нахили тулуба вперед, см» учасників ЕГ після проведення експерименту показали, що 4 учасники (26,7%) не покращили власного результату, щоправда це і до, і після експерименту це результати

високого рівня. 9 учасників (59,4%) – покращили результат, залишившись в межах середнього рівня, 1 (6,7%) – перейшов з низького рівня на середній, й 1 (6,7%) перейшовши з середнього на високий рівень фізичної підготовленості.

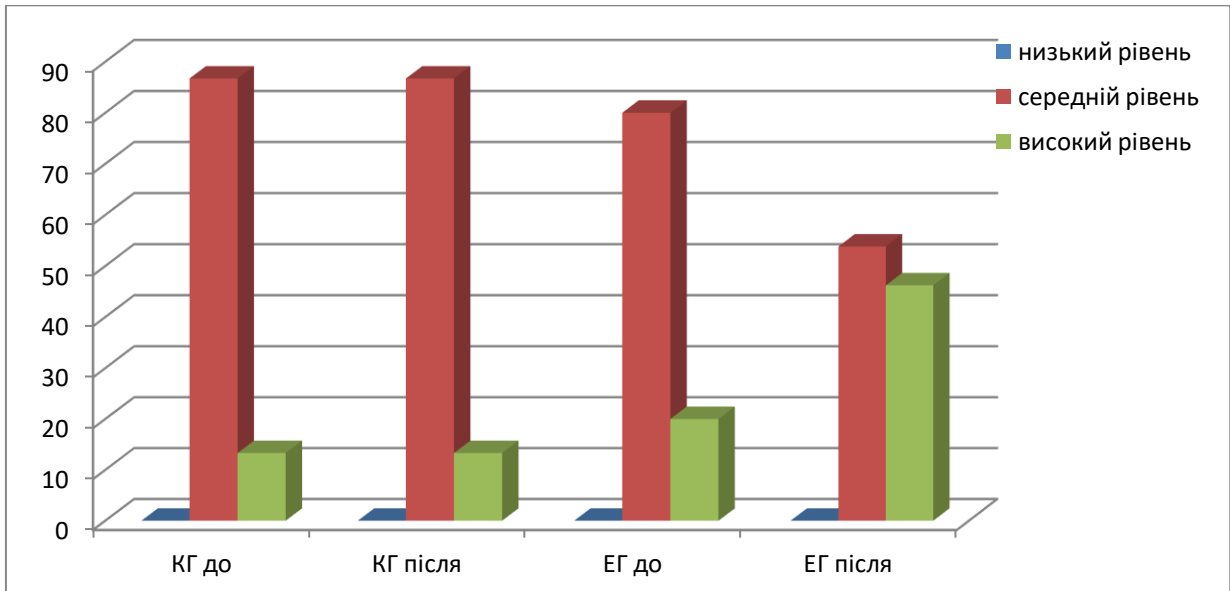


Рис. 3.11 Порівняльна динаміка результатів КГ та ЕКГ в тесті «Метання м'яча, м» до та після експерименту, у %

Отже, в тесті «Нахил тулуба вперед, см» 10 учасників (66,6%) показали середній, а 5 (33,3%) – високий рівень (таблиця 3.9 та Рис. 3.12).

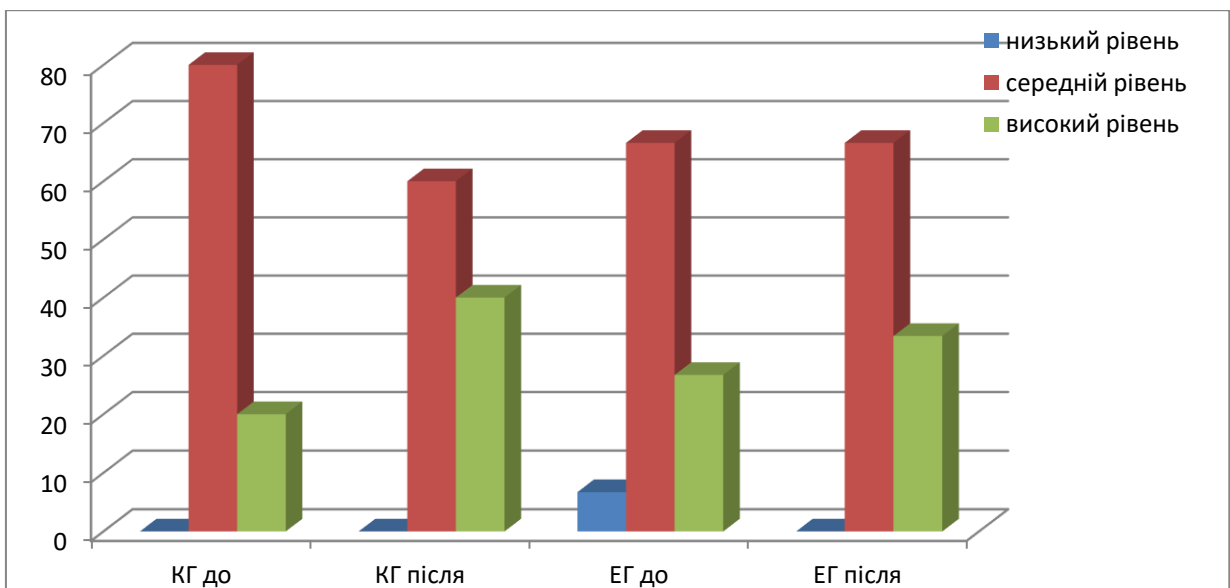


Рис. 3.12 Порівняльна динаміка результатів КГ та ЕКГ в тесті «Нахил тулуба вперед, см» до та після експерименту, у %

У випробуванні «Стрибки на точність, бал» Учасники ЕГ після експерименту продемонстрували наступні досягнення: 2 учасників (13,3%) не змінили показники, показавши 3 бали у першому і другому випадку, й ще 2 (13,3%) не змінили показники, показавши 5 балів, повторивши максимальний результат (5 балів за три точних стрибка). 2 (13,3) підвищили результат, отримавши 3 бали після експерименту (до початку 0 балів). Решта – 9 дошкільників – покращили свої результати: з 2 балів до 3 (2 учасники, 13,3%), 7 (46,6%) – з 3 до 5 максимальних

Отже, змістовне та різнопланове, із використанням нестандартного спортивного обладнання дозволяє суттєво підвищити рівень фізичної підготовленості старших дошкільників.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що педагоги використовують у своїй роботі нетрадиційні методи, форми та засоби з метою формування у дітей бажання займатися фізичним вихованням. Крім того, успішність реалізації завдань фізичного виховання залежить також від наявності та різноманітності спортивного обладнання.

Розроблені експериментальні комплекси фізичних вправ із використанням м'яких модулів, об'єднані у заняття, спрямовані на розвиток фізичної підготовленості старших дошкільників віком 6-7 років. Доведено ефективність запропонованих вправ, яка була виявлена у достовірному збільшенні результатів тестування основних рухів – бігу на 10 та 20 м, стрибка в довжину з місця, метання м'яча на дальність та рівня розвитку гнучкості (нахил вперед) та координації (стрибки на точність).

Розроблені заняття із використанням м'яких модулів, може бути використаний інструкторами з фізичної культури, керівниками гуртків, вихователями та тренерами спортивних секцій на третьому занятті з фізичного виховання, навчально-тренувальних заняттях тощо.

Виходячи з результатів педагогічного експерименту, можна зробити висновок про те, що нестандартне спортивне обладнання ефективно у фізичному вихованні дошкільнят і сприяє прогресивному розвитку основних рухів та фізичних якостей дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабачук Ю. М. Рівні розподілу рухливих ігор та ігрових вправ для вдосконалення рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Тези доповідей II Міжнародної науково-методичної конференції (м. Суми, 16–17 квітня 2015 р.). С.59-62. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/48622/1/Babachuk_formuvannia.pdf;jsessionid=FFD5EF0E466B8BFDA48F3062C20D0380
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Київ : Олимп. л-ра, 2009. 527 с.
3. Беленька Г. В., Богініч О. Л., Мащовець М. А. Здоров'я дитини - від родини. К.: СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
4. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». *Дошкільне виховання*. 2012. № 9. С. 3-7.
5. Богініч О. Пріоритети у сфері фізичного розвитку дитини дошкільного віку. *Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти : монографія*. Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. С. 124-148.
6. Богініч О.Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч. -метод. посіб. К.: СП «ЧИП», 2001. 126 с.
7. Богініч О.Л., Бабачук Ю.М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей дошкільного віку. Тернопіль : «Мандрівець», 2014. 224 с.
8. Бойко Ю.В. До проблеми організації рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості. Матеріали II Всеукраїнської науково-

практичної конференції молодих вчених і студентів 3 квітня 2015 р., м. Чернігів, 2015. С. 50–54.

9. Бурлакова Ю. Фізкультурне обладнання з пляшок та іншого. Дошкільне виховання. 2006. №10. С. 20-21.

10. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Удосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку. Розвиток інтелекту і творчості у дітей дошкільного віку : матеріали міжвуз. наук.-практ. конф. Кременець, 1995. Ч. II. С. 9-12.

11. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

12. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.

13. Гаращенко Л. В. До проблеми здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей дошкільного віку: фізична культура на повітрі. *Дошкільне виховання*. 2012. № 5. С. 28-31.

14. Гаращенко Л. В. Способи організації дітей на фізкультурному занятті: здоров'язбережувальний підхід. *Дошкільне виховання*. 2014. №3. С. 25-29.

15. Гаращенко Л. В. Заняття з фізичної культури у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Дошкільна освіта: теоретико-методичний аспект: [навч.-метод. посіб.] К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2001. С. 172-183.

16. Гаращенко Л.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: практикум. К. : ТОВ «Лазурит-Поліграф», 2016. 144 с.

17. Гнізділова О. А., Бурсова С.С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дошкільних закладів. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: монографія/ за заг. ред. Л. М. Рибало. Тернопіль, 2019. С. 345–363.

18. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. Молодь і ринок. 2019. №9 (176). С. 32-37.
19. Денисенко Н. Ф., Григоренко Г. І., Михайліченко А. Ф. Дитячі народні рухливі ігри. Дніпропетровськ: Генеза-Південь, 2004.
20. Дитина. Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. Ч.ІІ. Київ, 2020. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/programi-rozvitku-ditej>
21. Замрозевич-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Обрії. 2016. № 1(42). С. 46–48.
22. Зьомка Н., Косенкова І., Вишегородцева О. Нестандартне фізкультурне обладнання. Дошкільне виховання. 2009. № 6. С. 32–33.
23. Козетов І. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізкультури. *Фізичне виховання в школі*. 2002. С. 12-13.
24. Комісарик М., Чуйко Г.Ю. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Підручник. 2013.
25. Курок О.І., Лісневська Н.В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 24. Глухів, 2014. С. 100–106.
26. Левшунова К.В. Рухова активність в системі психічного благополуччя дошкільника. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, том IV, Вип.8, Київ : 2012. 168–178 с.
27. Левшунова К.В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільників : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 23 с. URL : http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/3_1441877073.pdf (дата звернення: 14.10.2023).
28. Лісневська Н. В. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою їх

оздоровлення. Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія. Випуск 20. Київ, 2012. С. 89–93.

29. Огністий А.В., Огніста К.М. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). Тернопіль: «ТАЙП», 2018. 86 с.

30. Огністий А.В., Огніста К.М. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Тернопіль: СМТ—ТАЙП, 2016. 368 с.

31. Пасічник В.М., Сосновський Д.Д. Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-07/12pvmspa.pdf> (дата звернення: 15.10.2023).

32. Пахальчук Н.О., Мируха О.І., Романенко Г.М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. № 5.2 (69.2). С. 72-75.

33. Проект оновленого переліку фізкультурного обладнання, спортивного спорядження та інвентарю для використання в дошкільних навчальних закладах URL : <http://www.kmu.gov.ua> (дата звернення: 11.07.2023).

34. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: пер.з рос. мови. Х.: Ранок, 2007. 192 с.

35. Суятинова, К., Штурко, Г. (2022). Вплив рухової активності на когнітивний розвиток дітей дошкільного віку. *Acta Paedagogica Volynienses*, 1, 123–129.

36. Фізична активність. URL: <http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/HBSC/Buklets/buklet2007.pdf> (дата звернення 10.10.2023)

37. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посіб. / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. К.: Генеза, 2013. 127 с.
38. Формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами нестандартного фізкультурного обладнання. 2019. URL: <https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/9.-Rukhova-aktyvnist-.pdf>
39. Халімончук О. М. Використання нетрадиційного обладнання в організації фізкультурно – оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку. Всеукраїнська наук.-практ. конференція «Розвиток освітнього простору в системі роботи сучасних закладів дошкільної освіти». (16 червня 2020 р. м. Одеса). URL: <https://genezum.org/library/vykorystannya-netradyciynogo-obladnannya-v-organizacii-fizkulturno--ozdorovchoi-roboty-z-ditmy-doshkilnogo-viku>
40. Яворська Т. Є. Гармонійний розвиток дитини дошкільного віку в процесі використання оздоровчих інноваційних технологій. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. №5. С. 300–303.
41. Яковлева М.В., Бабенко Т.С. Вплив нестандартного обладнання на стимулювання рухової активності дітей дошкільного віку. С.226-231. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15558/2/53.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А.1

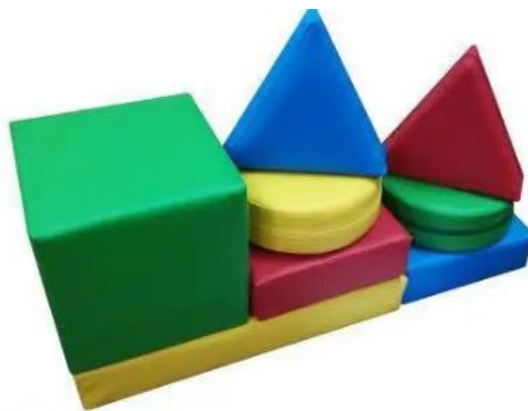
М'які модулі, що використовувались в педагогічному експерименті

Таблетка

(20x20x10)

Трикутник

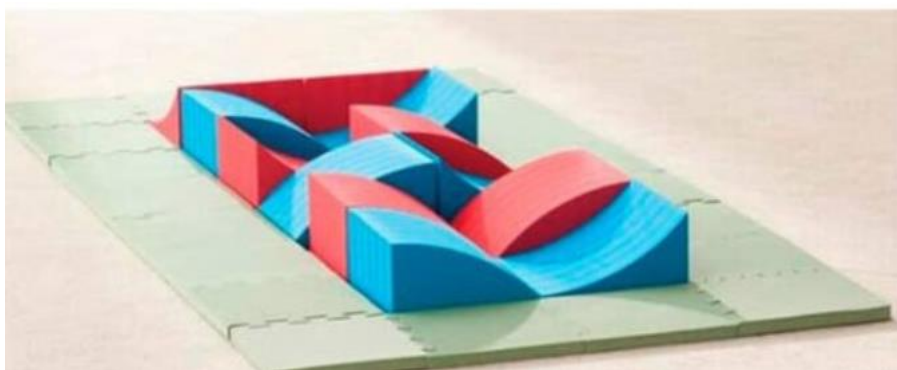
(20x20x10)



Дуга



Тактильна доріжка
рівноваги



«Слайд з тунелем»



Тунель-циліндр подовжений



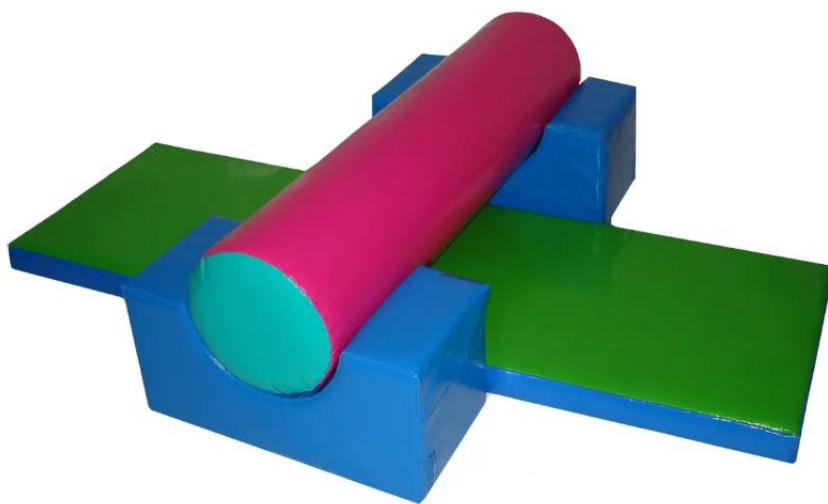
Тунель квадратний



«Частокіл»



Мат з позначкою



Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ М. Дарчук
(підпис)