

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою Фітнес та рекреація

на тему: **«ПОБУДОВА ПРОГРАМИ З ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ ДЛЯ
ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Дзюбан Владислави Ростиславівни

Науковий керівник: Пальчук М.Б.

к. фіз. вих., доцент

Рецензент: Носова Н.Л.

д. фіз. вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол № 6 від 24.11.2021 р.)

Завідувач кафедри: Андреева О.В.

д. фіз. вих., професор

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1	СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	6
1.1	Особливості фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах	6
1.2	Використання засобів оздоровчої гімнастики в дошкільних навчальних закладах	11
1.3	Використання засобів фітбол-гімнастики в фізкультурно- оздоровчій роботі з дошкільнятами	18
	Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1	Методи дослідження	24
2.2	Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3	ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІТБОЛ- ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	32
3.1	Розробка програми фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку	32
3.2	Вплив занять фітбол-гімнастикою на показники фізичного стану дітей старшого дошкільного віку	44
	Висновки до розділу 3	52
	ВИСНОВКИ	54
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність. У сучасних наукових дослідженнях підкреслюється важливість оптимізації роботи зі зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. Обумовлено це прогресуючою динамікою погіршення показників здоров'я населення в цілому [24], а також специфікою дітей старшого дошкільного віку. Зокрема, в старшому дошкільному віці відбувається прискорений розвиток, зростання і перебудова всіх фізіологічних систем організму дитини: нервової, серцево-судинної, ендокринної, опорно-рухового апарату. Швидка зміна довжини та маси тіла, пропорцій тіла дитини є передумовою виникнення функціональних порушень постави [1, 12, 54].

При цьому, саме для дітей старшого дошкільного віку особливо важливим є зміцнення морально-психологічних якостей напередодні початку шкільного навчання [21]. Загальнообов'язковим є цілеспрямоване зміцнення імунітету, оптимізація фізичного розвитку, вдосконалення фізичної підготовленості, підвищення рівня загальної працездатності, а також формування позитивного, зацікавленого ставлення до рухової активності як основи формування особистісної фізичної культури.

Одним із засобів, який в змозі забезпечити і зміцнити здоров'я, підвищити інтерес до рухової активності (за рахунок емоційного насичення занять, інноваційної складової їхнього змісту) є заняття оздоровчою гімнастикою.

Згідно з даними науково-методичної літератури, при організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в дошкільній установі вирішуються наступні основні завдання: створення умов для різних видів рухової активності дітей відповідно з їх віковими та індивідуальними особливостями; залучення дітей до цінностей здорового способу життя; створення умов для творчого самовираження в процесі рухової активності [2, 3, 8, 28]. При цьому

наголошується, що для підвищення ефективності організації занять оздоровчою фізичною культурою, в тому числі оздоровчою гімнастикою, потрібен облік вікових особливостей, психологічних новоутворень, фізіологічних змін, фізичних характеристик тощо. До психологічних новоутворень старшого дошкільного віку відносяться: формування довільної поведінки, поява прагнення керувати собою і своїми вчинками; засвоєння етичних норм і здатність до самоконтролю; переважання обдуманих, свідомих дій над імпульсивними; формування пізнавальних інтересів і потреб і, як наслідок, поява внутрішньої позиції майбутнього школяра [3].

Заняття оздоровчою гімнастикою сприятливо впливають на розвиток координації, спритності, почуття ритму. Крім цього, потенціал занять гімнастикою в оздоровленні дітей старшого дошкільного віку пов'язаний з наступними аспектами: подоланням дефіциту рухової активності; наявністю великої кількості різноманітних оздоровчих програм, орієнтованих як на оздоровлення окремих систем організму, так і на комплексну оздоровчу дію; великою різноманітністю фізичних вправ, включених в програми, що забезпечують підтримання постійного інтересу дітей до занять; безпекою занять [7, 9, 10, 44, 60].

Зазначене вище підкреслює актуальність побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку на основі засобів оздоровчої гімнастики, зміст яких орієнтований на комплексне або диференційоване вирішення актуальних для даного контингенту задач здоров'язбереження.

Мета роботи – обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити програму фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку

Завдання роботи:

1. Узагальнити положення спеціальної науково-методичної літератури, вітчизняний та зарубіжний досвід роботи з питань використання засобів оздоровчої гімнастики в дошкільних навчальних закладах.

2. Обґрунтувати та розробити програму фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку.

3. Визначити вплив занять фітбол-гімнастикою на показники фізичного стану дітей старшого дошкільного віку.

Об'єкт дослідження – фізкультурно-оздоровчі заняття з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив програми фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-гімнастики на показники фізичного стану дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження:

– теоретичний аналіз літературних джерел і документальних матеріалів;

– антропометричні методи;

– фізіологічні методи дослідження;

– педагогічні методи дослідження;

– методи математичної статистики.

Практична значущість отриманих даних полягає у можливості їхнього використання в практиці роботи ДНЗ як підґрунтя планування засобів, методів, фізичних навантажень в навчальних та поза навчальних формах занять з дітьми старшого дошкільного віку.

Особистий внесок автора полягає у постановці проблеми, організації та проведенні дослідження, опрацюванні матеріалу, обґрунтуванні отриманих даних та написанні тексту кваліфікаційної роботи.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота написана на 63 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури, який включає 60 джерел. Робота ілюстрована 11 таблицями та 4 рисунками.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

1.1. Особливості фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах

Закон України «Про дошкільну освіту» [25] визначає збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини як першочергове завдання розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни.

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей, формування у них основ здорового способу життя шляхом оптимізації рухової активності і посилення опірності дитячого організму хворобам дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення різнопланової фізкультурно-оздоровчої роботи у таких організаційних формах:

- заняття з фізичної культури/плавання;
- малі форми активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи/динамічні перерви);
- форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, рухливі ігри, заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу/дитячий туризм, фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні і тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання);
- загартовувальні та лікувально-профілактичні процедури [25].

У дошкільному навчальному закладі (ДНЗ) вирішенню проблем, пов'язаних з охороною і зміцненням здоров'я дітей відводиться провідне

місце. ДНЗ реалізує комплекс освітніх, виховних, оздоровчих і лікувально-профілактичних заходів, які спрямовані на охорону і зміцнення здоров'я дітей, формування життєво необхідних рухових умінь і навичок дитини відповідно до її індивідуальних особливостей розвитку фізичних якостей, створення умов для реалізації потреб у руховій активності, виховання потреби до здорового способу життя, забезпечення фізичного і психічного благополуччя [17].

Мета фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ – збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей, вдосконалення їхнього фізичного розвитку, залучення до здорового способу життя.

Завданнями фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ є:

- зміцнення здоров'я дітей;
- формування життєво необхідних рухових умінь і навичок дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей;
- розвиток фізичних якостей;
- створення умов для реалізації потреби дітей в руховій активності;
- виховування потреби в здоровому способі життя;
- забезпечення фізичного і психічного благополуччя [37].

Структура фізкультурно-оздоровчої роботи – це система, в яку входить діагностика, профілактично-оздоровчі заходи, рухова діяльність, створення санітарно-гігієнічних умов і раціональне харчування. Фізкультурно-оздоровча робота в ДНЗ включає в себе наступні заходи: фізкультурні заняття; ранкова гімнастика; гімнастика після денного сну; фізкультхвилинки; ігри та вправи між заняттями; рухливі ігри та вправи під час прогулянки; загартовувальні заходи [27].

Т. А. Єршова [16] розробила рекомендації щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчих технологій в ДНЗ:

- ✓ інтеграція рухової активності з культурним і творчим дозвіллям;
- ✓ мотивація дітей на здоровий і активний стиль життя за допомогою ігрових технологій і методики «пізнання через самопізнання»;

✓ щоденне використання елементів фізичної культури в дозвіллі і вихованні дошкільника (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі ігри на свіжому повітрі), загартовування, повітряні ванни;

✓ впровадження гімнастики для очей, дихальної гімнастики і розслаблюючих вправ в програму рухової активності;

✓ залучення батьків до фізичного виховання дітей.

Одним із шляхів вирішення завдань оздоровлення є комплексний підхід до оздоровлення дітей через пошук ефективних форм, використання інноваційних оздоровчих технологій. У дошкільному закладі здоров'язберезувальні педагогічні технології застосовуються в різних видах діяльності і представлені як:

– технології збереження і стимулювання здоров'я дітей;

– технології навчання здорового способу життя;

– корекційні технології [35].

Організація педагогічного процесу з фізичного виховання в ДНЗ передбачає дотримання ряду принципів:

принцип природовідповідності, який передбачає виховання дитини з урахуванням вікових та індивідуальних психофізичних особливостей. Реалізація даного принципу проявляється в урахуванні педагогом індивідуальних особливостей кожної дитини в різних формах роботи з фізичної культури, обліку специфіки мотивації діяльності дошкільника, особливу значущість ігрових мотивів, потреби в самоствердженні, в прийнятті до уваги чуйності дошкільнят до емоційно-образних впливів (яскравість сприйняття, образність мислення, багатство уяви і ін.);

принцип безперервності розвитку забезпечується наступністю між цілями, змістом і організацією фізкультурної діяльності в процесі розвитку фізичної культури особистості дитини на кожному віковому етапі дошкільного дитинства;

принцип розвиваючого характеру освіти передбачає залучення дитини в різні види діяльності, використання ігор і вправ, які сприяють збагаченню

уяви, мислення, пам'яті та мови дошкільника. У розвиваючому навчанні педагогічні впливи випереджають, стимулюють, спрямовують і прискорюють розвиток спадкових даних особистості дитини, яка є повноцінним суб'єктом діяльності;

принцип єдності навчання і розвитку проявляється у взаємозв'язку між оволодінням дитиною руховими навичками та станом і розвитком опорно-рухового апарату, вегетативних функцій організму і рухових якостей. На заняттях фізичними вправами цей принцип зобов'язує педагога здійснювати процес навчання із забезпеченням фізичної підготовленості і розвитку рухових якостей;

принцип оздоровчої спрямованості означає, що при виборі засобів і методів фізичного виховання педагог повинен керуватися, перш за все, їх оздоровчою цінністю. Доцільність проведення будь-якого фізкультурного заходу слід розглядати з позиції здоров'я дитини, відповідності фізичних навантажень можливостям дітей, здійснювати педагогічний і медичний контроль;

принцип гармонійного розвитку особистості означає зв'язок фізичного виховання з іншими видами виховання, розвиток фізичних здібностей, всебічне формування рухових умінь і навичок і освоєння спеціальних знань;

принцип суб'єктності, включає гуманістичний тип взаємовідносин учасників освітнього процесу, в якому дитина виступає як суб'єкт власної діяльності. Даний принцип означає спрямованість педагогічної діяльності на виявлення, збереження та розвиток індивідуальності, самобутності дитини, облік цих якостей і індивідуального досвіду дітей в процесі фізичного виховання;

принцип співробітництва, передбачає об'єднання цілей дітей і дорослих, загальну діяльність і узгодженість дій, спілкування і взаєморозуміння, загальну спрямованість у майбутнє і взаємну підтримку. Даний принцип передбачає також взаєморозуміння педагога і батьків,

узгодженість дій, їх співпрацю в фізичному вихованні та розвитку дитини [56].

Т.П. Завьяловою, И.В. Стародубцевою [19] виділено ряд методичних принципів, дотримання яких є обов'язковим у процесі побудови занять з дошкільниками:

науковості, який передбачає побудову процесу фізичного виховання у відповідності з сучасним рівнем знань, закономірностями психофізичного розвитку дітей. Педагог повинен використовувати наукову термінологію але при цьому враховувати доступність інформації;

доступності, що передбачає оптимальну міру складності: матеріал, котрий вивчається, має бути легким, гарантувати свободу у навчанні і, одночасно, складним, щоб стимулювати мобілізацію сил дитини. Недотримання зазначеного принципу призводить до втрати інтересу та оздоровчого ефекту від занять;

поступовості, який передбачає поступове збільшення складності вправ, які вивчаються, а також підвищення рівня фізичного навантаження;

систематичності, передбачає регулярність, послідовність та наступність у формуванні рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей;

свідомості й активності, передбачає активне залучення дітей до виконання фізичних вправ, що базується на мотивах та інтересах до певного виду рухової активності;

наочності, базується на використанні здібності дитини до чуттєвого сприйняття навколишньої дійсності. Процес вивчення рухових дій починається з формування уявлення про них;

міцності, передбачає привчання дітей до багаторазового повторення фізичних вправ. Проте, при цьому слід пам'ятати, що для підтримання інтересу необхідно використовувати різноманітні фізичні вправи, яскравий емоційний фон;

індивідуалізації, полягає у диференціюванні навчальних завдань та способів їхнього виконання у відповідності до рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, рівня здоров'я, рівня вольових зусиль та особливостей протікання процесів мислення.

Навчання фізичних вправ під час занять потребує організації активної рухової діяльності дітей відповідно до певних психологічних та фізіологічних закономірностей розвитку їх організму. Врахування цих закономірностей обумовлює визначення в структурі занять трьох функціонально пов'язаних складових частин: підготовчої, основної та заключної. Послідовність розміщення цих частин відображає закономірності зміни працездатності організму дитини під впливом фізичних навантажень, і тому вона стабільна для будь-якого типу заняття. Зміст та тривалість кожної частини може варіювати залежно від віку дітей, рівня їх рухової підготовленості та конкретних дидактичних завдань заняття [6].

1.2. Використання засобів оздоровчої гімнастики в дошкільних навчальних закладах

На сьогоднішній день в ДНЗ відбулися важливі зміни, які стосуються перегляду змісту освітнього процесу. Педагоги акцентують увагу на розвиток інтелектуальних і творчих здібностей дошкільнят, а також на корекцію емоційно-вольової і рухової сфер за допомогою застосування нових методів і форм виховання, спрямованих на розвиток активності [36]. Саме тому, великою популярністю користуються різноманітні види оздоровчої гімнастики.

Заняття оздоровчою гімнастикою сприяють:

- 1) поліпшенню працездатності і зниженню енерговитрат при виконанні фізичної активності;
- 2) забезпеченню рухової активності з метою стимулювання нормального функціонування систем організму;
- 3) розвитку фізичних якостей і рухових здібностей;

4) корекції і відновленню будь-яких порушень функціонування опорно-рухового апарату, а також поліпшенню фізичного розвитку [43].

За даними Ю. В. Менхіна, А. В. Менхіна [29], оздоровча гімнастика включає чотири основних блоки (групи), для кожного з яких характерні певна спрямованість та відповідні особливості під час розв'язання оздоровчих завдань. При цьому зберігається специфіка кожного виду оздоровчої гімнастики, яка проявляється в особливій організації занять, змістом та методикою їх проведення.

Перша група – традиційно-базові види гімнастики загально розвивальної спрямованості, для яких характерний тривалий період становлення, а саме: основна гімнастика, гігієнічна гімнастика, атлетична та ритмічна гімнастика.

Друга група – види оздоровчої гімнастики, для яких характерна комплексна дія на різні якості й системи організму тих, хто займається. Кожному виду гімнастики цієї групи властиві певні умови та правила виконання вправ. До них належать: шейпінг, фітнес, гімнастика у воді та ізотон.

Третя група видів оздоровчої гімнастики – функціонально орієнтовані види, які впливають на системи організму та забезпечують відновлення нормального рівня їхнього функціонування: дихальна гімнастика, корекційна гімнастика, гімнастична аеробіка, східна гімнастика.

Четверта група оздоровчих видів гімнастики включає малі форми та оригінальні авторські методики, засновані на виконанні гімнастичних вправ різного характеру. Ці види локально-диференційованої дії зазвичай спрямовані на окремі системи аналізаторів організму та мають вузьку функціональну спрямованість: стретчинг, каланетика, відновлювально-статична гімнастика, гімнастика для очей [50]

За даними Н. Б. Пястолової [43] розрізняють такі форми оздоровчої гімнастики: традиційні; нетрадиційні; танцювальні; силові; ігрові; водні; комплексні; акробатика-гімнастичні.

Поряд з традиційними засобами фізкультурно-оздоровчої роботи у сучасних ДНЗ знаходять місце і нетрадиційні, до яких відносять:

1) фітбол-гімнастику – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), застосування яких є доцільним для вирішення оздоровчих, корекційних та дидактичних цілей;

2) стретчинг – система вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили;

3) горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу) – система партерних рухів, спортивного тренування, корекції, оздоровлення і творчого вираження дітей. Всі вправи виконуються у горизонтальних вихідних положеннях від положення лежачи у позі ембріона до положення стоячи на колінах, повільно і плавно, у супроводі класичної і сучасної музики у формі цілісних композицій;

4) дихальна гімнастика К. Бутейка – система дихальних вправ, направлена на профілактику та лікування більше як 150 захворювань дихальних шляхів, які виникають через невміння дитини контролювати своє дихання, внаслідок чого виникає гіпервентиляція легень;

5) хатха-йога – система фізичних вправ, які спрямовані на покращення кровообігу, формування правильної постави, нормалізації роботи внутрішніх органів, профілактики сколіозу, простудних захворювань, психіки дітей дошкільного віку;

6) «оздоровчий хортинг» – комплексна система фізичних вправ, заснована на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню молодого покоління до загальнолюдських цінностей, а також формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей;

7) Су-Джок терапія – це комплекс особливих прийомів, основною метою застосування яких є вплив на певні точки (БАТ – біологічно активні точки або акупунктурні точки), розміщені на поверхні тіла. У Су-Джок терапії зосереджується увага на існуванні життєвої енергії як однієї з головних енергетичних систем, що визначає загальний стан організму;

8) «Са-Фі-Дансе» – комплекс нетрадиційних видів вправ: ігропластики, пальчикової гімнастики, ігрового самомасажу, музично-рухливих ігор та ігор-подорожей, які створюють необхідний руховий режим, позитивний психологічний настрій та високий рівень проведення занять [26].

Музично-ритмічна гімнастика – це «оздоровча гімнастика, що включає в себе комплекс гімнастичних вправ, які виконуються під ритмічну музику» [13].

Сучасна музично-ритмічна гімнастика має свою методику і правила організації. Існують різні форми проведення музично-ритмічної гімнастики з дошкільнятами:

- фізичні заняття, спрямовані на оздоровлення і тренування (середня тривалість 20 хвилин, підходить для старших дошкільнят);
- міні комплекси ритмічної гімнастики (тривалість від 10 до 30 хвилин, підходить для середніх і старших дошкільнят);
- ранкова гімнастика (оздоровчого спрямування);
- показ гімнастичних елементів на святах [52].

Музично-ритмічна гімнастика, як правило, складається з наступних фізичних вправ:

- спеціальні, стройові вправи з метою координування рухів з музикою;
- танцювальні, загально розвивальні вправи;
- різні варіації оздоровчої аеробіки [52].

Більшість дослідників виділяють наступні особливості виконання вправ музично-ритмічної гімнастики дітьми дошкільного віку: більшість

фізичних вправ прості і доступні; численні вправи та їх поєднання визначають їх аеробний характер, стимулюють роботу серцево-судинної і дихальної систем, забезпечуючи навантаження на опорно-руховий апарат; ритмічні вправи гарні і стильні при виконанні, рухи вільні і виразні, що сприяє вихованню виразності і пластичності; музичний супровід і демонстрація рухів вихователем створюють позитивний емоційний фон; окремі вправи, що включаються в комплекси, дозволяють задіяти велику кількість м'язових груп, що сприяє гармонійності впливу; відсутність жорстких вимог і свобода вибору зручного і красивого одягу [32].

Надзвичайно важливе значення, на думку авторів [46], має гімнастика після денного сну. Орієнтовна схема проведення оздоровчої гімнастики після денного сну виглядає так: гімнастика в ліжку; вправи, спрямовані на профілактику плоскостопості та порушень постави; дихальна гімнастика; індивідуальна або диференційована оздоровча робота; водні процедури. Гімнастика в ліжку може включати такі елементи, як потягування, почергове і одночасне піднімання і опускання рук і ніг, елементи самомасажу, пальчикової гімнастики, гімнастики для очей. Головне правило – виключити різкі рухи, які можуть викликати розтягнення м'язів, збудження, перепад кров'яного тиску і, як наслідок, запаморочення. Тривалість гімнастики в ліжку складає близько 2-3 хвилин. Після його виконання діти виконують коригувальну ходьбу або комплекс вправ, спрямований на профілактику плоскостопості. При цьому важливо стежити не тільки за правильністю виконання вправ для ніг, але і за поставою дітей. Тривалість цієї частини гімнастики – 2-3 хвилини. Потім діти виконують комплекс вправ або кілька фізкультхвилинок, спрямованих на профілактику порушень постави, а також комплекс вправ дихальної гімнастики, що дуже важливо для зміцнення імунітету, профілактики простудних захворювань і захворювань верхніх дихальних шляхів. Загальна тривалість оздоровчої гімнастики після денного сну складає 12-15 хвилин.

Дихальна гімнастика займають особливе місце в оздоровчій роботі з дітьми. Цей вид гімнастики допомагає організму самостійно, без допомоги ліків, впоратися з різними недугами, надаючи на організм дитини комплексний лікувальний вплив. При виконанні дихальних вправ розвиваються: дихальна мускулатура, м'язи рук і хребта. Відбувається насичення крові киснем, що сприятливо впливає на діяльність всіх органів і систем. В ДНЗ дихальні вправи застосовуються на фізкультурних заняттях, заняттях з розвитку мовлення, під час ранкової гімнастики, гімнастики після денного сну, при навчанні дітей плаванню [31].

В умовах ДНЗ активно використовують такі оздоровчі технології, методики та програми: гімнастика з елементами хатха-йога, дихальна гімнастика, імунна гімнастика, психогімнастика, валеокорекція, бестінг, віброгімнастика, «Театр фізичного виховання й оздоровлення дітей» Миколи Єфименка; оздоровчо-коригувальна гімнастика «Богатир» для дітей старшого дошкільного та молодшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату Юрія Кожа, екологооздоровча програма роботи з дітьми в дошкільному навчальному закладі Михайла Курика; остеопатична гімнастика як система нейтралізації впливу сучасної екології та стресів, гімнастика мозку, нейробіка, коригувальна гімнастика тощо [40].

Осмисленій взаємодії з власним тілом допомагає ботмерівська гімнастика або гімнастика Ф. Ботмера. На думку дослідників, нове в ботмерівській гімнастиці є те, що вона не ігнорує розвиток особистості в кожній фазі життя, а дбайливо підтримує і спонукає розвиток відповідно до особистісного становлення людини [4]. Ботмерівська гімнастика як «просторова динаміка» призначена для зміцнення в людині фізичної та психічної рівноваги, допомагає вивчити взаємозв'язок між своїм тілом та його положенням у просторі [30].

Система профілактичної та корекційної роботи з оздоровлення дошкільнят приділяє особливу увагу впровадженню в освітньо-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, які забезпечують можливість

проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечують фізичне та психічне здоров'я малюків: оздоровчу аеробіку та звіробіку; пальчикову та дихальну гімнастику; гімнастику для стоп та після роботи на комп'ютері; гімнастику імунну, для очей та гімнастику пробудження; казкову та віршовану гімнастику; за авторською моделлю М. Єфименка; гімнастику з елементами хатха-йоги [18].

Регулярні заняття аеробікою надають оздоровчу та тонізуючу дію на організм, у процесі занять нею поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, укріплюються кісткова та м'язова тканини. Аеробіка допомагає впоратися з фізичними й емоційними стресами протягом дня, адже служить діючим засобом проти емоційних розладів дітей. Вона включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів [22].

Степ-аеробіка займає особливе місце у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку, яка завдяки музичному супроводу створює позитивний психоемоційний вплив занять, а незвичайне поєднання рухів обумовлено фізкультурним обладнанням – степ-платформою. Оздоровчий ефект степ-аеробіки полягає в комплексному розвитку у дошкільників рухових якостей, у сприятливому впливі на організм дитини (опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи). Особливість степ-аеробіки – це поєднання базових кроків з елементами танців різних стилів, тісний зв'язок рухів з музикою і ритмом, висока динамічність і різноманітність рухів і, отже, збагачення рухового досвіду і підвищення культури рухів [47].

1.3. Використання засобів фітбол-гімнастики в фізкультурно-оздоровчій роботі з дошкільнятами

На сьогоднішній день популярною і привабливою фітнес-технологією, яка використовується в процесі фізичного виховання в ДНЗ є фітбол-гімнастика. Програми з фітбол-гімнастики унікальні за своїм впливом на організм та викликають інтерес у дітей. Фітбол притягує до себе, стимулює фантазію і рухову творчість, а також є не тільки унікальним оздоровчим «тренажером», але може використовуватися як звичайний м'яч в іграх та естафетах. Вправи фітбол-гімнастики володіють оздоровчим ефектом, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих, корекційних і реабілітаційних медичних центрів. За рахунок вібрації при виконанні вправ та амортизаційної функції м'яча поліпшуються обмін речовин, кровообіг і мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах, що сприяє розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації різних його відділів. Вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, мають стимулюючий вплив на обмін речовин [14].

До засобів фітбол-гімнастики відносяться:

- гімнастичні вправи, різновиди ходьби, бігу, стрибків;
- основні (базові) рухи аеробіки, з'єднані в блоки і комбінації;
- танцювальні вправи і елементи ритміки, хореографії та сучасних танців;
- рухливі і музичні ігри та естафети включають велику кількість ігор, як з м'ячем, так і сидячи на м'ячі [14].

Г. А. Огудина, В. И. Мишанина [34] розробили систему вправ з використанням фітболів. Заняття проводилось 1 раз на тиждень тривалістю 25 хвилин. Проведення занять фітбол-гімнастики передбачало використання: конкретних завдань, ігрових прийомів, підтримку і допомогу; незвичайних вихідних положень, швидку їх зміну; зміну швидкості або темпу рухів, введення різних ритмічних поєднань, різну послідовність елементів; зміну способів виконання вправ; індивідуальну допомогу.

Кожне заняття з фітбол-гімнастики складалося з трьох частин. У вступній частині заняття були використані: стройові вправи, перешикування, вправи на узгодження рухів з музикою, ігри низької інтенсивності, з метою підготовки опорно-рухового апарату; створення сприятливого, позитивного фону, емоційного настрою на заняття. В основній частині заняття з дітьми розучувались вправи фітбол-гімнастики, комплекси вправ під музику на закріплення розучених раніше рухів, комплекси загальнорозвивальних вправ на м'ячах з предметами і без предметів, рухливі ігри та естафети з фітболами, з метою вивчення нових видів вправ, формування рухових умінь і навичок, розвитку рухових здібностей і координації рухів. У заключній частині заняття використовувалися заспокійливі вправи з фітболом, ігри низької інтенсивності, вправи на дихання і розтягування, що сприяють поступовому зниженню фізичного, психологічного та емоційного навантаження. Активно використовувались вправи різного характеру: дихальні вправи; вправи на розслаблення; вправи на розтягування; вправи в рівновазі; вправи для розвитку статичної витривалості м'язів спини; вправи для розвитку м'язів черевного пресу; вправи для м'язів тулуба; вправи для розвитку м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок [34].

Використання фітболу на заняттях має свої переваги і недоліки. До переваг м'яча відносяться його фізичні властивості, що дозволяють дитині виконувати з фітболом безліч захоплюючих вправ, які виступають як засіб вирішення оздоровчих і освітніх завдань. Прикладом таких завдань можуть бути:

1. Зміцнення м'язів, які підтримують правильну поставу.
2. Розвиток і вдосконалення координації рухів і рівноваги;
3. Стимуляція розвитку аналізаторних систем, пропріорцептивної чутливості;
4. Поліпшення кровопостачання хребта, суглобів і внутрішніх органів, усунення венозного застою;
5. Адаптація організму до фізичного навантаження;

6. Навчання виконання кидків двома руками з різних вихідних положень;

7. Навчання прокочуванню м'яча по прямій на дальність, точність попадання, «змійкою» [42].

Метою дослідження Т. П. Завьялової [20] було визначення впливу методики з використанням засобів фітбол-гімнастики на розвиток координаційних здібностей дітей дошкільного віку. Розроблена методика з використанням засобів фітбол-гімнастики для розвитку координаційних здібностей включала різноманітні фізичні вправи, рухливі ігри з використанням фітболу, які реалізувались в навчальній і фізкультурно-оздоровчій роботі. Автором доведена ефективність розробленої методики, про що свідчить достовірне покращення показників координаційної підготовленості дошкільнят 6-7 років.

Н. В. Черниціна [53] довела ефективність занять із використанням фітбол-гімнастики для корекції порушень постави дітей дошкільного віку. Заняття були згруповані в три періоди: підготовчий, основний і заключний. Тривалість підготовчого періоду становила 1 місяць, основного 5, заключного – 3 місяці. Для виявлення порушень постави у фронтальній площині використовували вимірювання ромба Машкова і трикутників талії, в сагітальній площині – вимірювання глибини шийного і поперекового лордозів і величини плечового індексу. Для визначення функціональних можливостей хребта використовували тест на гнучкість по Е.Я. Степанівка, В.Н. Шебеко. Дослідження свідчать про позитивні зміни стану постави під впливом занять фітбол-гімнастикою: виявлена тенденція до зниження асиметрії верхньої частини і достовірне зниження асиметрії нижньої частини грудної клітки; усунуто викривлення поперекового відділу хребта; виявлено збільшення глибини шийного і поперекового прогинів хребта до вікової норми, покращення показника плечового індексу до норми, а також збільшення гнучкості поперекового відділу хребта.

В. С. Фоминою [51] розроблено систему фізкультурно-оздоровчих занять, спрямованих на корекцію порушень постави дошкільнят. Заняття проводилися 2 рази на тиждень по 25-30 хвилин. Під час занять діти виконували вправи з фітболами в різних положеннях: сидячи на м'ячі, лежачи на м'ячі на спині, лежачи на м'ячі на грудях, лежачи на підлозі – ноги на м'ячі. Заняття склалися з трьох частин: вступної, основної та заключної. Завданнями вступної частини були: мобілізація уваги дітей, підготовка організму до майбутнього навантаження, орієнтація дітей на збереження правильної постави. Ця частина заняття починалася з: шикування біля гімнастичної стінки і перевірки постави, ходьби, ходьби з мішечком на голові, пробіжки, простих рухів для верхніх і нижніх кінцівок. Завдання основної частини включали: розвиток статичної витривалості м'язів спини і живота, формування і вдосконалення координації, закріплення правильної постави, виправлення дефектів постави. В основній частині послідовно (лежачи, сидячи, стоячи) виконуються різноманітні вправи для м'язів тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Завдання заключної частини: поступове зниження фізичного навантаження, відновлення дихання. У цій частині використовувалась ходьба, вправи на розслаблення, дихальні вправи.

Ефективність використання засобів фітбол-гімнастики у своїх дослідженнях підкреслюють О. В. Винникова, М. П. Баркова [5], які зазначають, що фітбол є не тільки унікальним оздоровчим «тренажером», але може використовуватися як звичайний м'яч в іграх і естафетах. Діти отримують задоволення і від того, що навчилися виконувати той чи інший рух, і від самого процесу гри. Вправи на м'ячах можуть проводитися протягом цілого заняття. Але з дітьми дошкільного віку бажано використовувати вправи на м'ячах як фрагмент заняття. В цілому використання м'ячів не повинно перевищувати 40-50% загальної тривалості заняття, оскільки важливо дати можливість дітям не лише виконувати вправи на м'ячах, а й виконувати інші фізичні навантаження: бігати, ходити, лазити, стрибати, танцювати.

М'яч за своїми властивостями багатофункціональний і тому може використовуватися в комплексах вправ фітбол-гімнастики як:

1) м'яч як опора - застосовується в положенні сидячи верхи на м'ячі, в різних вихідних положеннях лежачи (м'яч під спину, під бік, під живіт, а також лежачи на спині м'яч під ногами);

2) м'яч використовується і як орієнтир при виконанні різних рухливих ігор, естафет, а також при виконанні таких вправ, як: нахил назад прогнувшись з положення стоячи на колінах до торкання руками м'яча або нахил вперед з положення сидячи ноги нарізно;

3) м'яч як обтяження (в руках, на голові, ногах) застосовується в різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи, сидячи і т. д., для зміцнення різних м'язових груп, формування і корекції фігури;

4) м'ячем як предметом можна виконувати різні загальнорозвиваючі вправи в різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи, сидячи), а також кидки, ловлю, удари об підлогу (ведення);

5) м'яч як перешкода для перестрибування, переступання і різних видів прокатування на ньому (на животі – вперед і назад, сидячи – вліво і вправо);

6) м'яч як амортизатор і тренажер призначений для розвитку силових здібностей м'язів рук, ніг, а також для розвитку функції рівноваги [5].

Таким чином можна зробити висновок, що правильно спланована фізкультурно-оздоровча робота з використанням фітбол-м'ячів в системі фізичного виховання, має позитивний вплив на здоров'я дітей і опорно-руховий апарат, зокрема, розвиток сили і витривалості м'язів, вольових якостей та координаційних здібностей.

Висновки до розділу 1

На сьогоднішній день в ДНЗ гостро стоїть питання про шляхи вдосконалення роботи щодо зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку. За останні роки стан здоров'я дітей прогресивно погіршується. У більшості дітей є аномалія постави, деформація стоп,

збільшується частота тяжких форм сколіозу. Ще одна причина погіршення здоров'я – зниження рухової активності. У зв'язку з цим все більшої актуальності набуває проблема пошуку ефективних шляхів зміцнення здоров'я дитини, корекції недоліків фізичного розвитку, профілактики захворювань та збільшення рухової активності дітей дошкільного віку.

Зазаченим критеріям відповідає фітбол-гімнастика – гімнастика з використанням великих м'ячів. Фітбол-гімнастика дозволяє вирішити ряд завдань, таких як: розвиток фізичних якостей, навчання основних рухових дій, розвиток та вдосконалення координації рухів та рівноваги, зміцнення м'язового корсету, формування навички правильної постави, поліпшення функціонування серцево-судинної та дихальної систем, нормалізація роботи нервової системи, стимуляція нервово-психічного розвитку, поліпшення кровопостачання хребта, суглобів та внутрішніх органів, усунення венозного застою, поліпшення комунікативної та емоційно-вольової сфери, стимуляція розвитку аналізаторних систем, розвиток дрібної моторики та мови.

Саме тому, доцільною, на наш погляд, є розробка програми занять фітбол-гімнастикою, яка спрямована на вирішення комплексу означених завдань.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел і документальних матеріалів

2.1.2. Антропометричні методи

2.1.3. Фізіологічні методи дослідження

2.1.3. Педагогічні методи дослідження

2.1.4. Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз літературних джерел і документальних матеріалів. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, в якій висвітлені питання теоретичного обґрунтування підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах. Подальша робота передбачала вивчення спеціальної літератури та узагальнення практичного досвіду з питань використання засобів оздоровчої гімнастики в дошкільних навчальних закладах, а саме використання засобів фітбол-гімнастики в фізкультурно-оздоровчій роботі з дошкільнятами.

Проведений теоретичний аналіз, узагальнення досвіду практики у галузі дошкільного фізичного виховання дозволили визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічного експерименту.

2.1.2. Антропометричні методи дослідження. Оцінку антропометричних показників дітей старшого дошкільного віку, саме: довжини тіла, маси тіла та обхвату грудної клітки здійснювали за методикою, запропонованою Н. Полькою, С. Гозак [41].

Для оцінки фізичного розвитку дитини встановлювали її вік на момент обстеження. Спочатку підраховували кількість повних років за такою

схемою: із року обстеження віднімали рік народження дитини, потім вираховували кількість місяців. Далі визначали вікову групу (з інтервалом в один рік). До 5-річних відносилися діти від 4 років 6 місяців до 5 років 5 місяців 29 днів, до 6-річних – від 5 років 6 місяців до 6 років 5 місяців 29 днів.

Антропометричне обстеження дітей проводили за допомогою стандартного інструментарію за класичною методикою: довжина тіла вимірювалася ростоміром (см); обхват грудної клітки у стані спокою – сантиметровою стрічкою (см); маса тіла визначалася на медичних вагах (кг).

Для вимірювання довжини тіла дитина ставала на площадку прямо, спиною до шкали, торкаючись її міжлопатковою ділянкою, сідницями і п'ятками. Коліна при цьому розігнуті, п'ятки прилягають одна до одної, голова фіксується так, щоб зовнішні кути очей і верхній край зовнішніх слухових ходів були на одній горизонтальній лінії. Рухому планшетку опускають до стискання з верхівкою голови.

Для визначення маси тіла використовували медичні ваги. Зважування проводиться без верхнього одягу і взуття, між прийомами їжі.

Для визначення обхвату грудної клітки сантиметрову стрічку накладали спереду по середньогрудинній точці, ззаду – під нижніми краями лопаток.

Оцінку результатів здійснювали шляхом порівняння фактичних даних кожної дитини зі стандартами фізичного розвитку дітей [41].

2.1.3 Фізіологічні методи досліджень. Для дослідження функціонального стану серцево-судинної системи організму дітей в стані спокою визначали ЧСС_{сп} – пальпаторним методом і оцінювали на основі порівняння значень з фізіологічними нормами [23];

Оцінку функціонального стану дихальної системи здійснювали на основі визначення життєвої ємності легень (мл). Для визначення ЖЄЛ використовували сухо-повітряний спірометр.

Оцінка функціонального стану дихальної системи доповнювалася визначенням результатів проб з довільною затримкою дихання на вдиху

(проба Штанге) та на видиху (проба Генча), а отримані результати порівнювали із віковими нормами [23].

Проба Штанге полягає в тому, що обстежуваний в положенні сидячи виконував декілька повних дихальних рухів, а потім в кінці фази повного вдиху затримував дихання, замкнувши губи та затуливши ніс. Фіксувався час від початку затримки дихання до першого скорочення діафрагми.

Проба Генча – затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів здійснював повний видих, закривав рот і затискав пальцями ніс. Час затримки дихання реєстрували секундоміром.

2.1.4. Педагогічні методи дослідження. Метод *педагогічного спостереження* проводився з метою вивчення особливостей організації процесу занять фізичними вправами у закладі дошкільної освіти №24 м. Київ. Метод педагогічного спостереження застосовувався на першому етапі педагогічних досліджень як засіб орієнтації і ознайомлення з досліджуваними явищами і дозволив уточнити, на які спеціальні питання має бути спрямований наступний аналіз діяльності. При підготовці спостереження конкретизувалася його мета, методи і способи фіксації даних. Під час дослідження, проведеного методом спостереження, особлива увага зверталась на рівень матеріально-технічної бази для проведення рекреаційно-оздоровчих занять, на рівень кадрового та програмно-методичного забезпечення. Узагальнені результати педагогічних спостережень були використані в процесі розробки та обґрунтування програми фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку.

Педагогічне тестування. Для визначення рівня *фізичної підготовленості* дітей 5-6 років нами використовувались ізольовані рухові тести, спрямовані на оцінку статичної витривалості, гнучкості, координаційних здібностей і нормативи їх оцінки.

Визначення функціональної готовності кістково-м'язової системи дітей старшого дошкільного віку до статичного навантаження здійснювали на основі оцінки статичної витривалості м'язів спини, яке проводилося з

вихідного положення лежачи на животі. Руки на поясі, ноги фіксовані, верхня частина тулуба утримується паралельно до площини підлоги, голова та грудна клітка дещо припідняті. Статична витривалість м'язів спини визначалася тривалістю утримання тулуба в такому положенні за допомогою секундоміра (у секундах) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Оцінка статичної витривалості м'язів спини (с)

Вік, роки	Стать	Рівні статичної витривалості м'язів спини			
		слабкість м'язів	середній рівень	вище середнього	високий рівень
	Бал	4	3	2	1
5	хлопчики	$\leq 17,73$	17,74-23,56	23,57-29,39	$\geq 29,4$
	дівчатка	$\leq 18,48$	18,49-23,87	23,88-29,28	$\geq 29,29$
6	хлопчики	$\leq 21,67$	21,68-28,07	28,08-34,45	$\geq 34,46$
	дівчатка	$\leq 23,92$	23,93-29,82	29,83-35,71	$\geq 35,72$

Для визначення гнучкості дитина повинна повільно нахилитися уперед з вихідного положення стоячи на гімнастичній лаві (руки прямі та опущені у напрямку до підлоги, ноги в колінах не згинати). Оцінка гнучкості проводиться шляхом вимірювання відстані від площі опори ніг (поверхні гімнастичної лави) до кінчиків пальців рук за допомогою лінійки чи сантиметрової стрічки та порівняння з даними таблиці 2.2.

Координаційні здібності та утримання рівноваги оцінювалися за результатами виконання двох проб, що визначають рівень функціонального стану центральної нервової та кістково-м'язової систем.

Проба «Мотузочка». Дитина ставала прямо, одну ногу ставила попереду другої на одній лінії, носок торкався п'яти, руки витягнуті прямо уперед, пальці розведені, долоні вниз, очі закриті. Для зручності можна намалювати на підлозі лінію або використовувати елементи оздоблення підлоги. Дитина сама визначає, права стопа попереду чи ліва.

Таблиця 2.2

Оцінка гнучкості (см)

Вік, роки	Стать	Гнучкість			
		висока	підвищена	середня	недостатня
	Бал	3	2	1	3
5	хлопчики	$\leq -0,61$	$-0,60 - 3,09$	$3,10 - 6,81$	$\geq 6,82$
	дівчатка	$\leq -0,72$	$-0,71 - 2,05$	$2,06 - 4,84$	$\geq 4,85$
6	хлопчики	$\leq -0,31$	$-0,30 - 4,87$	$4,88 - 10,06$	$\geq 10,07$
	дівчатка	$\leq -0,64$	$-0,63 - 1,77$	$1,78 - 4,18$	$\geq 4,19$

Результат виконання проби оцінювався за часом утримання положення тіла без ознак порушення координації (похитування, зміна положення рук чи ніг) і порівнюється з даними таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Оцінка результатів координаційних проб (секунди)

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	Проба «Мотузочка»					
	Хлопчики			Дівчатка		
5	≤ 7	$8 - 12$	≥ 13	≤ 9	$10 - 14$	≥ 15
6	≤ 9	$10 - 14$	≥ 15	≤ 11	$12 - 16$	≥ 17

Продовження табл. 2.3

	Проба «Дерево»					
	Хлопчики			Дівчатка		
5	≤ 3	4 – 8	≥ 9	≤ 3	4 – 8	≥ 9
6	≤ 4	5 – 10	≥ 11	≤ 4	5 – 9	≥ 10

Стійкість утримання тіла на одній нозі оцінювали за результатами проби «Дерево». Стопа однієї ноги притискається до коліна другої та максимально відводиться вбік, руки підняті, розведені у сторони до горизонталі, очі відкриті. Дитина сама визначає, на якій нозі їй стояти. За допомогою секундоміра фіксується час утримання положення тіла за відсутності ознак порушення координації (похитування, зміна положення рук чи опорної стопи). Результати оцінюються за таблицею 2.3.

Педагогічний експеримент. Констатувальний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про фізичний розвиток та фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку. Метою перетворювального педагогічного експерименту було визначення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-гімнастики на основі вивчення вище зазначених показників. Всього в експерименті взяло участь 12 хлопчиків та 12 дівчаток 5-6 років.

2.1.7. Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень проводилась за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики. Використовувалась описова статистика з розрахунком наступних показників: середнього арифметичного значення (\bar{x}); стандартного відхилення (S).

Перевірка вибірки на відповідність закону нормального розподілу здійснювалася на основі критерію Шапіро-Уїлкі. У випадку відповідності закону нормального розподілу використовувався параметричний критерій Стюдента для залежних вибірок, а в протилежному – непараметричний

критерій Мана-Уїтні [11].

При аналізі статистично значимої різниці між досліджуваними показниками задавався рівень надійності $P=95\%$ (рівень значущості $p=0,05$), а деякі гіпотези перевірялись при більш високому рівні надійності $P=99\%$ (рівень значущості $p=0,001$).

Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакету документів „Statistica 8.0” (StatSoft, США) та електронних таблиць Microsoft®Excel 2010 (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань та розрахунок базових величин.

2.2. Організація дослідження

У дослідженнях брали участь діти дошкільного віку (5-6 року життя). Представлений контингент дошкільників був задіяний у дослідженні добровільно при письмовій згоді батьків на участь у всіх етапах педагогічного експерименту, а також на подальший аналіз й оприлюднення їх особистих даних під час розгляду та висвітлення результатів дослідження. Загальна кількість учасників констатувального та перетворювального експерименту – 12 хлопчиків та 12 дівчаток.

Дослідження проводилось у три етапи:

Метою першого етапу (вересень 2020 – грудень 2021 рр.) було визначення мети, завдань, об'єкта, предмета та складання програми дослідження. На цьому етапі був проведений аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми, всього було проаналізовано 59 джерел спеціальної науково-методичної літератури, а також посилок на Інтернет-джерела. Зазначений етап дослідження передбачав проведення педагогічного спостереження з метою вивчення особливостей організації процесу занять фізичними вправами у закладі дошкільної освіти №24 м. Київ.

Другий етап (січень 2021 – червень 2021 рр.) включав організацію і проведення педагогічного експерименту, метою якого було отримання нових теоретичних та експериментальних даних про особливості організації

оздоровчо-рекреаційних занять з контингентом дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу з метою підвищення їх ефективності. На даному етапі дослідження було обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку. Проведено педагогічні дослідження, спрямовані на оцінку показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості, здійснено математичну обробку отриманих даних.

Третій етап (липень 2021 – грудень 2021 рр.) був присвячений систематизації отриманих результатів дослідження, формулюванню висновків, оформленню кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Розробка програми фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку

На сьогоднішній день перед ДНЗ гостро стоїть питання про шляхи вдосконалення роботи зі зміцнення здоров'я дітей та розвитку їх фізичних якостей. За останні роки стан здоров'я дітей прогресивно погіршується, що в більшості випадків пов'язано із низьким рівнем їхньої рухової активності. Саме тому, доцільним є пошук нових підходів до змісту фізкультурно-оздоровчих занять з дошкільнятами. Одним із шляхів вирішення означеної проблеми є залучення дітей до занять фітбол-гімнастикою, яка здатна задовільнити їхні оздоровчо-рекреаційні потреби.

Розроблена нами програма складається з теоретичного та практичного матеріалу. Тематичний план занять з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку представлено в табл. 3.1

Основною метою програми є зміцнення здоров'я, формування гармонійної особистості, розвиток фізичних якостей та змістовне дозвілля дітей старшого дошкільного віку.

Завдання програми:

1. Зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку.
2. Розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації, гнучкості.
3. Удосконалення функціонального стану організму та підвищення його захисних властивостей.
4. Розвиток рухової сфери дитини, збагачення арсеналу рухових умінь та навичок.

5. Виховання інтересу до рухової активності.

В процесі розробки програми фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку ми враховували на ряд загальнонаукових та дидактичних принципів:

Принцип оздоровчої спрямованості передбачає зміцнення і збереження здоров'я дитини, забезпечення оптимального рухового режиму. Будь-яка діяльність розглядається з позиції здоров'я кожної дитини. Організація занять передбачає профілактичну і розвиваючу спрямованість, а саме – компенсацію браку рухової активності і вдосконалення функціональних можливостей організму дітей.

Принцип соціалізації дитини передбачає таку організацію процесу фізичного виховання, яка дає можливість кожній дитині бути залученою до групової рухової діяльності, брати участь у вирішенні спільних рухових завдань.

Принцип всебічного розвитку особистості передбачає розумовий, моральний, естетичний та фізичний розвиток в процесі вирішення специфічних завдань фізичного виховання.

Принцип доступності передбачає оптимальну міру складності рухових завдань: завдання мають бути легкими, щоб надавати дитині свободу в процесі вивчення матеріалу і, в той же час, складними, щоб стимулювати мобілізацію її сил. Недотримання цього принципу призводить до втрати інтересу і оздоровчого ефекту від фізичних вправ.

Принцип поступовості передбачає поступове збільшення складності розучуваних вправ, а також фізичного навантаження. Цей принцип визначає необхідність побудови занять відповідно до правил: від простого до складного, від відомого до невідомого. При цьому важливим є врахування рухового досвіду дітей.

Принцип систематичності обумовлює необхідність регулярності, послідовності, наступності в процесі формування у дошкільнят знань і умінь.

Продовження табл. 3.1

5.	Фізична підготовка і її значення під час виконання вправ фітбол-гімнастики				+	+	+
II.	ПРАКТИКА						
2.1	Знайомство з фітболом:						
1.	ходьба з м'ячем в руках;	+					
2.	ходьба з прокатом м'яча перед собою;	+					
3.	відбивання м'яча по чергово правою і лівою рукою об підлогу;	+					
4.	прокатування фітбола по підлозі, лаві, між орієнтирами «змійкою», навколо орієнтирів;	+	+	+	+	+	+
5.	передача фітбола один одному	+					
2.2	Правильний сід на фітболі						
1.	сід на фітболі біля твердої опори, правильна постановка стоп (стопи повинні бути притиснуті до підлоги і паралельні одна одній);		+				
2.	сід на фітболі у поєднанні з виконання вправ для верхнього плечового поясу: а) повороти голови вправо-вліво; б) по чергове піднімання рук вперед-вверх і в бік; в) піднімання і опускання плечей; г) ковзання руками по поверхні фітболу; д) згинання рук до плечей, стиснувши кисті в кулаки, руки в		+				

Продовження табл. 3.1

	сторони; е) за сигналом встати, оббігти навколо м'яча, притримуючи його рукою.						
2.3	Базові положення при виконанні вправ в партері (сидячи, лежачи, в присіді)						
1.	сидячи в напівприсіді на носках лицем до фітбола, прямі руки на фітбол, коліна в сторони, спина пряма;			+	+		
2.	упор стоячи на колінах обличчям до фітбола, руки на фітболі;			+	+		
3.	лежачи на спині на підлозі, прямі ноги на фітбол, опора на п'яти (котити фітбол ногами вправо-вліво, руки вздовж тулуба);			+	+		
4.	лежачи на спині на підлозі, ноги прямі на фітбол (піднімання тазу від підлоги);			+	+		
5.	лежачи на спині на підлозі, ступні ніг на фітбол (кроки по поверхні фітболу вперед-назад); перехід з положення упор сидячи, фітбол на прямих ногах, прокочуючи фітбол до грудей, лягти на спину;			+	+		
6.	стоячи на колінах на підлозі обличчям до фітболу, розгинаючи ноги, зробити пережат в положення на живіт на фітболі			+	+		

2.4	Формування навички правильної постави під час виконання вправ на фітболі						
1.	сід на фітболі: п'яти торкаються підлоги, стопи паралельні, спина рівна;					+	+
2.	руки в сторони-вверх-вперед-вниз сидячи на фітболі;					+	+
3.	колові рухи в ліктьових, плечових, зап'ясткових суглобах вперед-назад;					+	+
4.	В.п. – сід на фітболі а) ходьба на місці високо піднімаючи коліна; б) ходьба, на місці не відриваючи пальці від підлоги; в) по черзі виставляти ноги на п'яту вперед, в сторону, руки на фітбол; г) по черзі виставляти ноги на носок вперед, в сторону, руки на фітбол; д) те ж саме з різними положеннями рук					+	+
2.5	ЗРВ з фітболами						
1.	В.п. – сід на фітболі, руки до плечей. 1 - руки на фітбол; 2 - повернутися у в.п.	+	+	+	+	+	+
2.	В.п. – стоячи обличчям до фітболу, руки за спину, ноги нарізно. 1-2 - нахил вперед, долоні на фітбол; 3-4 - в.п.	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 3.1

3.	В.п. – сід на фітболі, руки з двох сторін на фітболі збоку. 1-2 - праву ногу поставити стопою на фітбол; 3-4 - в.п.	+	+	+	+	+	+
4.	В.п. – сід на фітболі, руки на пояс. 1-2 - нахил вперед, торкнутися	+	+	+	+	+	+
	правої ноги; 3-4 - в.п.;						
	5-8 - те ж саме до лівої ноги						
5.	В.п. – сід на підлозі спиною до фітболу, притримуючи фітбол руками. 1-2 - випрямити ноги; 3-4 - зігнути ноги	+	+	+	+	+	+
6.	«Хлопок». В.п. – стоячи обличчям до фітболу. 1-2 - руки через сторони вперед, хлопок; 3-4 - в.п.	+	+	+	+	+	+
7.	«Дотягнися». В.п. – сід на фітболі, ноги нарізно, руки на пояс (вдих). 1-2 - руки через сторони вверх. Нахил вперед, торкнутися носків (видих); 3-4 - в.п. (вдих)	+	+	+	+	+	+
8.	«Присідання». В.п. – стоячи обличчям до фітболу. 1-2 - піднімаючи п'яти і розводячи коліна, присісти, руки прямі на фітболі, спина пряма; 3-4 - в.п.	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 3.1

9.	«Поворот». В.п. – спиною до фітболу, руки на пояс. 1-2 - поворот направо, правою рукою торкнутися фітболу; 3-4 - в.п.	+	+	+	+	+	+
10.	«Ноги нарізно». В.п. – сід на підлозі, обличчям до фітболу, ноги нарізно, руки в упорі ззаду.	+	+	+	+	+	+
	1 - зігнути ноги ближче до себе; 2 - ноги нарізно, не торкаючись фітболу						
2.6	Вправи для розвитку гнучкості з використанням фітбола						
1.	В.п. – сід на фітболі, руки в замок за спиною. Руки вгору до максимально можливого рівня. Спина пряма	+	+				
2.	В.п. – стоячи на колінах, фітбол перед грудьми, відкотити фітбол від себе, зафіксувати положення з невеликим прогином хребта, повернутися у в.п.	+	+				
3.	В.п. – лежачи на спині на фітболі, руки за головою. Згинання і розгинання ніг в колінних суглобах, стопи на підлозі			+	+	+	+
4.	В.п. – лежачи на спині на фітболі, руки в сторони-вгору, ноги в упорі на підлозі			+	+	+	+
5.	В.п. – сід на підлозі, ноги в сторони, руки на фітбол. Відкотити і прикотити фітбол			+	+	+	+

Продовження табл. 3.1

2.7	Вправи для розвитку рівноваги у поєднанні з різними положеннями на фітболі						
1.	нахили вперед, ноги нарізно;	+	+				
2.	нахил до виставленої вперед ноги, з різними положеннями рук;	+	+				
3.	В.п. – сід на м'ячі. Нахили вправо, вліво, вперед, назад у поєднанні з різними положення рук;			+	+		
4.	утримування правильної постави та рівноваги у в.п. – сід на м'ячі а) руки в сторони, права (ліва) нога вперед; б) руки вверх, зігнуті в ліктях, кругові рухи руками; в) у повільному темпі зробити кілька кроків вперед і лягти спиною на фітбол, руки притримують фітбол збоку переступаючи ногами повернутися у в.п.					+	+
2.8	Вправи на розслаблення м'язів з використанням фітбола						
1.	В.п. – сід із зігнутими ногами боком до фітболу. Опираючись на м'яч, притримуючи його руками, розслабити м'язи шії, спини, покласти голову на фітбол, легкі погойдування;	+	+	+			
2.	В.п. – сід спиною до м'яча, притримуючи його ззаду руками. Розслабити м'язи шії і спини, покласти голову на м'яч, легкі погойдування.				+	+	+

Продовження табл. 3.1

3.	в положенні лежачи на фітболі на животі невеликі погойдування вперед-назад;	+	+	+			
4.	в положенні лежачи на фітболі на спині невеликі погойдування вперед-назад;				+	+	+
2.9	Рухливі ігри з використанням фітболів						
1.	«Дожени м'яч», «Різнокольорова гра»	+					
2.	«Вишибали», «Втечи від м'яча»					+	
3.	«Коти м'яч», «Змійка»		+				
4.	«Штовхай долонями», «У кого м'яч»			+			
5.	«Штовхай розгорнутою ступнею», «Снігова куля»				+		
6.	«Влуч м'ячем у ціль», «Світлофор»						+

Заняття мало загальноприйнятту структуру і включало підготовчу, основну і заключну частини. Тривалість заняття складала 30 хвилин.

Зразок плану-конспекту заняття представлено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

План-конспект заняття з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку

№	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина			
1.	Організація групи	30"	В одну шеренгу
2.	Ходьба	1-1'30"	В колоні по одному
3.	ЗРВ в русі	1-2'	Потоковий метод
4.	ЗРВ на місці	1-2'	Темп повільний

Продовження табл. 3.2

5.	ЗРВ з фітболами	1-2'	Слідкувати за технікою виконання вправ.
II. Основна частина			
1.	Вправи з фітболом у в.п. лежачи: а) лежачи на спині на підлозі, прямі ноги на фітбол, опора на п'яти, руки вздовж тулуба (перекати фітбола вправо-вліво);	3-4'	Темп повільний
	б) лежачи на спині на підлозі, ноги прямі на фітбол (піднімання тазу від підлоги); в) лежачи на спині на підлозі, ступні ніг на фітбол (кроки по поверхні фітболу вперед-назад); перехід з положення упор сидячи, фітбол на прямих ногах, прокочуючи фітбол до грудей, лягти на спину;		
2.	Вправи для формування навички правильної постави із використанням фітболу	3-4'	Утримувати положення правильної постави
3.	Вправи для розвитку координації	3-4'	Намагатися виконувати вправи з максимальною амплітудою рухів.
4.	Вправи для розвитку гнучкості	3-4'	Темп повільний

Продовження табл. 3.2

5.	Рухлива гра «Знайди свій м'яч»	3-4'	Діти розподіляються дві команди: одна сидить на м'ячах, інша стоїть у неї за спиною (обидві команди
			приймають правильну поставу). За сигналом діти, що сидять, встають, із заплющеними очима роблять 6-8 кроків від м'яча, повертаються 3 рази навколо своєї осі. У цей час діти, що стоять, передають фітболи з рук в руки між собою.
			За сигналом «Стоп!» діти першої команди розплющують очі і якнайшвидше намагаються відшукати свій м'яч і сісти на нього. Гра повторюється 2-4 рази.
III. Заключна частина			
1.	Вправи на увагу	1'	
2.	Вправи для розслаблення м'язів	1'-1'30"	Темп повільний
3.	Самомасаж: а) погладити стопу граблеподібним рухом руки в напрямку до пальців; б) зігнути стопу на себе, потім розслабити, щоб вона довільно опустилася	1'	Вправи робити повільно до появи відчуття тепла. При виникненні неприємних відчуттів припинити виконання вправи.

Продовження табл. 3.2

	вниз; в) розтерти подушечкою великого пальця руки зону в центрі підошви; г) поплескати підошву долонею		
4.	Дихальна вправа «Здування листочків»	30"	Тривалий вдих через ніс, швидкий видих – через рот
5.	Організований вихід із залу	30"	В колоні по одному

Підготовча частина передбачала підготовку організму дитини до виконання завдань основної частини заняття та включала використання таких засобів, як: самомасаж, різні види ходьби, бігу, розминку на м'ячах, ігрову ритміку на м'ячах. Тривалість вступної частини складала 4-6 хвилин.

Основна частина передбачала вивчення нових вправ, закріплення пройденого матеріалу, виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей та рухливих ігор з використанням фітболів. Її конкретний зміст визначався спрямованістю та завданнями заняття. Тривалість цієї частини заняття складала, як правило, 15-20 хвилин.

Заключна частина включала вправи на розслаблення м'язів з використанням фітбола, самомасаж, вправи на увагу та дихальні вправи. Тривалість заключної частини 3-5 хвилин.

3.2. Вплив занять фітбол-гімнастикою на показники фізичного стану дітей старшого дошкільного віку

Вивчення впливу занять фітбол-гімнастикою здійснювалось нами на основі оцінки показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку, а саме: антропометричних показників (довжини тіла, маси тіла, обхвату грудної клітки), показників функціонального стану серцево-судинної системи

(ЧСС), дихальної системи (ЖЄЛ) та фізичної підготовленості (статичної витривалості м'язів спини, гнучкості, координаційних здібностей, рівноваги).

В процесі дослідження було встановлено, що антропометричні показники фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, як хлопчиків, так і дівчаток, відповідають нормі (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Середньостатистичні значення антропометричних показників
дітей старшого дошкільного віку**

Показник	Хлопчики (n=12)				Дівчатка (n=12)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Довжина тіла, см	112,3	4,3	115,5	4,6	111,5	3,8	114,8	4,1
Маса тіла, кг	18,3	3,4	19,8	3,7	18,1	4,2	19,5	3,9
Обхват грудної клітки, см	54,7	3,7	56,1	4,1	53,2	3,3	54,1	3,6

Протягом дослідження нами були зафіксовані зміни антропометричних показників дітей старшого дошкільного віку, як хлопчиків, так і дівчаток. Проте варто зазначити, що достовірних відмінностей між отриманими даними зафіксовано не було ($p \geq 0,05$). На наш погляд, відмічені зміни пов'язані із процесами природнього розвитку дітей.

Вивчення функціонального стану організму дітей старшого дошкільного віку здійснювалось на основі використання загальноприйнятих методів. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи здійснювалася на основі оцінювання ЧСС в стані спокою, а оцінку дихальної системи – на основі показників ЖЄЛ, а також проб із довільною затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генча) (табл. 3.4).

Загальновідомо, що функціональний стан серцево-судинної системи дітей є не тільки центральним показником здоров'я, а й має важливе значення для адаптації організму до фізичних навантажень.

Визначені нами в процесі дослідження показники функціонального стану серцево-судинної системи дітей старшого дошкільного віку відповідають даним, представленим в спеціальній літературі [45]. Статистичний аналіз отриманих даних свідчить про відсутність достовірних відмінностей ($p \geq 0,05$) між показниками, які були нами зафіксовані до та після впровадження розробленої програми.

Таблиця 3.4

Середньостатистичні значення показників серцево-судинної та дихальної системи дітей старшого дошкільного віку

Показник	Хлопчики (n=12)				Дівчатка (n=12)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
ЧСС сп, уд. · хв ⁻¹	93,3	7,4	92,1	8,2	95,4	7,5	93,7	7,8
ЖЄЛ, мл	1242,9	172,0	1394,5	194,2	1156,6	181,1	1236,3	171,4
Проба Штанге, с	22,9	6,3	23,3	5,8	21,5	5,7	20,4	5,2
Проба Генча, с	13,8	2,7	11,2	3,1	11,8	3,6	10,6	4,1

Значною кількістю досліджень [39, 48, 49, 55] доведений позитивний вплив занять фітбол-гімнастикою на показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, зокрема, гнучкості та координаційних здібностей. Саме тому, з метою визначення готовності опорно-рухового апарату дітей до навантаження нами визначалась статична витривалість м'язів спини (рис. 3.1, табл. 3.5).

В процесі дослідження встановлено, що статична витривалість м'язів спини хлопчиків статистично достовірно покращилась ($p \leq 0,05$). Так, результати зафіксовані на початку експерименту становили 19,4 с, а наприкінці дослідження – 23,7 с.

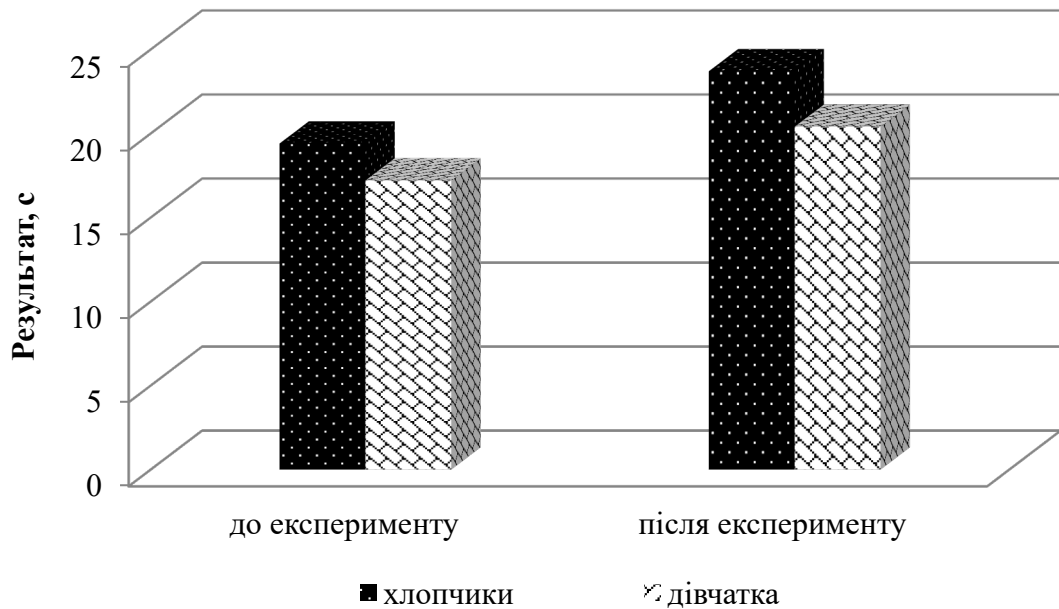


Рис. 3.1. Динаміка статичної витривалості м'язів спини дітей старшого дошкільного віку

Натомість, незважаючи на приріст у показниках, отриманих в процесі тестування дівчаток, достовірних відмінностей виявлено не було ($p \geq 0,05$). Проте, варто відмітити тенденцію до покращення статичної витривалості м'язів спини під впливом занять фітбол-гімнастикою, оскільки результати дівчаток зросли з 17,2 с до 20,4 с.

Таблиця 3.5

Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнем статичної витривалості м'язів спини, %

Стан м'язів спини	до експерименту				після експерименту			
	хлопчики, n = 12		дівчатка, n = 12		хлопчики, n = 12		дівчатка, n = 12	
	n	%	n	%	n	%	n	%
вище середнього	3	25			7	58,3		
середній рівень	8	66,7	5	41,7	4	33,3	9	75
слабкість м'язів	1	8,3	7	58,3	1	8,3	3	25

Розподіл дітей дошкільного віку за рівнями статичної витривалості м'язів спини дав змогу встановити, що на початку експерименту вищий за середній рівень був характерним для 25% хлопчиків, середній – 66,7%, а слабкість м'язів – для 8,3%. Після впровадження розробленої нами програми занять відбулись як якісні, так і кількісні зміни у розподілі хлопчиків старшого дошкільного віку. Вищий за середній рівень статичної витривалості м'язів спини було зафіксовано у 58,3% хлопчиків, середній рівень – у 33,3%, слабкість м'язів – у 8,3%. В процесі оцінки результатів дівчаток також були зафіксовані позитивні зміни. Так, частка дівчаток, у яких було виявлено слабкість м'язів зменшилась із 58,3% до 25%, із середнім рівнем – збільшилась з 41,7% до 75%.

Отримані нами в процесі дослідження дані підтверджують дані інших авторів [15, 57, 59] про те, що заняття фітбол-гімнастикою позитивно впливають на розвиток силових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

У дослідженнях [38] зазначається, що чимало фізичних вправ з фітболами виконуються з поступовим збільшенням амплітуди рухів (нахили, повороти, махи, згинання-розгинання тулуба і ніг та ін.), які підвищують еластичність м'язів і безпосередньо впливають на розвиток гнучкості. Розроблена нами програма містила блок вправ, спрямованих на розвиток гнучкості дітей старшого дошкільного віку, які діти виконували на кожному занятті протягом 6 місяців. Саме тому, в процесі дослідження нами була здійснена оцінка гнучкості дошкільнят до та після експерименту (рис. 3.2).

Так, в процесі дослідження було встановлено, що показники гнучкості дітей, як хлопчиків, так і дівчаток, статистично достовірно покращились ($p \leq 0,05$). Середньостатистичний показник хлопчиків зріс на 32%, а дівчаток – 33%.

Незважаючи на зафіксовані позитивні зміни у розвитку гнучкості дітей дошкільного віку, більш детальний аналіз отриманих даних засвідчив, що рівень зазначеної якості у більшості дітей є середнім (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнем гнучкості, %

Рівень гнучкості	до експерименту				після експерименту			
	хлопчики, n = 12		дівчатка, n = 12		хлопчики, n = 12		дівчатка, n = 12	
	n	%	n	%	n	%	n	%
підвищена	1	8,3	2	16,7	1	8,3	3	25
середня	10	83,4	10	83,3	11	91,7	9	75
недостатня	1	8,3						

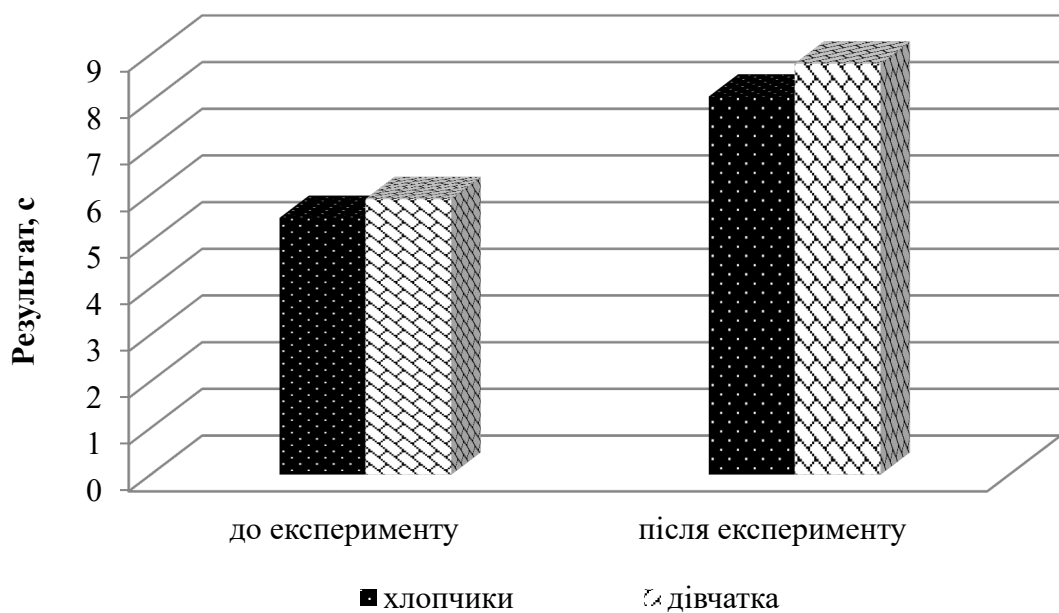


Рис. 3.2. Динаміка гнучкості дітей старшого дошкільного віку

Позитивний вплив занять фітбол-гімнастикою виявлений в процесі оцінки координаційних здібностей та рівноваги дошкільнят (рис. 3.3, 3.4). Незважаючи на те, що між показниками, які отримані нами на початку та в кінці дослідження не виявлено статистично достовірних змін ($p \geq 0,05$), проте зафіксовано тенденцію до покращення координаційних здібностей дошкільнят протягом експерименту. Протягом дослідження показники хлопчиків зросли на 21%, а дівчаток – на 19%.

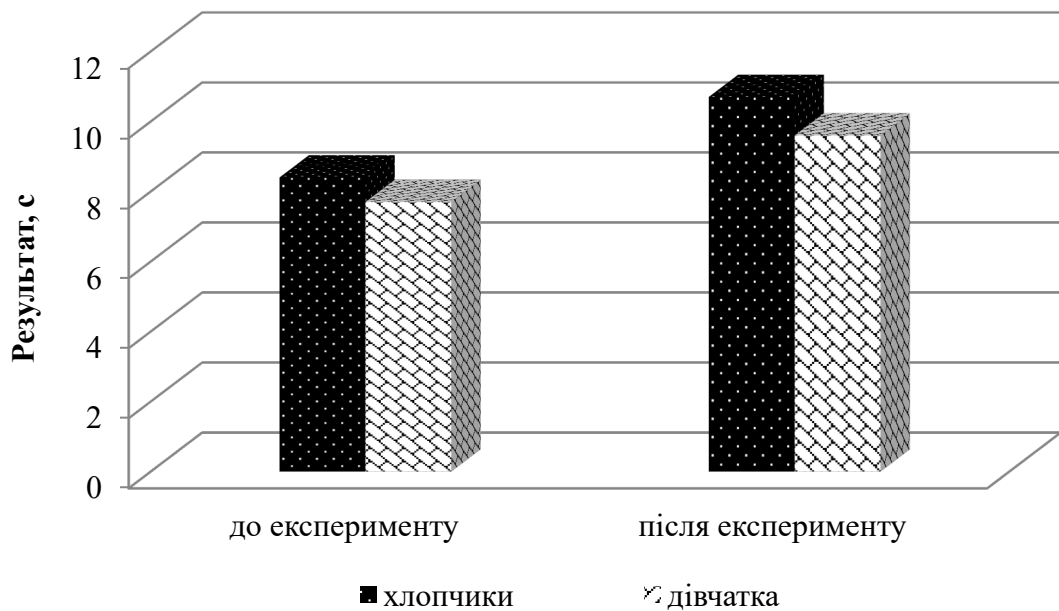


Рис. 3.3. Динаміка координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку

На наш погляд, це пов'язано з тим, що у структурі занять із фітболами значне місце займали вправи, пов'язані з орієнтуванням у просторі, диференціюванням параметрів рухів, перебудовою рухових дій. Здібності швидко, точно, доцільно, економічно та винахідливо вирішувати рухові завдання сприяли удосконаленню координації рухів дітей.

Кількісний розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнем координації представлено в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

**Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнем координації,
%**

Рівень координації	до експерименту				після експерименту			
	хлопчики, n = 12		дівчатка, n = 12		хлопчики, n = 12		дівчатка, n = 12	
	n	%	n	%	n	%	n	%
вище середнього	1	8,3			4	33,3		
середній	11	91,7	8	66,7	8	66,7	11	91,7
нижче середнього			4	33,3			1	8,3

Розподіл дітей за рівнем координації рухів показав, що після експерименту серед дівчаток зменшилася частка із нижчим за середній рівнем з 33,3% до 8,3%, натомість збільшилася частка із середнім рівнем координації з 66,7% до 91,7%. У той же час, кількість хлопчиків із середнім рівнем координації зменшилась з 91,7% до 66,7%, а також збільшилась кількість із вищим за середнім рівнем з 8,3% до 33,3%.

Необхідність постійного утримання стійкого положення тіла в процесі виконання стрибкових та динамічних вправ з м'ячем, балансування під час переміщень ефективно тренує функцію рівноваги, що підтверджено результатами наших досліджень та досліджень інших авторів [33, 58], оскільки результати як хлопчиків, так і дівчаток, які взяли участь у дослідженні зросли на 31%.

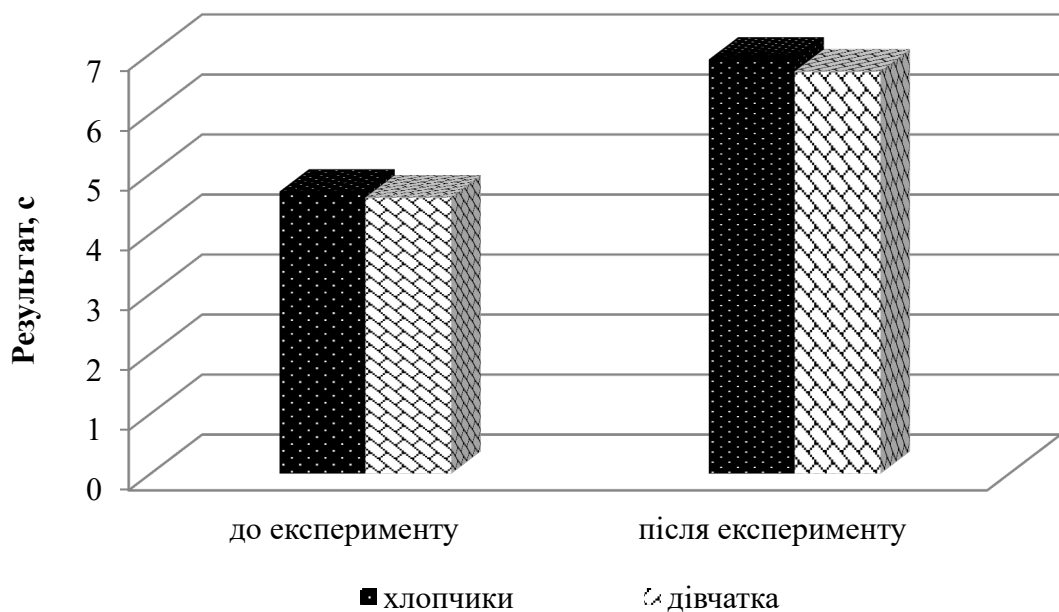


Рис. 3.4. Динаміка рівноваги дітей старшого дошкільного віку

В процесі статистичного аналізу встановлено, що між результатами, які отримані до та після експерименту є статистично достовірні відмінності ($p \leq 0,05$). Більш детальний аналіз отриманих даних дозволив виявити кількісні зміни у розподілі дошкільнят за рівнем рівноваги в процесі дослідження (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнем рівноваги, %

Рівень рівноваги	до експерименту				після експерименту			
	хлопчики, n = 12		дівчатка, n = 12		хлопчики, n = 12		дівчатка, n = 12	
	n	%	n	%	n	%	n	%
вище середнього	1	8,3	2	16,7	3	25,0	3	25,0
середній	9	75,0	8	66,7	9	75,0	9	75,0
нижче середнього	2	16,7	2	16,7				

Встановлено, що серед хлопчиків, які взяли участь у дослідженні, як до, так і після експерименту, 75% мають середній рівень рівноваги. Проте, варто звернути увагу на збільшення кількості хлопчиків із вищим за середній рівнем рівноваги з 8,3% до 25% після експерименту. Розподіл дівчаток за рівнем рівноваги дав змогу виявити збільшення кількості із середнім рівнем з 66,7% до 75%, а із високим з 16,7% до 25%.

Таким чином, встановлено позитивний вплив розробленої програми фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку на показники фізичних якостей, зокрема сили, гнучкості, координації та рівноваги.

Висновки до розділу 3

Узагальнення практичного досвіду організації фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми старшого дошкільного віку, а також педагогічне спостереження стали передумовою розробки програми фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку метою якої є зміцнення здоров'я, формування гармонійної особистості, розвиток фізичних якостей та змістовне дозвілля дітей старшого дошкільного віку. Програма розроблена з урахуванням ряду принципів: оздоровчої спрямованості, соціалізації дитини, всебічного розвитку особистості,

доступності, поступовості, систематичності, регулярності, свідомості і активності, наочності та індивідуалізації.

Програма складається з теоретичного та практичного матеріалу. Практичний матеріал представлений наступними блоками: знайомство з фітболом; правильний сід на фітболі; базові положення при виконанні вправ в партері (сидячи, лежачи, в присіді); формування навички правильної постави під час виконання вправ на фітболі; ЗРВ з фітболами; вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку рівноваги; вправи на розслаблення м'язів; рухливі ігри з використанням фітболів.

Авторська програма занять для дітей старшого дошкільного віку сприяла покращенню показників фізичного стану дітей, підвищенню рівня їх рухової активності, зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню емоційного стану, підвищенню показників фізичної підготовленості. Зазначене свідчить про ефективність запропонованої програми та дозволяє її рекомендувати до впровадження у практичну діяльність ДНЗ.

ВИСНОВКИ

1. За останні роки стан здоров'я дітей прогресивно погіршився, у 80% з них зафіксовані аномалії постави, деформація стоп, збільшилась частота тяжких форм сколіозу та захворюваності загалом. Вимоги сучасної педагогіки спонукають фахівців до пошуку нових підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у ДНЗ. Наукові пошуки спрямовані на розробку програм, з використанням прийомів та методів навчання, в яких має враховуватись весь комплекс розв'язання соматичних, інтелектуальних та фізичних проблем у розвитку дітей. Саме цим критеріям відповідає фітбол-гімнастика. Фітбол-гімнастика, на сьогоднішній день, є інноваційним напрямом у фізичному вихованні та оздоровленні дітей, поєднує у собі всі необхідні компоненти для гармонійного розвитку дитини.

2. В процесі дослідження нами була розроблена програма фізкультурно-оздоровчих занять з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку, яка складається з теоретичного та практичного матеріалу. Практичний матеріал представлений наступними блоками: знайомство з фітболом; правильний сід на фітболі; базові положення при виконанні вправ в партері (сидячи, лежачи, в присіді); формування навички правильної постави під час виконання вправ на фітболі; ЗРВ з фітболами; вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку рівноваги; вправи на розслаблення м'язів; рухливі ігри з використанням фітболів. Програма була спрямована на зміцнення здоров'я дітей, формування життєво необхідних рухових умінь і навичок з урахуванням індивідуальних особливостей дитини, розвиток фізичних якостей, створення умов для реалізації потреби в руховій активності.

3. Вивчення впливу занять фітбол-гімнастикою здійснювалось нами на основі оцінки показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку, зокрема, антропометричних показників (довжини тіла, маси тіла, обхвату

грудної клітки) та показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Зафіксовані зміни досліджуваних показників дітей старшого дошкільного віку, як хлопчиків, так і дівчаток, до та після проведеного експерименту не мали статистично достовірних відмінностей ($p \geq 0,05$) та, імовірно, пов'язані із процесами природнього розвитку. Визначені нами в процесі дослідження антропометричні показники фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем дітей старшого дошкільного віку відповідають даним, представленим в спеціальній літературі.

4. Встановлено позитивний вплив занять фітбол-гімнастикою на показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, а саме: статичної витривалості м'язів спини, координаційних здібностей, гнучкості та рівноваги. Так, виявлено статистично достовірне покращення ($p \leq 0,05$) статичної витривалості м'язів спини хлопчиків, результати яких збільшились з $19,4 \pm 1,3$ с до $23,7 \pm 1,2$ с. Тоді як, незважаючи на приріст у показниках, отриманих в процесі тестування дівчаток, достовірних відмінностей виявлено не було ($p \geq 0,05$). Позитивний вплив занять фітбол-гімнастикою виявлений в процесі оцінки координаційних здібностей: результати хлопчиків зросли з $8,4 \pm 0,9$ с до $10,7 \pm 1,2$ с, а дівчаток з $7,7 \pm 1,1$ с до $9,6 \pm 1,3$ с. Статистично значуще ($p \leq 0,05$) покращення гнучкості та рівноваги було зафіксоване як у хлопчиків, так і у дівчаток. Середньостатистичний показник гнучкості хлопчиків зріс на 32%, дівчаток – на 33%, як у хлопчиків, так і у дівчаток показники рівноваги покращились на 31%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безлепкина ИН, Беленко ТЯ, Гладких АВ. Профилактика и укрепление осанки детей дошкольного возраста посредством фитбол-гимнастики. В: Богачева ЕА, редактор. Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации. Материалы VI международной научно-практической конференции; 2019 Апр 8; Белгород. Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО»; 2019. Ч.2. с. 193-6.
2. Безлепкина ИН, Беленко ТЯ, Гладких АВ. Фитбол-гимнастика как метод современной технологии психологической коррекции для детей с нарушением зрения. В: Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения детей и подростков: от теории к практике. Материалы региональной научнопрактической конференции; 2018 Окт 25; Белгород. Белгород; 2018. с. 171-5.
3. Борисова ММ. Традиции и инновации в физическом воспитании дошкольников. Здоровьесберегающие технологии в современном образовании. 2020;1:44-9.
4. Ботмер А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения. Москва; 2012. 135 с.
5. Винникова ОВ, Баркова МП. Физкультурно-оздоровительная технология фитбол как средство развития двигательной активности и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. В: Богачева ЕА, редактор. Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации. Материалы VII междунар. науч.-практ. конференции; 2020 Апр 7; Белгород; Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО»; 2020. Ч.1. с. 424.
6. Вільчковський ЕС, Курок ОІ. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга»; 2008. 428 с.

7. Власенко НЭ. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). Санкт-Петербург: Детство-Пресс; 2020. 366 с.
8. Власенко СЮ. Нетрадиционные, современные инновационные формы обучения физической культуре дошкольников. Педагогическое и психологическое образование: результаты научных исследований и их использование в образовательной практике. 2018;1:54-7.
9. Воронова ЕК. Фитбол-гимнастика как средство развития равновесия у детей старшего дошкольного возраста. Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта. 2020;2:105-10.
10. Горбачева ЕА. Фитбол-гимнастика как средство всестороннего воздействия на организм детей старшего дошкольного возраста. Лучшая студенческая статья. 2019;1:149-151.
11. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература; 2008. 127 с.
12. Димант Е. Формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста посредством фитбол-гимнастики. Актуальные проблемы современной педагогической науки. 2018;1:87-91.
13. Дубовая ДА. Ритмическая гимнастика как средство формирования интереса к занятиям физической культурой. В: Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. Материалы IV Международной научно-практической конференции; 2017 Февр 26; Чебоксары. Чебоксары: Центр научного сотрудничества. Интерактив плюс; 2017. с. 142-7.
14. Егоренкова ЖН. Фитнес технологии в доу: фитбол-гимнастика. Сфера образования. 2018;1:21-2.
15. Ельцова ОВ, Ильина ГВ. Развитие силы у детей 6-7 лет на занятиях фитболгимнастикой. Мир детства и образование. 2017;1:217-220.

16. Ершова ТА. Физкультурно-оздоровительные технологии в ДОУ. В: Воронина ЕА, редактор. Материалы I Многопрофильной научнопрактической конференции молодых ученых и преподавателей «Ступени успеха»; Ростов-на-Дону: Издательство ООО «ДГТУ-ПРИНТ»; 2019. с. 187-9.

17. Ефремова СВ. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками. http://mbdouds2.ucoz.ru/stati/fizkultuno-ozdorovitel'naja_rabota_s_doshkolnikami.pdf

18. Журавльова ІМ. Використання оздоровчої гімнастики в дошкільному закладі. В: Школа ОМ, редактор. Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. Матеріали X Всеукр. наук.-практ. Internet-конференції; 2019 Квіт 15; Харків. Харків. 2019. с. 50-55.

19. Завьялова ТП, Стародубцева ИВ. Теория и методика физического воспитания дошкольников. Москва : Издательство Юрайт. 2019. 350 с.

20. Завьялова ТП. Татьяна Павловна. Совершенствование координационных способностей дошкольников 6-7 лет на основе использования фитбол-гимнастики. В: Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Материалы VIII международной научно-практической конференции; 2019 Февр 28; Екатеринбург: ФГАОУ ВО РГППУ; 2019. с. 227.

21. Коршунова ЕА. Знакомство старших дошкольников с детским фитнесом, посредством проектной технологии с целью повышения двигательной активности. Тенденции развития науки и образования. 2018;2(43):44-7.

22. Крошка СА. Використання оздоровчої гімнастики у дошкільному закладі. В: Пошуки та знахідки. Матеріали наукової конференції. Слов'янськ: ДДПЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; 2015. Вип. 15. с. 92-5.

23. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.
24. Кузнецова ЕН, Ильина ГВ. Фитбол-гимнастика как технология сохранения и стимулирования здоровья детей 4-5 лет. Мир детства и образование. 2017;1:247-251.
25. Лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456 «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах»
26. Малимоненко ОВ. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в сучасних закладах дошкільної освіти. В: Ковалевська НВ, редактор. Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі: зб. наук. праць. Полтава: ФОП Цьома С.П.; 2019. Вип. 3. с. 122-5.
27. Мартинович АА. Организация физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования [Интернет]. 2018. Доступно: <http://dspace.mspu.by/bitstream/123456789/3787/1/Мартинович%2С%20А.%20А.%20Организация%20физкультурно-оздоровительной%20работы.pdf>
28. Мелехина НА. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Санкт- Петербург: Детство-Пресс; 2012. 112 с.
29. Менхин ЮВ, Менхин АВ. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс; 2002. 384 с.
30. Муратова МЕ. О существе ботмеровской гимнастики. Наша жизнь : информационный бюллетень. 2010;1:4.
31. Неудахина НИ, Никишина АМ, Козлова МВ. Влияние различных видов гимнастики на физическое развитие и здоровье дошкольников. В: Ким ТК, редактор. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Материалы Межвузовской научно-практической конференции; 2017 Матр 22; Москва. Москва: МПГУ; 2017. с. 270
32. Никоноров ВТ, Никоноров ДВ. Повышение уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста средствами музыкально-ритмической гимнастики. В: Драндрова ГЛ, редактор. Актуальные проблемы

физической культуры и спорта. Материалы VIII международной научно-практической конференции; 2019 Февр 26; Чебоксары. Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева; 2019. с. 69-70.

33. Новичкова КА, Макарова НВ. Фитбол-гимнастика как технология развития функции равновесия у детей старшего дошкольного возраста. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: теория, практика и перспективы. 2018;1:182-8.

34. Огудина ГА, Мишанина ВИ. Фитбол-гимнастика как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста. Научный поиск. 2019;1:22-4.

35. Опалко Г.П. Комплексний підхід до здоров'язбереження у вихованні дошкільників. В: Обухівська АГ, редактор. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи; 2015. с. 19-27.

36. Пантелеева НГ. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в образовательной среде детского сада . Детский сад от А до Я. 2020;2(104):40-50.

37. Папанова ГС, Мизюркина СГ, Суменко НА, Чепурова АА. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста. Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии. 2019;1:150-4.

38. Патрушева З, Касаринская Г. Фитбол-гимнастика как средство развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста. Новые педагогические исследования. 2020;1:170-2.

39. Патрушева ЗВ, Чалова ИН. Фитбол-гимнастика как средство повышения уровня двигательной подготовленности старших дошкольников. 2020;1:97-9.

40. Пахальчук НО. Інноваційний підхід до оздоровчої гімнастики в ДНЗ у контексті забезпечення екології дитинства. Імідж сучасного педагога. 2015;6(155):63-4.
41. Польша 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.
42. Пчелинцева ЕВ, Выжанова ЛН. Фитбол-гимнастика в дошкольном учреждении [Интернет]. Доступно: <https://interactive-plus.ru/e-articles/conf-11/conf-11-249.pdf>
43. Пястолова НБ. Оздоровительная гимнастика. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019;3:135-9.
44. Сайкина ЕГ, Кузьмина СВ. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Санкт- Петербург: Детство-Пресс; 2016. с.160.
45. Сираковская ЯВ, Горбачева ЕА. Применение фитбол-гимнастики на физкультурно-оздоровительных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста. Научные тенденции: педагогика и психология. 2020;1:7-10.
46. Складорова ЛН, Золотарева ТИ, Широких ЛН. Гимнастика после дневного сна как форма оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. В: Балабановой ТВ, редактор. Современные образовательные ценности и обновление содержания образования. Материалы IV Международной научно-практической конференции; 2018 Окт 23-24; Белгород. Белгород: ООО «Эпицентр»; 2018. Ч. 2. 126 с.
47. Скрипченко АІ. Дослідження впливу степ-аеробіки на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку. В: Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: зб. наук. праць за матеріалами XI Міжнародної науково-методичної конференції; 2021 Квіт 4-5; Харків; 2021. Вип. 11. 187 с.
48. Смирнова ЛА. Современные технологии в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками. Современные векторы

прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта. 2020;1:608-612.

49. Смирнова ЛА. Фитбол-гимнастика как технология оздоровления дошкольников. (2020). Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта. 2020;1:612-15.

50. Стешенко АМ. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012;3:176-9.

51. Фомина ВС. Использование фитболгимнастики для коррекции нарушения осанки у дошкольников. Амурский медицинский журнал. 2018;4(24):92-3.

52. Ходячая ЕП. Использование ритмической гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста. Актуальные исследования. 2020;14(17):83-7.

53. Черницына НВ. Коррекция и профилактика нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики. Международный журнал экспериментального образования. 2018;11:29-34.

54. Чернышева ЕВ. Фитбол-гимнастика как средство коррекции и профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста. Вестник Луганского национального университета имени Владимира Даля. 2019;2:183-8.

55. Шарыгина ЛН. Фитбол для дошколят-это здорово, интересно и полезно! В: Мир детства и образование. Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Магнитогорск: МГТУ им. Г.И. Носова; 2020. с. 196.

56. Шебеко ВН. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие. Минск: Высшая школа; 2013. 288 с.

57. Щигарева НА. Физическое развитие детей дошкольного возраста посредством фитбол-гимнастики. Физическая культура, спорт и здоровье. 2018;1:227-230.

58. Яковлева ЛА, Щипакина ОА. Фитбол-гимнастика как средство развития ловкости у детей дошкольного возраста. Мир детства и образование. 2017;2:221-4.

59. Stepanova NA, Sannikova LN, Levshina NI, Yurevich SN, Chernobrovkin VA. Parental evaluation of pre school education quality: is it a problem or an opportunity? Man in India. 2017;5(97):171-185.

60. Mischenko N. Fitball as an effective means of strengthening the physical health of preschool children. Educación Física y Ciencia. 2021;23.1:1-17.