

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

СМАЛЬ ЯРОСЛАВ АНАТОЛІЙОВИЧ

УДК [796.011.3:394.2]-053.4(043.5)

**ФОРМУВАННЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ СТАРШОГО
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2017

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ВОЛЬЧИНСЬКИЙ Анатолій Ярославович,
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,
завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
ПАСІЧНИК Володимир Романович,
Академія рекреаційних технологій і права,
завідувач кафедри педагогіки вищої школи;

кандидат педагогічних наук, професор
БОГІНІЧ Ольга Любомирівна,
департамент вищої освіти МОН України,
головний спеціаліст відділу інформаційно-аналітичної роботи,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, професор кафедри методик та технологій дошкільної освіти.

Захист відбудеться 28 листопада 2017 року о 14⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021).

Автореферат розіслано 28 жовтня 2017 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. В. Захожий

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Вивчення та аналіз здобутків педагогічної та психологічної науки (І. Д. Бех, 1998, 2016; А. М. Богущ, Н. В. Лисенко, 1992; Е. С. Вільчковський, 1979–2012; В. Р. Пасічник, 2000–2017) свідчить про те, що дошкільний період є найсприятливішим для засвоєння дітьми народних традицій, звичаїв, національних засобів фізичної культури. У цьому віці в дитини закладається фундамент розвитку і всебічної фізичної підготовленості. Основою виховання і навчання є турбота про належний стан здоров'я дітей (Л. Балацька, 2012; О. Богініч, 1997, 2002, 2017; І. Р. Боднар, 2012, 2016; О. Д. Дубогай, 1991–2017; О. І. Курок, 1994; Н. В. Москаленко, 2009–2017; Г. В. Петренко, 2017). Тому перед вихователями першочергово постає завдання вибору оптимальних здоров'ябережувальних і особистісно орієнтованих засобів організації та змісту педагогічного процесу в дошкільному закладі.

Останнім часом почали публікуватися праці, пов'язані з використанням різних елементів народної фізичної культури у навчально-виховному процесі дітей та молоді. Починаючи з 1992 року, у різних регіонах України виходять із друку збірки народних рухливих ігор. У Рівненській обл. – робота О. Ю. Яницької; у Волинській обл. – А. В. Цьося (1994), А. Я. Вольчинського (1998), І. С. Кліш (1999), у Львівській обл. – Є. Н. Приступи (1995), В. О. Левківа (1998), в Івано-Франківській обл. – Г. В. Воробей (1997). Авторами й упорядниками зазначено, що з давніх часів національні види спорту, народні танці та ігри вважалися традиційними засобами педагогіки. У них яскраво відображався спосіб життя різних вікових груп людей, їхній побут, праця, національний устрій. Видатні педагоги К. Д. Ушинський (1983, 1990), Є. А. Покровський (1895), Т. І. Осокіна (1986) пропонували в просвітницькій діяльності доносити до наступних поколінь національний колорит звичаїв, оригінальність самовираження того чи іншого регіону. Зараз простежується значне підвищення інтересу до вивчення історії свого народу, звичаїв і традицій, проводиться просвітницька робота щодо збереження і транспортації різних форм і засобів народної фізичної культури та етнопедагогіки до сучасних педагогічних систем.

Науковці, що вивчають фольклор та етнографію в Україні, – В. Скуратівський (1992), С. Килимник (1994), О. Воропай (1993), О. Ковальчук (1992), М. Крищук (1993), М. Макаревич (1990) – наголошують на актуальності національної духовної культури, підвищенні інтересу і поваги населення до історичного минулого нашої країни. Знання культурних традицій свого народу необхідні насамперед тому, що вони дозволяють з повагою ставитися до загальнолюдських етичних і естетичних норм. Відомо, що у фольклорі відображено культуру народу, традиційні заняття і ремесла, національні види спорту, танці, скоромовки, народні ігри, гаївки, свята з їх обрядами та ін. У наш час народні фізичні вправи та рухливі ігри, танці тощо, на превеликий жаль, ще мало відомі дітям різних вікових груп. Тому широке впровадження традицій народної фізичної культури в сучасне життя сприятиме ефективній реалізації завдань духовного і фізичного вдосконалення особистості дитини.

Актуальним для дошкільної педагогіки залишається питання розробки змісту фізичного виховання для дошкільних закладів з урахуванням особливостей регіону, кліматичних, географічних умов, етнічних традицій, впровадження в практичну роботу дитячих садків таких засобів народної фізичної культури, які формують спеціальні навички, уміння, що відображають трудову діяльність людини (О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, 2017; Н. Є. Пангелова, 2005–2013).

Отже, для підвищення ефективності фізичного виховання дошкільників доцільно застосовувати народну фізичну культуру: елементи національних видів спорту, танці, рухливі ігри. Використання цих засобів на заняттях, прогулянках та в самостійній діяльності дошкільників активізує діяльність дітей та підвищує їхній інтерес до виконаних фізичних вправ. Проте вдосконалення фізичного виховання старших дошкільників з використанням різноманітних засобів національної фізичної культури досі не було предметом спеціальних наукових досліджень.

Аналіз наукових джерел, практики фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах дає змогу виявити суперечності формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури, які посилюють актуальність роботи, а саме:

- між рівнем суспільних вимог до здоров'я дітей та ефективністю фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах;
- між потребою формування належного рухового режиму дошкільників і обмеженими засобами фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах;
- між необхідністю використання в освітньому процесі дошкільнят засобів народної фізичної культури та її недостатньою науково-методичною розробкою.

Необхідність розв'язання зазначених суперечностей, а також недостатнє теоретичне і практичне вивчення обраної теми зумовили актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно з планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0115U002344). Роль автора полягає в розробці рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури.

Тему дисертації затверджено вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7 від 31.01.2013 р.).

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці результативності рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури.

Завдання роботи:

- 1) проаналізувати стан дослідження проблеми застосування засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дошкільнят;
- 2) виявити особливості фізичного стану та рівень рухової активності дітей 5–6 років;
- 3) розробити класифікацію засобів народної фізичної культури та обґрунтувати шляхи їх реалізації у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку;

4) визначити результативність рухового режиму дітей старшого дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей в дошкільних навчальних закладах.

Предмет дослідження – побудова рухового режиму дітей старшого дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація та узагальнення інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату, розробки програми дослідження);

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, тестування, анкетування (для визначення рухової активності й фізичного стану дітей); педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для розробки та виявлення результативності рухового режиму дітей старшого дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури;

– *статистичні* – для обробки емпіричних даних, перевірки вірогідності одержаних результатів.

Дослідження тривало протягом 2012–2017 рр. і було реалізовано в кілька **етапів**.

Аналітико-констатувальний етап (2012–2013 рр.) передбачав аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спортивної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу.

На *пошуковому етапі* (2013–2015 рр.) визначено рівень рухової активності та фізичного стану дітей, розроблено шляхи реалізації засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дошкільнят.

Формувальний етап (2015–2016 рр.) спрямовано на організацію формувального педагогічного експерименту, перевірку результативності розробленого рухового режиму дітей.

На *узагальнювальному етапі* (2016–2017 рр.) проаналізовано й узагальнено дані експерименту, сформовано висновки, апробовано результати дослідження, оформлено текст дисертації.

Експериментальною базою дослідження стали дошкільні навчальні заклади № 11, 18 Луцької міської ради. У дослідно-пошуковій діяльності взяли участь 827 дітей старшого дошкільного віку.

Наукова новизна одержаних результатів:

– *уперше* визначено результативність рухового режиму дітей старшого дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури;

– *додовнено* класифікацію засобів народної фізичної культури та методдику їх використання в практиці фізичного виховання дошкільнят;

– *додовнено* відомості про стан і динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, фізичного здоров'я дітей дошкільних навчальних закладів;

– *подальшого розвитку* набули положення щодо підвищення рухової активності дітей дошкільних навчальних закладів із використанням засобів народної фізичної культури.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що теоретичні положення, висновки й рекомендації, розроблені автором, упроваджено в навчально-виховний процес дітей старшого дошкільного віку. Використання результатів дисертаційної роботи дало змогу підвищити ефективність фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах.

Результати дослідження впроваджено в практику роботи дошкільного навчального закладу № 11 м. Луцька (довідка про впровадження від 20.04.2017 р.), дошкільного навчального закладу № 18 м. Луцька (довідка про впровадження від 21.04.2017 р.), Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти (довідка про впровадження № 455/02-11 від 20.04.2017 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка про впровадження № 03-28/02/865 від 17.03.2017 р.).

Основні положення дисертації можуть бути використані для доповнення змісту навчальних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія та методика фізичного виховання дошкільників».

Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми, проведенні досліджень, аналізі й узагальненні отриманих результатів досліджень, розробці рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури. У наукових роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх аргументування.

Вірогідність результатів дослідження забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємопов'язаних методів, адекватних предмету, меті й завданням дослідження, дослідно-експериментальною перевіркою основних положень розробленої програми навчання, аналізом одержаних результатів, репрезентативністю вибірки та використанням методів математичної статистики, підтвердженням ефективності розробок унаслідок педагогічного експерименту.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дослідження було представлено в доповідях на *міжнародних наукових конференціях* «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2015); «Молода спортивна наука України» (Львів, 2015); «Молода наука Волині» (Луцьк, 2014); *першому міжнародному науковому конгресі істориків фізичної культури* «Історія фізичної культури і спорту народів Європи» (Луцьк–Світязь, 2017); щорічних *наукових конференціях викладачів* Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, 2014–2017), обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та вихователів дошкільних навчальних закладів.

Публікації. Основні положення дисертації викладено в 11 наукових працях, із яких вісім – у наукових фахових виданнях України, одна – у закордонному періодичному виданні, дві – в збірниках конференцій.

Структура й обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (197 позицій) та трьох додатків. Загальний обсяг дисертації становить 205 сторінок друкованого тексту. Робота містить 8 рисунків і 17 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** аргументовано актуальність дослідження; зазначено його зв'язок із науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; подано методи та етапи дослідження; розкрито наукову новизну й практичне значення роботи; обґрунтовано вірогідність одержаних результатів; наведено відомості про апробацію та впровадження отриманих результатів.

У **першому розділі «Теоретико-методичні засади формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку»** розкрито специфіку розвитку організму дітей старшого дошкільного віку, визначено шляхи залучення дошкільнят до систематичних занять фізичними вправами, обґрунтовано роль засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні в дошкільних навчальних закладах.

Фізичне виховання в дошкільних навчальних закладах України спрямоване на зміцнення здоров'я, морфо-функціональне вдосконалення дітей, формування у них рухових умінь, навичок та спеціальних знань; виконує важливі соціальні функції і розв'язує освітні, оздоровчі та виховні завдання (Е. С. Вільчковський, 2016; О. Д. Дубогай, 2017; Б. М. Шиян, 1997). Науковці зазначають, що рухова активність – невід'ємний складник життєдіяльності, що забезпечує адаптаційну, енергетичну, нервову й обмінну функції організму дитини (І. В. Мурашов, 2002; А. С. Ровний, 2014). У наукових працях з'ясовано причини дефіциту рухової активності (І. Г. Васкан, 2015; Е. Borowiak, Т. Kostka, 2003; Н. С. Войнаровська, 2011; А. В. Магльований, 2016), розроблено критерії нормування фізичних навантажень (О. Л. Благій, 2004; О. Я. Кібальник, 2008), обґрунтовано режими спеціально організованої рухової активності (J. Bergier, D. Tomczyszyn, 2011; О. А. Томенко, 2012).

У наукових працях наголошено, що в процесі історичного розвитку було вироблено специфічні засоби народної фізичної культури, які постають складовою частиною національної культури (Є. Н. Приступа, 1996; А. В. Цьось, 2017). Необхідно зазначити, що в останні десятиліття збільшилася кількість досліджень народної фізичної культури. З цих питань захищені дисертації О. М. Вацеби (1993), А. Я. Вольчинського (1998), Г. Воробей (1997), О. Гречанюк (2000), І. Кліш (2000), В. Левківа (1998), С. Б. Мудрика (1999), Є. Н. Приступи (1996), Я. Тимчака (1998), А. В. Цьося (2006). Зважаючи на актуальність, питання розвитку народної фізичної культури в Україні стали предметом досліджень з педагогіки, філософії, історії, філології. У наукових працях виявлено, описано й проаналізовано найбільш поширені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, вказано на необхідність їх використання у навчальних закладах. Водночас практично не дослідженими лишаються питання побудови рухового режиму дітей дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури.

У другому розділі «**Діагностика фізичного стану та рухової активності дітей старшого дошкільного віку**» подано результати констатувального педагогічного експерименту.

Як свідчать результати досліджень, середній показник довжини тіла у дівчаток складає 109,9–116,5 см, у хлопчиків – 110,8–116,5 см. Маса тіла становить 18,0–19,9 кг (дівчатка) і 19,0–20,5 (хлопчики). У дівчаток з 5 до 6 років маса тіла збільшується на 1,9 кг (10,56 %), у хлопчиків – на 1,5 кг (8,33 %). Окружність грудної клітки дітей старшого дошкільного віку становить 53,1–58,8 см. Суттєвої вікової та статевої різниці між дітьми не виявлено.

Дослідженнями встановлено (табл. 1), що 88,7–93,5 % обстежених (залежно від року дослідження) мають середньо-гармонійний фізичний розвиток. Вищий за середній рівень розвитку виявлено у 2012 році в 6,0 % дітей, 2013 – 4,5 %, 2014 – 7,9 %, 2015 – 3,7 %, 2016 – 4,9 %. Привертає увагу той факт, що лише 0,2–1,2 % дошкільнят мали високий рівень фізичного розвитку.

Таблиця 1

Рівень фізичного розвитку дітей 5–6 років, %

Рівні фізичного розвитку	Рік				
	2012	2013	2014	2015	2016
Середній	88,7	91,5	85,4	93,5	92,6
Вищий за середній	6,0	4,5	7,9	3,7	4,9
Нижчий за середній	4,0	3,4	4,6	2,5	2,0
Високий	1,0	0,4	1,2	0,2	0,4
Низький	0,3	0,2	0,9	0,1	0,1

Аналіз медичних карток в дитячій поліклініці № 1 м. Луцька свідчить, що відсоток здорових дітей у віці 5–6 років протягом 2012–2016 років має тенденцію до зниження. Найвищий відсоток здорових дітей був у 2013 році – 87,1 %, найнижчий у 2016 – 84,5 %. Діти старшого дошкільного віку найчастіше мали захворювання органів травлення (35,0 %), найрідше – хвороби кістково-м'язевої системи та хвороби ока і придаткового апарату (1,5) %.

У процесі дослідження було здійснено розподіл дітей старшого дошкільного віку за групами здоров'я. Отримані дані свідчать, що до I групи здоров'я, тобто до здорових дітей, належать, залежно від року дослідження, лише 38,6–64,2 % обстежених; до II групи – 34,5–57,7 %, до III групи – 2,8–3,2 %, до IV групи – 0,4–1,2 % і до V групи – 0,02–0,1 %. Занепокоєння викликає факт, що лише половина дітей 5–6 років є практично здоровими.

Середньогрупові показники частоти серцевих скорочень становить 94 уд./хв (дівчатка 5 років), 91 уд./хв (хлопчики 5 років) та 87 уд./хв (хлопчики та дівчатка 6 років) (табл. 2). Загалом величини пульсу у спокої у 5–6-річних дошкільнят відповідали віковій нормі. Середні показники життєвої ємності легень у досліджуваних дітей відповідають середньому рівню (за даними М. М. Безруких, 2002) і становлять 860–1090 мл відповідно (залежно від віку).

Показники функціонального стану дітей старшого дошкільного віку

Вік, років	Стать	Показник		
		Частота серцевих скорочень, уд./хв	Життєва ємність легень (ЖЄЛ), мл	Проба Руф'є, ум. од.
5 (n = 74)	Х	91,3 ± 5,7	890,3 ± 17,4	8,1 ± 3,2
	Д	94,1 ± 6,7	860,7 ± 15,6	9,8 ± 5,2
6 (n = 84)	Х	87,5 ± 6,4	1090,4 ± 23,8	10,2 ± 3,9
	Д	87,6 ± 5,9	1060,1 ± 26,5	10,0 ± 5,2

Показники функціонального стану (ЧСС у спокої, ЖЄЛ) також відповідають віковій гігієнічній нормі. Оцінка фізичної працездатності у дітей 5 року свідчить про середній рівень, а у дошкільнят 6 року – задовільний рівень.

Організація рухового режиму базується на рівні фізичної підготовленості дітей. Одержані дані дають змогу стверджувати, що середньогрупові показники фізичної підготовленості дошкільнят, відповідно до вимог навчальної програми, середні й низькі. Результати дослідження швидкості свідчать, що час пробігання 10 м, в середньому, становить 3,17–4,15 с, 20 м – 4,65–5,5 с, 30 м – 7,9–8,7 с. Виявлена досить своєрідна закономірність: дівчатка швидше пробігають 10-метрову дистанцію, а хлопчики – 20- і 30-метрову. Можна припустити, що дівчатка швидше реагують на сигнал, що спричиняє кращий результат. Встановлено, що швидкість дітей 5–6 років залежить від дистанції (з розрахунку м/с): найнижча швидкість бігу на дистанції 10 м, на дистанції 20 м швидкість бігу дещо збільшується, найвищі показники швидкості демонстрували в бігу на 30 м. Очевидно, це пов'язано з тим, що на дистанції 10 м дошкільники досягають максимальної швидкості лише в її кінці (на останніх 2–3 метрах). На дистанціях 20 і 30 м діти пробігають їх більшу частину з максимальною швидкістю, що впливає на середній результат швидкості бігу.

У дітей старшого дошкільного віку сила правої кисті становить 7,8–9,7 кг. Величина динамометрії лівої кисті знаходиться в межах 7,1–8,9 кг. Загалом у дітей права рука на 8,99–9,86 % сильніша, ніж ліва. У хлопчиків різниця в силі правої і лівої кисті більш значима, ніж у дівчаток.

Важливою складовою сили є вибухова сила. В середньому діти стрибають на віддаль 73,6–83,7 см. Хлопчики виявляють кращі результати (особливо в 6 років). За рік зростання результатів досягає 12,05 %. Дослідження свідчать, що середня відстань метання м'яча на дальність становлять 4,9–10,9 м. Загалом хлопчики виконують вправу результативніше. Дальність метання суттєво підвищується у дітей з 5 до 6 років.

Дані тестування статичної витривалості у дітей 5 років свідчать, що середньостатистичні показники знаходяться в межах 20,0–27,5 кг. Результати у хлопчиків на 6,0–36,8 % кращі, ніж у дівчаток. З віком ця різниця збільшується. У віці 5–6 років у дітей відбувається інтенсивне підвищення результату. Так, лише за період з 5 до 6 років час утримання вису збільшується у хлопчиків на 37,2 %, у дівчаток – на 23,0 %. Дошкільники обох статей і вікових груп, які мають надлишкову вагу тіла, показали нижчі результати порівняно з дітьми із середнім і

вищим від середнього гармонійним розвитком. Встановлено, що витривалість при статичних зусиллях не має прямої залежності від сили кисті рук. Відповідно, темпи розвитку статичної витривалості у частини дошкільників (20–35 %) не збігаються з розвитком сили м'язів рук. Це підтверджує дані досліджень Е. С. Вільчовського.

Під час оцінювання спритності було виявлено, що діти виконують стрибок вліво на 178,4–213,7°, вправо – на 171,8–212,2°. Потрібно зазначити, що величина стрибка вліво на 0,71–3,84 % вища, ніж вправо. Хлопчики виконують тест краще, ніж дівчатка. Результати дослідження свідчать, що дошкільнята за метання отримують 3,6–3,8 балів. Суттєвої різниці в якості виконання вправи дівчатками і хлопцями, а також залежно від вікових чинників не виявлено. Рівень розвитку гнучкості у дітей невисокий і становить 1,4–2,7 см. Дівчатка виконують тестову вправу на 28,57–50,0 % краще, ніж хлопчики.

Для визначення рухової активності дітей використовувалися електронні крокоміри. Похибка складала допустимих 10 %. Отримані результати свідчать, що діти за добу здійснюють 6783,2–6945,8 кроків, що відповідає 3866,4–4098,0 м (табл. 3).

Таблиця 3

**Середньостатистичні показники добової рухової активності дітей
5–6 років**

Вік, років	Стать	Показник	
		кроки	метри
5	хлопчики	6873,5	3917,9
	дівчатка	6783,2	3866,4
6	хлопчики	6945,8	4098,0
	дівчатка	6859,0	4046,8

Рухова активність дещо вища у хлопчиків (у 5 років на 90 кроків, 1,33 %, у 6 років – на 86 кроків, 1,27 %). Проте ця різниця невелика і статистично незначуща. Тому можна стверджувати, що загальна кількість локомоцій хлопчиків і дівчаток 5–6 років знаходиться практично в однакових межах. Суттєвого зростання фізичної активності дітей з 5 до 6 років також не виявлено. У хлопчиків кількість кроків зростає на 1,05 %, у дівчаток – на 1,12 %. Проте подолана дистанція збільшується у хлопчиків на 4,59 %, у дівчаток на 4,67 %. Така тенденція обумовлюється збільшенням довжини кроку дітей на 2–3 см.

Науковими дослідженнями (В. К. Бальсевич, 1987; О. Л. Благій, 2004; Н. Н. Завидівська, 2013; Т. Ю. Круцевич, 2010; О. А. Томенко, 2010; В. Bergier, A. Tsos, J. Bergier, 2014) встановлено, що для нормального функціонування організму людини потрібна певна «доза» рухової активності. За твердженням А. Г. Сухарева (1991), гігієнічною нормою є такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу в русі, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їхньому гармонійному розвитку. У дослідженнях Е. С. Вільчовського (2002) встановлено норми оптимального рухового режиму під час перебування дітей в дитячому садку з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку 18–20, восени 15–19, взимку 16,5–18 та навесні 16–17,5 тисяч кроків в день. Зіставлення власних результатів з нормами рухової активності для дітей

5–6 років вказує на дуже низькі показники кількості рухів у респондентів. У середньому за кількістю локомоцій діти на 130,4–136,6 % відстають від гігієнічних норм. Таке становище зумовлює потребу обґрунтування шляхів підвищення рухової активності дітей в дошкільних навчальних закладах.

У третьому розділі «Побудова та реалізація рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури» подано розроблені рекомендації і результати формульованого педагогічного експерименту.

Результати аналізу наукових праць, практика фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах дали змогу розробити класифікацію засобів народної фізичної культури (рис. 1). Загалом засоби народної фізичної культури поділяються на три групи: оздоровчі фактори зовнішнього середовища, гігієнічні чинники та фізичні вправи. Фізичні вправи, в свою чергу, поділяються на фізичні вправи без предметів, із предметами, із засобами пересування, народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту.

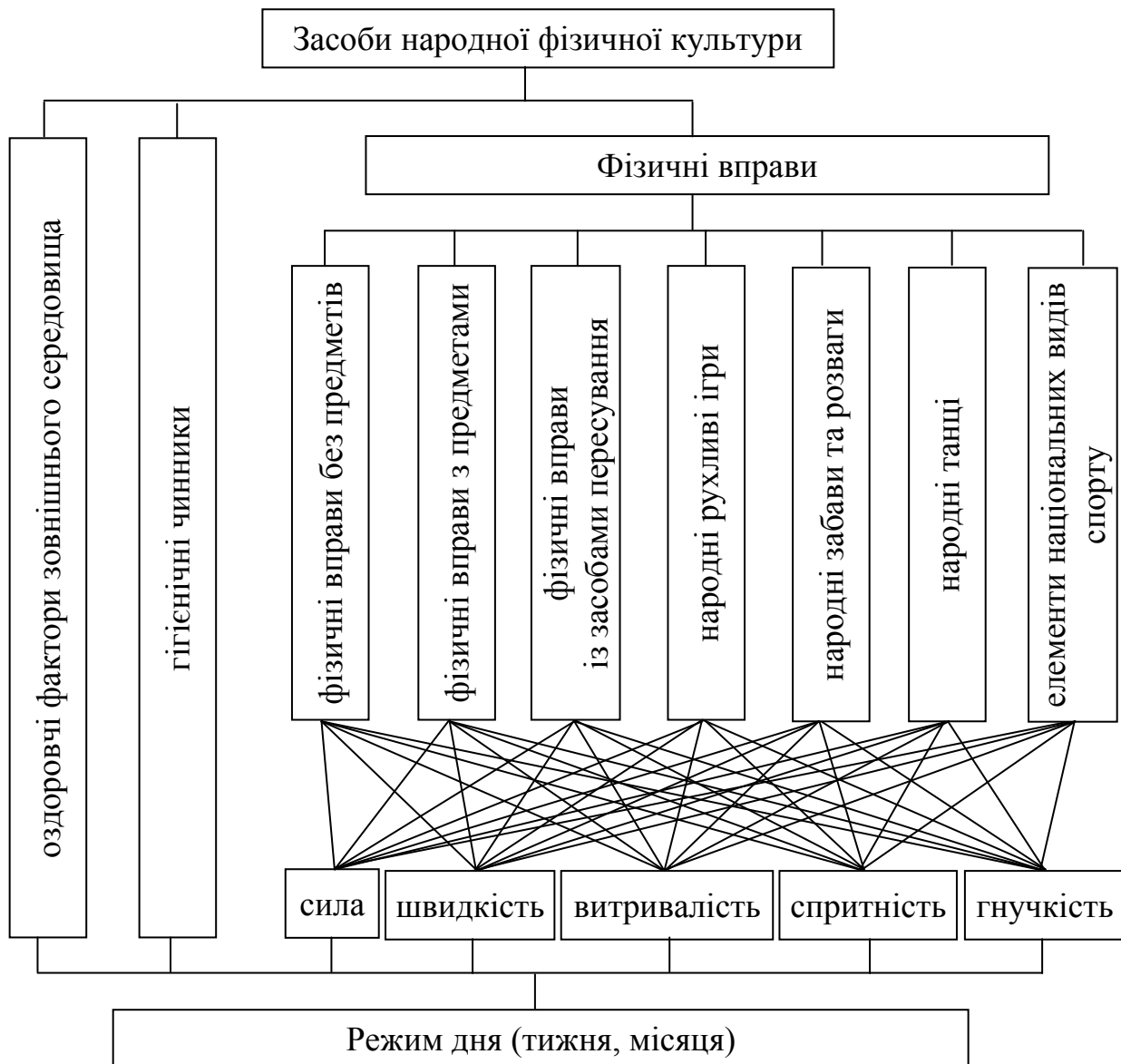


Рис. 1. Засоби народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку

З метою повноцінного рухового режиму дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення засобів народної фізичної культури, організацію рухового режиму на заняттях, індивідуальних заняттях, самостійній роботі та прогулянках. Правильна організація заняття з фізичного виховання дітей в дошкільному навчальному закладі забезпечує активізацію рухового режиму, необхідного для поліпшення фізичного стану дитини і її психіки протягом дня.

Руховий режим є невід'ємною частиною загального режиму з урахуванням періодизації основних гігієнічних процесів, а також змін працездатності дітей, активності їхньої діяльності протягом заняття. При активному руховому режимі передбачається систематичне підвищення фізичних навантажень, підтримується оптимальна збудливість нервової системи, виникає стабільне відчуття фізичної бадьорості.

Заняття з використанням засобів народної фізичної культури були основною організаційною формою навчання і спрямовувалися на зміцнення здоров'я дітей, загартування їхнього організму, формування вмінь та навичок основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання), вправ спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, елементи національних видів спорту), розвиток фізичних якостей.

Фізичні вправи для занять на свіжому повітрі добираються відповідно до пори року, наявності інвентарю та фізкультурного обладнання на майданчику, спорядження дошкільнят, а також ступеня володіння зазначеними рухами. Заняття склалися з 3–4 народних рухливих ігор за таким принципом добору: перша гра – середньої рухливості, вона забезпечує поступове наростання фізичного навантаження; наступні зберігають високий рівень рухливості, а завершується заняття грою малої рухливості. Кожна гра повторюється 3–5 разів.

Для перевірки результативності формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури проводився формувальний педагогічний експеримент із дітьми дошкільних навчальних закладів № 11, 18 Луцької міської ради. У педагогічному експерименті взяли участь 226 дошкільнят (експериментальна група – 114 дітей (59 дівчаток і 55 хлопчиків), контрольна група – 112 дітей (63 дівчинки і 49 хлопчиків). Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі навчально-виховної діяльності дітей широко використовували засоби народної фізичної культури. Учні контрольної групи навчалися відповідно до навчальної програми «Дитина».

Впровадження в навчальний процес розроблених рекомендацій супроводжувалося реалізацією відповідних педагогічних умов і необхідного навчально-методичного забезпечення. Загальні положення щодо принципів, етапності, кількості та критеріїв ефективності занять фізичними вправами дошкільнят були подібними. Відмінності полягали у змістовому наповненні фізичного виховання дітей контрольної та експериментальної груп.

Також було проведено попереднє тестування фізичного стану дітей 5–6 років. Його результати продемонстрували, що показники фізичної підготовленості у дошкільнят експериментальної та контрольної груп вірогідно не різнилися ($P < 0,05$).

Формувальний педагогічний експеримент виявив високу результативність запропонованого рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням

засобів народної фізичної культури. Загалом показники фізичної підготовленості дітей експериментальної групи статистично вищі ($P < 0,001$), ніж контрольної.

Дані формувального педагогічного експерименту свідчать, що результати бігу на 10 м дітей 5 років покращились у хлопчиків – на 0,6 с, у дівчаток – 0,7 с; у контрольних групах: відповідно – на 0,1 с і – 0,2 с. У дітей 6 років результати експериментальної групи зросли у хлопчиків на 0,6 с, дівчаток – 0,62 с; у хлопчиків контрольної групи – 0,35 с, у дівчаток – 0,31 с.

Результати бігу на 20 і 30 м у дітей експериментальних груп також вищі, ніж у дітей контрольних груп ($P < 0,001$). В експериментальних групах значно зросла якість виконання основних рухів, спостерігалась узгодженість рухів рук і ніг, з'являлась легкість бігу, 69 % дітей ставлять ногу на опору з носка, що на 36 % краще, ніж в контрольних групах.

У процесі формувального педагогічного експерименту у дошкільнят зросли силові якості. У дітей 5 років експериментальних груп сила кисті правої руки покращилась у хлопчиків на 1,1 кг, у дівчаток – 0,6 кг; у контрольних групах: у хлопчиків на 0,4 кг, у дівчаток – 0,2 кг. У дітей 6 років експериментальних груп показники збільшення сили склали: у хлопчиків – 2,5 кг, у дівчаток – 1,8 кг; у контрольних групах: у хлопчиків – 1,0 кг, дівчаток – 0,8 кг (табл. 4). При проведенні динамометрії лівої кисті отримали подібні результати.

Таблиця 4

Рівень розвитку сили та швидко-силових якостей дітей експериментальної й контрольної груп після педагогічного експерименту, ($\bar{X} \pm Sx$)

Вік, років	Група	Стать	До експерименту	Після експерименту	Зростання показників	P
1	2	3	4	5	6	7
Динамометрія правої кисті, кг						
5	Е	Х	8,9 ± 0,35	10 ± 0,42	1,1	<0,05
		Д	7,9 ± 0,33	8,5 ± 0,28	0,6	>0,05
	К	Х	7,8 ± 0,38	8,2 ± 0,32	0,4	>0,05
		Д	7,9 ± 0,31	8,1 ± 0,27	0,2	>0,05
6	Е	Х	11,3 ± 0,26	13,8 ± 0,24	2,5	<0,001
		Д	10 ± 0,47	11,8 ± 0,36	1,8	<0,001
	К	Х	9,7 ± 0,32	10,7 ± 0,34	1,0	<0,001
		Д	9,5 ± 0,36	10,3 ± 0,42	0,8	<0,05
Динамометрія лівої кисті, кг						
5	Е	Х	7,6 ± 0,3	8,7 ± 0,34	1,1	<0,001
		Д	7,0 ± 0,33	7,7 ± 0,28	0,7	<0,05
	К	Х	7,1 ± 0,31	8,0 ± 0,3	0,9	<0,001
		Д	7,4 ± 0,33	7,5 ± 0,31	0,1	>0,05
6	Е	Х	9,6 ± 0,22	11,3 ± 0,28	1,7	<0,001
		Д	8,7 ± 0,4	9,9 ± 0,3	1,2	<0,001
	К	Х	8,9 ± 0,34	9,7 ± 0,38	0,8	<0,05
		Д	8,6 ± 0,36	9,1 ± 0,37	0,5	>0,05

1	2	3	4	5	6	7
Стрибок у довжину з місця, см						
5	Е	Х	75,4 ± 1,85	88,9 ± 1,29	13,5	<0,001
		Д	73,7 ± 1,85	82,3 ± 1,67	8,6	<0,001
	К	Х	74,7 ± 1,65	83,6 ± 1,70	8,9	<0,001
		Д	73,6 ± 1,53	77,4 ± 1,43	3,8	>0,05
6	Е	Х	89,1 ± 1,43	108,7 ± 1,24	18,9	<0,001
		Д	83,7 ± 1,25	97,1 ± 1,17	13,4	<0,001
	К	Х	83,7 ± 1,64	93,5 ± 1,10	9,8	<0,001
		Д	74,2 ± 1,68	83,1 ± 1,19	8,9	<0,001
Метання м'яча на дальність, м						
5	Е	Х	5,4 ± 0,6	7,8 ± 0,6	2,4	<0,001
		Д	4,9 ± 0,5	6,5 ± 0,4	1,6	<0,001
	К	Х	5,4 ± 0,7	7,0 ± 0,6	1,6	<0,001
		Д	4,9 ± 0,63	5,7 ± 0,7	0,8	>0,05
6	Е	Х	8,6 ± 0,48	12,3 ± 0,7	3,7	<0,001
		Д	5,5 ± 0,3	8,0 ± 0,37	2,5	<0,001
	К	Х	10,9 ± 0,7	13,1 ± 0,3	2,2	<0,001
		Д	5,8 ± 0,2	7,2 ± 0,3	1,4	<0,05

Примітки: Е – експериментальна група, К – контрольна група, Х – хлопчики, Д – дівчатка.

Дані педагогічного експерименту свідчать, що підвищення результатів стрибка в довжину з місця відбулося як за рахунок поліпшення техніки його виконання, так і через зростання сили м'язів ніг, що можна пояснити позитивним впливом запропонованої нами методики. У дітей експериментальних груп якість виконання стрибків покращилася за рахунок енергійного відштовхування ногами з одночасним змахом рук. Це зафіксовано у 77 % дітей, що на 38 % більше в порівнянні з дітьми контрольних груп. Стало стійкішим приземлення (втрачають рівновагу лише 21 % дітей експериментальних груп). Після обстеження в дітей експериментальних груп зафіксовано збільшення сили м'язів опорно-рухового апарату.

Значне зростання результатів спостерігалось в експериментальних групах в метанні на дальність. Результативність метання дітей експериментальних груп підвищувалася через покращення якості виконання (діти правильно займають вихідне положення, виконують широкий замах).

Покращилися результати і в метанні м'яча в ціль (табл. 5). У дітей експериментальних груп зростання результатів становить у хлопчиків 0,5 бала, у дівчаток 0,6 бала; контрольних груп хлопчиків і дівчаток – 0,2 бала.

**Рівень розвитку спритності дітей експериментальної й контрольної груп
після педагогічного експерименту, ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)**

Вік, років	Групи	Стать	До експерименту	Після експерименту	Зростання показників	P
<i>Метання м'яча в ціль, балів</i>						
5	Е	Х	4,3 ± 0,13	4,8 ± 0,09	0,5	<0,001
		Д	4,2 ± 0,15	4,8 ± 0,02	0,6	<0,001
	К	Х	3,7 ± 0,11	3,9 ± 0,09	0,2	>0,05
		Д	3,8 ± 0,08	4,0 ± 0,14	0,2	>0,05
6	Е	Х	4,2 ± 0,07	4,6 ± 0,05	0,4	<0,001
		Д	4,3 ± 0,08	4,9 ± 0,07	0,6	<0,001
	К	Х	3,6 ± 0,09	3,9 ± 0,11	0,3	<0,05
		Д	3,7 ± 0,1	3,8 ± 0,07	0,1	>0,05
<i>Стрибок з поворотом вліво, °</i>						
5	Е	Х	181 ± 3,23	190 ± 3,12	9	<0,05
		Д	175 ± 4,71	186 ± 3,13	12	<0,05
	К	Х	179 ± 4,8	181 ± 4,16	3	>0,05
		Д	178 ± 5,63	193 ± 4,12	5	>0,05
6	Е	Х	210 ± 7,9	233 ± 7,6	23	<0,05
		Д	213 ± 8,1	235 ± 6,4	22	<0,05
	К	Х	212 ± 8,4	216 ± 6,4	4	>0,05
		Д	212 ± 8,4	217 ± 7,6	5	>0,05
<i>Стрибок з поворотом вправо, °</i>						
5	Е	Х	175 ± 4,17	191 ± 3,19	16	<0,001
		Д	174 ± 4,32	190 ± 4,11	16	<0,001
	К	Х	173 ± 5,02	178 ± 5,12	5	>0,05
		Д	171 ± 5,12	179 ± 6,14	8	>0,05
6	Е	Х	215 ± 8,85	234 ± 7,16	19	<0,001
		Д	218 ± 9,1	241 ± 8,16	23	<0,001
	К	Х	213 ± 8,65	221 ± 9,02	8	>0,05
		Д	207 ± 9,2	215 ± 7,06	8	>0,05

Правильне метання у дітей експериментальних груп виконують 65,4 % хлопчиків та 48,6 % дівчаток, відповідно у дітей контрольних груп 42,1 % хлопчиків та 34,1 % дівчаток. Це пояснюється їх кращою тренуваністю за рахунок занять народними іграми. Тестування спритності свідчать про поступове покращання показників в кожній наступній віковій групі.

Дані тестування статичної витривалості у дітей 5 років свідчать про покращення їх результатів в експериментальних групах: хлопчиків – на 3,6 с, дівчаток – на 3,1 с; у контрольних групах хлопчики поліпшили результат на 1,1 с, дівчатка на 0,7 с. У дітей 6 років ці зрушення були вагомими в експериментальних групах і становили у хлопчиків – 5,3 с, у дівчаток – 3,2 с. У контрольних групах

покращення результатів було незначним і складало: у хлопчиків – 1,4 с, у дівчаток – 0,7 с.

Аналіз даних вимірювань гнучкості у дітей 5 років свідчить, що її зростання становить 4,0 см у хлопчиків, та 3,4 см у дівчаток експериментальних груп. У контрольних групах це збільшення становить 1,7 см у хлопчиків, та 1,3 см у дівчаток. У дітей 6 років результати зросли на 3,4 см у хлопчиків, та 3,7 см у дівчаток експериментальних груп, в контрольних групах – 2,0 см у хлопчиків, та 2,1 см у дівчаток.

Результати дослідження свідчать, що зростання тренованості організму дітей відбувається дещо повільніше, ніж набуття рухових навичок, зокрема, вивчення нескладних за технікою рухових дій. Також вищі результати розвитку фізичних якостей залежать від характеру фізичних вправ та ігор, запропонованих дітям.

Таким чином, отримані результати досліджень свідчать про те, що широке використання засобів народної фізичної культури у системі фізичного виховання старших дошкільників (під час занять з фізичної культури, прогулянок, самостійної рухової діяльності) сприяло позитивному впливу на комплексний розвиток фізичної підготовленості. Педагогічний експеримент показав високу результативність формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи дошкільних навчальних закладів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових літературних джерел свідчить, що дошкільний період є найсприятливішим для засвоєння дітьми народних традицій, звичаїв, національних засобів фізичної культури. У цьому віці в дитини закладається фундамент розвитку, здоров'я і всебічної фізичної підготовленості. Тому перед вихователями стоїть завдання вибору оптимальних здоров'ябережувальних і особистісно орієнтованих засобів забезпечення педагогічного процесу.

У сучасних умовах ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах. Проте науковці констатують неналежний стан здоров'я дітей, слабку фізичну підготовленість, що зумовлені низьким рівнем рухової активності. У наукових працях з'ясовано причини дефіциту рухової активності, розроблено критерії нормування фізичних навантажень, обґрунтовано режими спеціально організованої рухової активності.

У процесі історичного розвитку було створено специфічні засоби народної фізичної культури, які є частиною національної культури. В останні десятиліття помітно зросла увага до народної фізичної культури, що стала предметом досліджень з педагогіки, філософії, історії, філології. У наукових працях виявлено, описано й проаналізовано найбільш поширені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, вказано на необхідності їх використання у навчальних закладах. Водночас актуальним для дошкільної педагогіки залишається питання розробки змісту фізичного виховання для дошкільних навчальних закладів з урахуванням особливостей регіону, національних традицій. Практично не

дослідженими лишаються питання побудови рухового режиму дітей дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури.

2. Фізичний стан дітей старшого дошкільного віку характеризується такими особливостями:

- довжина тіла дітей становить у дівчаток 109,9–116,5 см, у хлопчиків – 110,8–116,5 см, маса тіла відповідно – 18,0–19,9 і 19,0–20,5 кг. Розмір грудної клітки дітей старшого дошкільного віку становить 53,1–58,8 см. Суттєвої вікової та статевої різниці між дітьми не виявлено. 88,7–93,5 % обстежених (залежно від року дослідження) мають середньо-гармонійний фізичний розвиток. Лише 0,2–1,2 % дошкільнят мали високий рівень фізичного розвитку;

- кількість здорових дітей знижується. Найвищий відсоток здорових дітей був у 2013 році (87,1 %), найнижчий у 2016 (84,5 %). Діти старшого дошкільного віку найчастіше мали захворювання органів травлення (35,0 %), найрідше – кістково-м'язової системи та ока і придаткового апарату (1,5) %. До I групи здоров'я належать, залежно від року дослідження, лише 38,6–64,2 % обстежених; до II групи – 34,5–57,7 %, до III групи – 2,8–3,2 %, до IV групи – 0,4–1,2 % і до V групи – 0,02–0,1 %;

- середньогрупові показники частоти серцевих скорочень, життєвої ємності легень перебувають у межах вікових норм. Відповідно до індексу Руф'є діти 5 років мають середній рівень фізичної працездатності, а 6 років – задовільний;

- показники фізичної підготовленості дітей, відповідно до вимог навчальної програми, середні й низькі. Простежується позитивна вікова динаміка результатів випробовувань. Суттєвої різниці якості виконання фізичних вправ дівчат і хлопців не виявлено.

3. Рівень добової рухової активності дітей старшого дошкільного віку становить 6783,2–6945,8 кроків, що відповідає 3866,4–4098,0 метрам. Різниця в кількості локомоцій хлопчиків і дівчаток статистично незначуща. Суттєвого зростання рухової активності дітей з 5 до 6 років також не виявлено. У хлопчиків кількість кроків зростає на 1,05 %, у дівчаток – 1,12 %. Проте подолана дистанція збільшується у хлопчиків на 4,59 %, у дівчаток на 4,67 %. Така тенденція обумовлюється збільшенням довжини кроку дітей на 2–3 см. Зіставлення власних результатів з нормами рухової активності для дітей 5–6 років (15–18 тис. кроків) вказує на дуже низькі показники кількості рухів у респондентів. У середньому за кількістю локомоцій діти на 130,4–136,6 % відстають від гігієнічних норм. Такий стан зумовлює потребу обґрунтування шляхів підвищення рухової активності дітей в дошкільних навчальних закладах.

4. Спираючись на результати дослідження, було розроблено класифікацію використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Загалом засоби народної фізичної культури поділяються на три групи: оздоровчі фактори зовнішнього середовища, гігієнічні чинники та фізичні вправи. Фізичні вправи, своєю чергою, поділяються на фізичні вправи без предметів, з предметами, із засобами пересування, народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту.

Для формування рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах забезпечувалося проведення засобів народної фізичної культури на заняттях фізичними вправами, індивідуальних заняттях, самостійній роботі та прогулянках. Руховий режим був невід'ємною частиною загального режиму з урахуванням періодизації основних гігієнічних процесів, а також змін у працездатності дітей, активності їхньої діяльності протягом заняття та дня. У структурі рухового режиму передбачалося чергування фізичних навантажень різної спрямованості та формування позитивного ставлення до фізичної активності за рахунок використання національних ігор та забав.

5. Апробація розробленого рухового режиму із використанням засобів народної фізичної культури в практиці фізичного виховання дошкільних навчальних закладів показала її ефективність, що підтверджено статистично значущим ($P < 0,001$) підвищенням рівня фізичної підготовленості дітей експериментальної групи за всіма фізичними показниками (витривалістю, швидкістю, силою, спритністю, гнучкістю та швидко-силовими якостями). В експериментальних групах значно зросла якість виконання основних рухів. Спостерігалась узгодженість рухів рук і ніг, з'являлася легкість бігу, 69 % дітей ставлять ногу на опору з носка, що на 36 % краще, ніж в контрольних групах. Підвищення результатів стрибка в довжину з місця відбулося як за рахунок поліпшення техніки його виконання, так і через зростання сили м'язів ніг, що можна пояснити позитивним впливом запропонованої методики навчання.

Результати дослідження свідчать, що зростання тренуваності організму дітей відбувається дещо повільніше, ніж набуття рухових навичок, зокрема, вивчення нескладних за технікою рухових дій. Вищі результати розвитку фізичних якостей також залежать від характеру фізичних вправ та рухливих ігор, запропонованих дітям.

Проведене дослідження не розкриває всі аспекти означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання формування рухового режиму дітей дошкільного віку з обмеженими фізичними можливостями.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у фахових вітчизняних наукових виданнях

1. Вольчинський А. Я. Фізичне виховання дошкільників засобами гри / А. Я. Вольчинський, О. О. Малімон, Я. А. Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – № 3 (15). – С. 52–55.

2. Вольчинський А. Я. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2013. – Вип. 9. – С. 77–81.

3. Вольчинський А. Я. Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників / Анатолій Вольчинський, Надія Вольчинська, Ярослав Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. СНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 144–148.

4. Смаль Я. А. Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури / Я. А. Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – № 4 (24). – С. 44–49.

5. Вольчинський А. Я. Фізичне виховання старших дошкільників у традиціях народної фізичної культури / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19. – Т. 2. – С. 40–43.

6. Смаль Я. А. Сім'я як чинник залучення до народної фізичної культури дітей 5–6 років / Я. А. Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. СНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – № 3 (31). – С. 180–184.

7. Вольчинський А. Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 20. – С. 63–68.

8. Вольчинський А. Я. Проведення спортивних свят із дітьми дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2016. – Вип. 22. – С. 24–28.

Статті у зарубіжних періодичних наукових виданнях

9. Smal' J. The use of folk physical training facilities during the realization of sporting holidays in preschool educational institutions / J. Smal' // Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. – 2016. – Vol. 6. – No 6. – S. 415–423.

Праці апробаційного характеру

10. Смаль Я. А. Народна фізична культура як засіб фізичного виховання дошкільнят / Я. А. Смаль // Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень. – 2014. – Т. 2. – С. 527–529.

11. Рухливі ігри для поліпшення фізичного розвитку дітей дошкільного віку / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук // Історія фізичної культури і спорту народів Європи : зб. тез доп. І Міжнар. наук. конгресу істориків фіз. культури. – Луцьк ; Світязь, 2017. – С. 16.

АНОТАЦІЇ

Смаль Я. А. Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи

здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2017.

У дисертації обґрунтовано результативність рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури. Розроблено класифікацію використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку, в основі якої лежать фізичні вправи, що поділяються на фізичні вправи без предметів, з предметами, із засобами пересування, народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту. Для формування рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах забезпечувалося проведення засобів народної фізичної культури на заняттях фізичними вправами, індивідуальних заняттях, самостійній роботі та прогулянок. У структурі рухового режиму передбачалося чергування фізичних навантажень різної спрямованості та формування позитивного ставлення до фізичної активності за рахунок використання національних ігор та забав.

Експериментальна перевірка засвідчила високу результативність формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи дошкільних навчальних закладів.

Ключові слова: руховий режим, народна фізична культура, рухова активність, старший дошкільний вік, діти, засоби фізичного виховання.

Смаль Я. А. Формирование двигательного режима детей старшего дошкольного возраста с использованием средств народной физической культуры. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2017.

В диссертации обоснована результативность двигательного режима детей старшего дошкольного возраста с использованием средств народной физической культуры. Разработана классификация использования средств народной физической культуры в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, в основе которой лежат физические упражнения, которые делятся на физические упражнения без предметов, с предметами, со средствами передвижения, народные подвижные игры, народные забавы и развлечения, народные танцы, элементы национальных видов спорта. Для формирования двигательного режима детей в дошкольных учебных заведениях обеспечивалось проведение средств народной физической культуры на занятиях физическими упражнениями, индивидуальных занятиях, самостоятельной работе и прогулок. В структуре двигательного режима предполагалось чередование физических нагрузок различной направленности и формирование положительного отношения к физической активности за счет использования национальных игр и забав.

Экспериментальная проверка, показавшая высокую результативность формирования двигательного режима детей старшего дошкольного возраста с использованием средств народной физической культуры, является основой для ее широкого внедрения в практику работы дошкольных учебных заведений.

Ключевые слова: двигательный режим, народная физическая культура, двигательная активность, старший дошкольный возраст, дети, средства физического воспитания.

Smal Ya. A. Formation of traction mode of preschool age children using methods of folk physical education. – The Manuscript.

The dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Education (physical education, basics of health). – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2017.

In this dissertation it is developed the efficiency of traction mode of preschool age children using methods of folk physical education. In scientific articles it is distinguished that during the process of historical development special methods of folk physical education were developed as a part of national culture. In recent decade it is important to be mentioned that a number of researches in folk physical education was increased. The questions of development of folk physical education in Ukraine became a point of investigation in pedagogics, philosophy, history, philology. In scientific papers the most widespread physical exercises and movable playing were shown, described and analysed in different historical periods, specified on the necessity of their usage in educational establishments. At the same time, actually a creation of traction mode of preschool age children using methods of folk physical education is still not examined.

Physical condition of preschool age children is characterized according to the following peculiarities:

- length of body of children is 109,9–116,5 cm for girls, for boys – 110,8–116,5 cm, body weight accordingly 18,0–19,9 and 19,0–20,5 kg Circumference of thorax of senior preschool age children is 53,1–58,8 cm. Substantial age and sexual difference between children is not detected. 88,7–93,5 % of inspected children (depending on the year of research) have medium-harmonious physical development. Only 0,2–1,2 % preschool children had a high level of physical training;

- amount of healthy children is decreased. The highest percent of healthy children was in 2013 (87,1 %), the lowest – in 2016 (84,5 %). The senior preschool age children mostly had a disease of digestive apparatus (35,0 %), rarer in all – musculoskeletal system and eye and accessory vehicle (1,5 %). 1st group of health, depending on the year of research, consists only of 38,6–64,2 % examined; 2nd group – 34,5–57,7 %, 3rd group – 2,8–3,2 %, 4th group – 0,4–1,2 % and 5th group – 0,02–0,1 %;

- average of heart rate group, lung capacity is within the age range. According to the Ruffie index, 5 years age children of have an average level of physical efficiency, and for 6 years age children is satisfactory;

- indices of physical training of children, in accordance with the requirements of the educational program are medium and low. Positive age dynamics of the test results

is implemented. There was no significant difference between the quality of physical exercises performing of girls and boys.

The level of daily motor activity of senior preschool age children is 6783,2–6945,8 steps, which corresponds to 3866,4–4098,0 meters. The difference in the number of boys and girls' locomotions is statistically not significant. Significant growth in motor activity of children from 5 to 6 years old was also not detected. For boys, the number of steps is increased by 1,05 %, for girls – 1,12 %. However, for boys the distance is increased by 4,59 %, for girls – by 4,67 %. This tendency is caused by an increase in the length of the step of children by 2–3 cm. Comparing own results with the norms of motor activity for 5–6 years old children (15–18 thousand steps), indicates very low rates of movements number among respondents. On average, by the number of locomotives children are lagging behind hygienic norms by 130,4–136,6 %. This situation causes the argumentation of ways of the motor activity increased among children in preschool educational institutions.

Based on the results of the investigation, it was developed a classification of usage of the means of folk physical education in the physical education of the senior preschool age children. In general, the means of folk physical education are divided into three groups: health factors of the environment, hygiene factors and physical exercises. Physical exercises, in its turn, are divided into physical exercises without objects, with objects, with means of movement, folk movable games, folk fun and entertainments, folk dances, elements of national sports.

To form the motor regime of children, in preschool educational establishments there was provided the means of folk physical culture on the lessons of physical training, individual classes, independent work and walks. The motion regime was an integral part of the general regime, taking into account the periodization of basic hygienic processes, as well as changes in the children efficiency, the activity of their work during the lesson and the day. In the structure of the traction mode regime, alternating physical exercises of different orientations and the formation of a positive attitude to physical activity was foreseen accordingly to the usage of national games and amusement.

Approbation of the developed motor regime with the usage of means of folk physical culture in the practice of physical education of preschool educational institutions has shown its efficiency which is confirmed statistically significant ($P < 0,001$) increase of the level of physical preparedness of experimental group children for all physical qualities (endurance, speed, strength, agility, flexibility and speed-power qualities). The results of the study reveal that the growth of the children body training is slower than the acquisition of motor skills, in particular, the study of simple techniques of traction mode.

Kew words: motor regime, folk physical culture, traction mode, senior preschool age, children, means of physical training.

Підп. до друку 12.10.2017 р.

Формат $60 \times 84^{1/16}$. Обсяг 0,9 обл.-вид. арк., 0,9 ум. друк. арк. Наклад 100 прим.
Друк – Вежа-Друк (м. Луцьк, вул. Бойка, 1, тел. (0332) 29-90-65). Свідоцтво
Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4607 від 30.08.2013 р.