

577

Міністерство освіти і науки України  
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

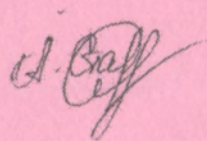
**СТАРЧЕНКО АНАСТАСІЯ ЮРІЇВНА**

УДК 796.011.3 – 053.4:796.412 (07)

**ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ  
СТАРШИХ ДОШКІЛЬНЯТ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ  
ЗАСОБІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ**

24.00.02 – фізична культура,  
фізичне виховання різних груп населення

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Дніпропетровськ – 2015

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Томенко Олександр Анатолійович**, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

**Офіційні опоненти:**

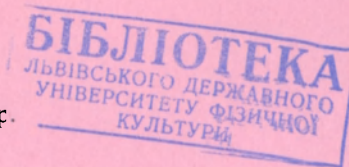
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Пангелова Наталія Євгенівна**, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.

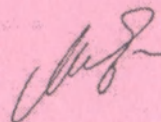
Захист відбудеться «09» квітня 2015 р. о 12 годині 00 хвилин на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розіслано «06» березня 2015 р.



Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О. О. Мітова

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Результати наукових досліджень (Н.В. Москаленко, 2009; Т.Ю. Круцевич, 2012; О.Л. Богініч, 2012; Н.Є. Пангелова, 2014; Н.А. Кулик, 2014), вказують на те, що в Україні надалі спостерігається зниження рівня здоров'я дітей, у зв'язку з чим особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту дошкільної освіти. Провідна роль відводиться дошкільним навчальним закладам, в яких необхідно створити умови для свідомого засвоєння дітьми елементарних знань з фізичної культури і життєво важливих рухових умінь та навичок, що складають основу фізкультурної освіти.

У системі дошкільного виховання склалась така ситуація, при якій діти недостатньо отримують знань з фізичної культури, в результаті чого стає неможливим сформувати у них стійку потребу займатись фізичними вправами, слідкувати за своїм здоров'ям та використовувати отримані знання для власного розвитку та удосконалення (Н.В. Маковецька, 2006; Н.Ф. Денисенко, 2009; О.Л. Кононко, 2010; Є.Г. Яхно, 2011; С.О. Філіппова, 2011).

Деякі автори (І.Н. Моргун, 2005; О.Г. Сайкіна, 2009; Н.Є. Пангелова, 2014) вважають, що розв'язання проблеми вдосконалення фізкультурної освіти дітей дошкільного віку передбачає розробку інноваційних методик і технологій використання засобів, форм та методів для якісної підготовки до молодшої школи, оскільки традиційна система фізичного виховання є недостатньо ефективною.

Науково-методичне обґрунтування оздоровчих технологій у дошкільній освіті широко представлено у роботах відомих науковців. Серед них слід відмітити дослідження, що присвячені застосуванню дитячої аеробіки (Т.С. Лисицької, 2002; С.В. Колесникової, 2005); рухового ігротренінгу (А.А. Погапчук, Т.С. Овчиннікової, 2003); фітбол-аеробіки (О.Г. Сайкіної, С.В. Кузьміної, 2008); лікувально-профілактичного танцю «Фітнес-Данс» (Ж.Є. Фірільової, О.Г. Сайкіної, 2005). Останніми роками у системі дошкільної фізкультурної освіти розглядаються ідеї щодо активного застосування технологій фітнесу (О.С. Філімонова, 2008; Н.Є. Пангелова, 2010; Т.В. Левченкова, 2010; Р.Р. Магомедов, 2011).

Слід відзначити дослідження О.Г. Сайкіної (2009), яка розробила концепцію дитячого фітнесу та визначила його роль у модернізації фізичної культури. Науковець звертає особливу увагу на те, що крім загальних методичних принципів дитячого фітнесу, є також специфічні, що характерні для дітей дошкільного віку: принцип ігрової та емоційної спрямованості, принцип самореалізації через рухову діяльність, принцип ініціативності та творчості.

Огляд наукових джерел з проблеми використання засобів дитячого фітнесу з метою комплексного вирішення завдань фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку вказує, що це питання ще не знайшло достатнього висвітлення в науковій літературі. Отже, виникає необхідність проведення експериментальних досліджень щодо розробки і впровадження інноваційної технології застосування дитячого фітнесу у різні форми фізичного виховання з



метою оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят, що свідчить про актуальність проблеми нашого дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дане дослідження проведене у відповідності до плану науково-дослідної роботи СумДПУ ім. А.С.Макаренка. Міністерства освіти і науки України на 2007-2011 рр. за темою «Оптимізація процесу навчання та виховання різних груп населення засобами фізичної культури» (номер державної реєстрації 0107U002255) і «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (державний реєстраційний номер 0111U005736) на 2011-2015 рр. Роль автора полягає у розробці та впровадженні інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти у фізичному вихованні дітей 5-6 років в умовах дошкільних навчальних закладів.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати і розробити інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу та експериментально перевірити її вплив на показники життєво важливих рухових умінь і навичок та пов'язаних з ними елементарних теоретичних знань.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасні тенденції у фізкультурній освіті дітей дошкільного віку.

2. Визначити наявність та рівень формування взаємозв'язків між життєво важливими руховими вміннями і навичками, елементарними теоретичними знаннями, захворюваністю дітей і фізкультурною освіченістю батьків для визначення найбільш ефективних шляхів оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят.

3. Розробити інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу.

4. Перевірити ефективність розробленої інноваційної технології у процесі фізкультурної освіти дошкільнят шляхом визначення її впливу на показники їх елементарних теоретичних знань з фізичної культури, рівень оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками, рівень захворюваності дітей та фізкультурну освіченість батьків.

**Об'єкт дослідження** – фізкультурна освіта старших дошкільнят.

**Предмет дослідження** – інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел; соціологічні (бесіда, анкетування); педагогічні (спостереження, тестування, експеримент); оцінка рівня захворюваності; методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у тому, що у дисертації:

– вперше для визначення найбільш ефективних шляхів оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят отримано дані про взаємозв'язки між рівнями оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками,

елементарними знаннями з фізичної культури, рівнем захворюваності дітей й фізкультурною освіченістю батьків, що покладено в основу розробки змісту інноваційної технології з переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу;

– вперше розроблено і науково обґрунтовано інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти з урахуванням вікових особливостей старших дошкільнят, що передбачала переважне застосування засобів дитячого фітнесу (футбол-гімнастики, ігрового фітнесу, звіроаеробіки) і реалізовувалась у різних формах: фізкультурних заняттях, фізкультурно-оздоровчих заходах в режимі дня, додаткових заняттях з дитячого фітнесу, під час активного відпочинку і занять фізичною культурою з батьками у домашніх умовах;

– вперше розроблено зміст форм роботи з батьками (семінари, консультації, додаткові заняття з дитячого фітнесу за участю батьків, створення фото- та відеоматеріалів для занять дитячим фітнесом, виготовлення інвентарю для занять дитячим фітнесом спільно з дітьми), що дозволяють підвищити рівень фізкультурної освіченості батьків та їх дітей;

– доповнено зміст елементарних знань відомостями про засоби та методи дитячого фітнесу для старших дошкільнят;

– доповнено теоретичні відомості з фізкультурної освіти батьків.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у впровадженні інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу, яка сприятиме покращенню їх елементарних знань з фізичної культури, рівня оволодіння життєво важливих рухових умінь і навичок, зниженню рівня захворюваності та підвищенню інтересу дітей до занять. Розроблено методичні рекомендації «Фізкультурна освіта у родині», що дозволяють покращити рівень фізкультурної освіченості батьків та їх дітей.

Матеріали дисертаційної роботи впроваджено у практику роботи дошкільних навчальних закладів № 18 «Зірниця» і № 28 «Ювілейний» м. Суми, № 295 м. Київ, № 6 і № 9 «Ромашка» м. Кролевець, а також у навчальний процес Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка під час викладання навчальної дисципліни «Оздоровчі технології та діагностичні методики фізичного розвитку дітей» для студентів 5-го курсу за ОКР «Спеціаліст». Про результати дослідження свідчать акти впровадження.

**Особистий внесок здобувача** у працях, опублікованих у співавторстві полягає у постановці проблеми, аналізі спеціальної літератури з проблеми, що досліджується; проведенні експериментальних досліджень, обробці отриманих даних, в узагальненні матеріалу, формулюванні висновків, підготовці матеріалів до друку, впровадженні отриманих результатів у практику роботи дошкільних навчальних закладів.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження представлені на конференціях регіонального, всеукраїнського та міжнародного рівнів: на конференції «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я» (м. Чернігів, 2012 р.); XI, XIII та XIV Міжнародних науково-практичних конференціях молодих учених



«Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів» (м. Суми, 2011, 2013, 2014 р.); XVII Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (м. Львів 2013 р.); VII та VIII Всеукраїнських науково-методичних конференціях «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти» (м. Київ, 2012, 2013 р.).

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження викладені в 11 наукових працях, з яких: 5 публікацій у наукових фахових виданнях України (з них 3 статті, що включені до міжнародних наукометричних баз), 4 роботи апробаційного характеру та дві праці, що додатково відображають наукові результати дисертації.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація загальним обсягом 224 сторінки складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Праця викладена на 170 сторінках основного тексту, цифровий матеріал подано у 50 таблицях і 7 рисунках. У роботі використано 231 джерело наукової та спеціальної літератури, з яких 220 – вітчизняних і країн близького зарубіжжя, 11 – в іноземних виданнях.

#### **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

У вступі обґрунтовано актуальність теми дисертаційного дослідження, сформульовано мету й завдання, окреслено наукову новизну і практичну значущість отриманих результатів, визначено особистий внесок здобувача, а також наведено перелік наукових конференцій, на яких було апробовано результати дослідження, зазначено кількість публікацій автора.

У першому розділі «Сучасні тенденції у фізкультурній освіті дошкільнят» проаналізовано праці вітчизняних та іноземних авторів з питань фізкультурної освіти дошкільнят; відзначено необхідність покращення їх рівня елементарних знань з фізичної культури та рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками; обґрунтовано роль батьків у фізкультурній освіті дошкільнят (І.Н. Моргун, 2001; Г.Н. Ліджиєва, 2005; Н.В. Москаленко, 2009; Н.Є. Пангелова, 2010; Т.Ю. Круцевич, 2012).

Особливе місце відведене дослідженням, що присвячені дитячому фітнесу та його технологіям у системі дошкільньої фізкультурної освіти (Т.В. Левченкова, 2007; С.В. Кузьміна, 2008; О.Г. Сайкіна, 2009; Д. Чайка, 2014). Серед специфічних особливостей занять дитячим фітнесом, які роблять його цікавим для дітей, О.Г. Сайкіна (2009) виділяє наступні: застосування різноманітних форм (сюжет, уява) і методів проведення занять (ігровий, змагальний); набуття спеціальних знань про здоровий спосіб життя; розширення рухових можливостей дітей; покращення здоров'я та профілактика різних захворювань.

Проведений аналіз дозволив з'ясувати лише окремі відомості про стан фізкультурної освіти старших дошкільнят і можливості використання засобів дитячого фітнесу з метою вирішення основних її завдань: розвитку елементарних знань з фізичної культури, формування практичних умінь і навичок у дітей 5-6 років, підвищення інтересу до фізкультурних занять (Т.В. Левченкова, 2007; Ж.Е. Фірільова, 2007; О.С. Філімонова, 2007;

О.Г. Сайкіна, 2008; Н.Ф. Денисенко, 2010; Р.Р. Магомедов, 2011). Це свідчить про те, що досліджень, спрямованих на комплексне вирішення завдань фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу не проводилося.

Отже, розробка, експериментальна перевірка і практичне впровадження у процес фізкультурної освіти старших дошкільнят інноваційної технології на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу, спрямованої на покращення рівня фізкультурної освіченості є актуальною проблемою.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано та обґрунтовано методи дослідження, які відповідають його меті та завданням, об'єкту та предмету, а також подано інформацію про організацію дослідження.

У процесі дослідження рівня елементарних знань з фізичної культури використовувалась методика І.Н. Моргун (за 25-бальною шкалою); для визначення рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками – методика Ю.К. Чернишенко (за трибальною шкалою). Рівень фізкультурної освіченості батьків визначався також за трибальною шкалою на основі опитувальника, розробленого Г.Н. Ліджисевою, який було модифіковано відповідно до завдань дослідження.

Оцінка рівня захворюваності дошкільнят проводилась методом вкопювання з медичних карт, довідок про захворюваність і журналів відвідування. Захворюваність оцінювалась за кількістю пропущених за хворобою днів упродовж навчального року. За допомогою даних педагогічного спостереження визначався інтерес дітей до занять із переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу. Математичні та статистичні розрахунки проведено з використанням ПК, зокрема програм «Excel», STATISTICA 5 в операційній системі «Windows Vista».

Дослідження проведено з 2010 по 2014 роки у декілька етапів.

Перший етап (листопад 2010 – березень 2011 рр.) був присвячений вивченню змісту та методичного забезпечення фізкультурної освіти в дошкільних навчальних закладах шляхом аналізу літературних джерел, були окреслені мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження, визначена програма педагогічного експерименту.

На другому етапі (квітень – серпень 2011 р.) у рамках констатувального експерименту проведено аналіз компонентів фізкультурної освіченості дошкільнят та встановлення взаємозв'язків між рівнем оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, елементарними теоретичними знаннями, рівнем захворюваності дітей та рівнем фізкультурної освіченості батьків. У дослідженні брали участь 268 дітей старшого дошкільного віку з дошкільних навчальних закладів № 18 «Зірниця» і № 28 «Ювілейний» м. Суми, № 6 і № 9 «Ромашка» м. Кролевець. Рівень фізкультурної освіченості батьків визначався тільки серед матерів дошкільнят (n=268).

На третьому етапі (вересень 2011 – серпень 2012 рр.) обґрунтовано та розроблено інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу.



Четвертий етап (вересень 2012 – грудень 2014 рр.) присвячено перевірці ефективності інноваційної технології, обробці отриманих даних, формулюванні висновків, а також оформленню дисертаційної праці у відповідності до вимог.

У третьому розділі роботи «Аналіз компонентів фізкультурної освіченості дітей старшого дошкільного віку» наведено дані щодо визначення відмінностей у показниках рівня фізкультурної освіченості старших дошкільнят залежно від статі та місця проживання (м. Суми та м. Кролевець), а також з'ясовано рівень фізкультурної освіченості батьків та рівень захворюваності дітей, встановлено взаємозв'язки між усіма досліджуваними показниками, представлено результати констатувального експерименту.

Відомо, що провідним компонентом фізкультурної освіти дошкільників є засвоєння ними елементарних знань з фізичної культури. З метою визначення рівня знань у хлопчиків та дівчаток використовувалась методика І.Н. Моргун, адаптована до вікових особливостей дітей старшого дошкільного віку. Результати показали, що з 268 досліджуваних високий рівень знань з фізичної культури (20 - 25 балів) спостерігається тільки у 52 дітей (у 19,9 % хлопчиків і 18,9 % дівчаток). Середній рівень знань (від 15-19 балів) відзначено у 123 дітей (46,3% хлопчиків та 45,5% дівчаток); низький рівень (10-14 балів) мають 93 дитини (33,8 % хлопчиків і 35,6 % дівчаток).

З метою визначення відмінностей між хлопчиками і дівчатками були досліджені показники їх фізкультурної освіченості (табл. 1). Порівняльний аналіз рівня оволодіння руховими уміннями і навичками та елементарними знаннями з фізичної культури свідчить про статистично вірогідні відмінності між хлопчиками і дівчатками лише у показнику метання м'яча. Отримані дані дозволили надалі розробити спільні шляхи оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят незалежно від статі.

Таблиця 1

Показники фізкультурної освіченості хлопчиків та дівчаток ( $\bar{x} \pm S$ )

Показники	Хлопчики (n=136)	Дівчатка (n=132)	Різниця (%)
Ходьба (бали)	2,16±0,04	2,06±0,03	4,7
Біг (бали)	2,19±0,03	2,14±0,04	2,3
Стрибок з місця (бали)	1,84±0,04	1,80±0,04	2,2
Метання м'яча (бали)	1,90±0,04	1,76±0,04*	7,4
Лазіння (бали)	2,28±0,04	2,29±0,18	0,4
Рівень теоретичних знань (бали)	15,75±0,35	15,79±0,33	0,2

Примітки: \* –  $p < 0,05$  – вірогідність відмінності

Рівень фізкультурної освіченості батьків визначався на основі їх самооцінки певних знань та вмінь з фізичної культури й дитячого фітнесу. В результаті опитування встановлено, що більшість батьків вважають дитячий фітнес основною базою для ефективного оволодіння дітьми життєво важливими руховими уміннями і навичками, у зв'язку з чим виникла необхідність проведення додаткових занять дитячим фітнесом. У відповідях батьків відзначено, що їм не вистачає теоретичних знань та практичних умінь в



питаннях застосування дитячого фітнесу у фізичному вихованні дошкільнят. Загальний рівень фізкультурної освіченості батьків складає два бали за трибальною шкалою оцінювання. Отримані результати дозволили нам розробити заходи з підвищення фізкультурної освіченості батьків та зміст форм роботи з використанням засобів дитячого фітнесу.

З метою визначення відмінностей між досліджуваними показниками дітей м. Суми і м. Кролевець нами був зроблений порівняльний аналіз елементарних знань, рухових умінь та навичок, рівня захворюваності дошкільнят та рівня фізкультурної освіченості їх батьків (табл. 2). У м. Суми було досліджено 149 дітей старшого дошкільного віку, у м. Кролевець – 119.

Таблиця 2

**Відмінності у показниках теоретичної підготовленості, оволодіння життєво важливими руховими уміннями та навичками, захворюваності дошкільнят та фізкультурної освіченості батьків м. Суми і м. Кролевець**

( $\bar{x} \pm S$ )

Показники	Кролевець (n=119)	Суми (n=149)	Рівниця (%)
Рівень елементарних знань (бали)	15,04±3,66	16,36±4,07*	8,7
Рівень фізкультурної освіченості батьків (бали)	2,11±0,42	2,16±0,43	2,3
Рівень захворюваності (кількість пропусків за хворобою)	8,30±8,41	10,98±10,41*	34
Ходьба (бали)	2,06±0,45	2,15±0,47	4,3
Біг (бали)	2,10±0,44	2,22±0,48*	5,7
Стрибок з місця (бали)	1,85±0,46	1,80±0,46	2,7
Метання м'яча (бали)	1,83±0,46	1,84±0,52	1,6
Лазіння (бали)	2,38±2,28	2,22±0,58	7,2

Примітки: \* –  $p < 0,05$  – вірогідність

У результаті аналізу даних старших дошкільнят м. Суми та м. Кролевець отримано статистично вірогідні відмінності за рівнем елементарних знань та захворюваності ( $p < 0,05$ ). Аналіз рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками вказує на статистично вірогідні відмінності між дітьми з різних міст лише у навичці бігу ( $p < 0,05$ ). Даний показник у дітей м. Суми виявився на 5,7% кращим, ніж у дітей з м. Кролевець. Проведене дослідження дозволило нам розробити інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят, яка може реалізовуватись в умовах обласного центру і поза його межами.

Для встановлення взаємозв'язків між показниками елементарних теоретичних знань, рівнем оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, рівнем захворюваності дітей та фізкультурною освіченістю їх батьків було застосовано кореляційний аналіз. Відзначено взаємозв'язок між показниками рівня елементарних знань дошкільнят та руховими навичками: стрибка ( $r=0,39$ ,  $p < 0,001$ ), метання ( $r=0,39$ ,  $p < 0,001$ ), лазіння ( $r=0,27$ ,  $p < 0,001$ ), бігу ( $r=0,51$ ,  $p < 0,001$ ), а також з рівнем фізкультурної освіченості батьків ( $r=0,36$ ,  $p < 0,001$ ). Це дозволило відвести особливе місце роботі із батьками в

процесі розробки інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят.

Отримані результати дослідження підтвердили недостатню ефективність дошкільної фізкультурної освіти та свідчать про необхідність її удосконалення за рахунок використання інноваційних технологій, зокрема із застосуванням засобів дитячого фітнесу.

У четвертому розділі **«Інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу»** представлено обґрунтування, структуру і зміст розробленої інноваційної технології.

На підставі результатів констатувального експерименту було з'ясовано, що діти старшого дошкільного віку мають недостатній рівень елементарних знань з фізичної культури та рівень оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками незалежно від статі й місця проживання. Рівень знань та вмінь з фізичної культури й дитячого фітнесу у батьків, які мешкають в обласному та районному центрі необхідно покращувати для формування фізичної культури особистості дошкільника. Отримані результати свідчать, що існують об'єктивні передумови розробки інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку.

Метою інноваційної технології є покращення рівня фізкультурної освіченості старших дошкільнят за допомогою переважного використання засобів дитячого фітнесу у різних формах занять.

Відповідно до поставленої мети розв'язувались основні завдання інноваційної технології:

1. Підвищення рівня елементарних теоретичних знань про фізичну культуру, спорт і дитячий фітнес.
2. Покращення рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу.
3. Профілактика захворювань дошкільнят.
4. Підвищення інтересу дітей до занять з елементами дитячого фітнесу.
5. Формування уяви дошкільнят про дитячий фітнес як систему занять оздоровчого спрямування.
6. Підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків.

Основними формами реалізації інноваційної технології є: заняття з фізичного виховання (тематичні, ігрові, сюжетно-рольові), додаткові заняття з дитячого фітнесу, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки), активний відпочинок дітей (фізкультурні свята, «Дні здоров'я»), заняття фізичною культурою з батьками у домашніх умовах.

У процесі розробки інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти було виділено 4 розділи:

- теоретичний (засвоєння необхідних знань з фізичної культури й дитячого фітнесу);
- практичний (навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам засобами дитячого фітнесу);
- заходи з оптимізації фізкультурної освіти батьків;



– контрольний (контроль за рівнем захворюваності дітей, рівнем фізкультурної освіченості дошкільнят та їх батьків).

Теоретичний розділ інноваційної технології реалізовувався в ігровій формі під час проведення тематичних і сюжетно-рольових фізкультурних занять, а також занять фізичною культурою з батьками у домашніх умовах. Матеріал був розроблений з урахуванням вікових особливостей дітей і містив низку тем для засвоєння: «Особливості будови організму людини», «Основи особистої гігієни», «Мандрівка у місто Харчування», «Людина – частина природи», «Фізична культура, спорт і фітнес у житті людини», «Здоров'я та безпека на заняттях фізичною культурою».

Головним завданням практичного розділу інноваційної технології було формування життєво важливих рухових умінь і навичок старших дошкільнят з переважним використанням засобів дитячого фітнесу (фідбол-гімнастики, ігрофітнесу та звіроаеробіки) у різних формах занять.

Навчання дітей вправам з фідбол-гімнастики відбувалось поетапно упродовж року, двічі на тиждень (по 30 хвилин) у формі додаткових занять. На першому етапі експерименту (вересень – жовтень 2012 р.) розучувались вправи, спрямовані на ознайомлення з формою та властивостями м'яча, вивчались основні вихідні положення із фідболами. На другому етапі (листопад 2012 р – лютий 2013 рр.) відбувалось навчання вправам для зміцнення м'язів різних частин тіла, на засвоєння життєво важливих рухових умінь і навичок; вправ із різних вихідних положень з фідболом під музику. На третьому етапі експерименту (березень – травень 2013 р.) діти демонстрували вивчені вправи самостійно і в парах, у рухливих іграх та спортивних змаганнях.

В основній частині фізкультурних занять дітям пропонувався ігрофітнес – вправи, що засновані на рухливих, музичних, розвиваючих іграх, а також естафети. Для вправ з ігрофітнесу завчасно готувався необхідний інвентар: обручі, масажні кільця, мотузки, дрібний дитячий інвентар, маленькі м'ячі, фідболи, надувні кульки. З метою формування рухових навичок (ходьби, стрибків, лазіння) під час проведення ранкової гімнастики, а також у підготовчій частині фізкультурних занять використовувались вправи звіроаеробіки. Для проведення імітаційних вправ завчасно готувались картки із зображенням звірів чи птахів, а також загадки. Імітаційні вправи проводились у спортивній залі і на вулиці (під час ранкової гімнастики) поточним способом, а також під час проведення спортивних свят.

Вперше для покращення рівня фізкультурної освіченості батьків нами застосовувались нетрадиційні форми роботи: створення спільно з дітьми інвентарю для занять дитячим фітнесом, відвідування додаткових занять з фідбол-гімнастики за безпосередньою участю батьків, створення фото- та відеоматеріалів для занять дитячим фітнесом у домашніх умовах.

З метою оцінки ефективності розробленої інноваційної технології нами здійснювався контроль за низкою показників. До критеріїв її ефективності ми відносимо: рівень елементарних знань з фізичної культури, рівень оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками дітей, фізкультурну

освіченість батьків, а також рівень захворюваності та інтерес старших дошкільнят до фізкультурних занять.

Задля перевірки ефективності запропонованої інноваційної технології на базі дошкільних навчальних закладів м. Суми (№ 18 і № 28) було створено дві однорідні за віком групи. В експериментальній групі було 59 дітей віком 5 років, які займалися за інноваційною технологією. До контрольної групи увійшло 58 дітей, які займалися за програмою «Дитина» і двічі на тиждень відвідували додаткові заняття з танців.

У результаті реалізації теоретичного розділу інноваційної технології були отримані статистично вірогідні зміни ( $p < 0,05$ ) у показниках елементарних знань дітей, які оцінювались за методикою І.Н. Моргун, що складається з п'яти тестів-завдань за різними темами, які пов'язані з фізичною культурою і здоров'ям (табл. 3). Рівень засвоєння знань оцінювався за п'ятибальною системою.

Таблиця 3

**Показники елементарних знань з фізичної культури досліджуваних груп до та після експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

Завдання-тести за темами	Контрольна група (n=58)		Експериментальна група (n=59)	
	До	Після	До	Після
1. Мій організм (бали)	2,72±0,84	2,89±0,66	2,41±0,09	4,21±0,09*
2. Я та моє здоров'я (бали)	2,96±0,61	3,15±0,55	2,74±0,08	4,13±0,07*
3. Мандрівка у місто «Харчування» (бали)	3,10±0,78	3,25±0,63	3,11±0,07	4,22±0,09*
4. Чистота – основа здоров'я (бали)	2,75±0,70	2,94±0,57	2,81±0,07	4,22±0,08*
5. Здоров'я та безпека (бали)	3,20±0,92	3,39±0,66	2,55±0,08	4,33±0,09*
Інтегральний показник (бали)	13,81±2,78	14,71±2,35	13,51±0,33	20,51±0,33*

Примітки: \* –  $p < 0,05$  – вірогідність відмінності

По закінченню дослідження в експериментальній групі середній бал за основними темами склав: «Мандрівка у місто Харчування» – 4,2 бали; «Здоров'я та безпека» – 4,2 бали; «Мій організм» – 4 бали, «Я та моє здоров'я» – 4 бали; «Чистота – основа здоров'я» – 4 бали. Треба відмітити, що інтегральний показник рівня елементарних знань покращився на 52%, що свідчить про результативність інноваційної технології. У дітей контрольної групи статистично вірогідних змін не отримано.

Під впливом реалізації практичного розділу інноваційної технології відбулись вірогідні зміни у результатах оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, що свідчить про ефективність застосування засобів дитячого фітнесу (табл. 4).

Найбільше покращення ми отримали при оцінюванні навички бігу (на 38%) і стрибку з місця (на 41%), що свідчить про позитивний вплив засобів дитячого фітнесу на оволодіння руховими діями та їх вдосконалення. Крім того, статистично вірогідні зміни в експериментальній групі відбулись при



оцінюванні навички лазіння. Порівняльний аналіз показників між вихідним та кінцевим етапами тестування свідчить про покращення на 37,7%.

Таблиця 4

**Динаміка рівня оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками після реалізації інноваційної технології ( $\bar{x} \pm S$ )**

Тести	Контрольна група (n=58)		Експериментальна група (n=59)	
	До	Після	До	Після
Ходьба (бали)	1,92±0,04	2,02±0,04	1,93±0,04	2,62±0,04*
Біг (бали)	1,96±0,04	2,08±0,04	1,97±0,04	2,72±0,03*
Стрибок у довжину з місця (бали)	1,72±0,05	1,82±0,04	1,72±0,04	2,44±0,04*
Метання м'яча (бали)	1,78±0,06	2,31±0,06*	1,74±0,05	2,39±0,04*
Лазіння по гімнастичній драбині (бали)	2,11±0,07	2,28±0,07	2,04±0,04	2,83±0,04*

Примітки: \* –  $p < 0,05$  – вірогідність відмінності

Треба зазначити, що при проведенні занять із використанням фітболів та ігрофітнесу, особливу увагу ми приділяли правильному виконанню вправ із різних вихідних положень, у тому числі під час ходьби й бігу, звертаючи увагу дітей на важливість збереження правильної постави та постановки стопи. Після закінчення експерименту відбулось покращення навички ходьби на 36 %, бігу – на 38% ( $p < 0,05$ ). В обох досліджуваних групах отримано вірогідні зміни при оцінюванні навички метання м'яча. Порівняльний аналіз результатів метання м'яча між вихідним та кінцевим тестуванням у контрольній групі показав, що покращення відбулося на 12,3% ( $p < 0,05$ ). При порівнянні аналогічних показників в експериментальній групі, виявлено покращення результатів на 41%, що становило 2,39 бали ( $p < 0,05$ ).

Одним з основних напрямів у розвитку сучасної дошкільної освіти, згідно з концепцією її розвитку на 2012-2016 рр. є удосконалення роботи з сім'єю, широке залучення батьків до освітнього процесу. Аналіз науково-методичної літератури показав, що у формуванні фізичної культури особистості дитини велике значення має рівень фізкультурної освіченості батьків, ставлення до фізичної культури у родині, зацікавленість у розвитку і здоров'ї власної дитини.

З метою ефективної співпраці з батьками з питань їх фізкультурної освіченості був розроблений план заходів, який базувався на переважному використанні засобів дитячого фітнесу (табл. 5).

Через систему спеціально запланованих зустрічей, бесід, семінарів, консультацій і практичних занять нами вирішувались наступні завдання:

1. Надати необхідні знання з фізичної культури й дитячого фітнесу.
2. Ознайомити з сучасними методиками оздоровлення дітей.
3. Навчити вправам із використанням фітболів.
4. Навчити вправам, спрямованим на профілактику порушень постави і плоскостопості засобами дитячого фітнесу.
5. Сприяти підвищенню психофізичної готовності дитини до навчання у школі.

Таблиця 5

## Заходи з підвищення фізкультурної освіченості батьків

Місяць	Зміст
Вересень	1. Проведення анкетування батьків з визначення їх рівня фізкультурної освіченості, батьківські збори. 2. Консультації на тему «Особливості харчування дитини».
Жовтень	3. Консультації на тему «Профілактика порушень постави і плоскостопості у дошкільному віці засобами дитячого фітнесу». 4. Навчання комплексу вправ для ранкової гімнастики з використанням засобів дитячого фітнесу. 5. Відвідування додаткових занять з дитячого фітнесу.
Листопад	6. Ознайомлення батьків з формами фізкультурно-оздоровчої роботи у дитячому садочку. 7. Створення нетрадиційного фізкультурного обладнання спільно з дітьми для занять дитячим фітнесом.
Грудень	8. Консультації з профілактики простудних захворювань; способи загартування дітей 5-6 років з метою попередження хвороб. 9. Проведення «Днів здоров'я».
Січень – лютий	10. Проведення виставки дітей на тему «Що потрібно робити для здоров'я?». 11. «Організація занять фізичною культурою у домашніх умовах на основі засобів дитячого фітнесу». 12. Залучення батьків до проведення спортивних змагань.
Березень	13. Виставка фотографій і малюнків на тему «Значення фізичної культури у моїй родині». 14. Проведення відкритих занять з фітбол-гімнастики.
Квітень – травень	15. Батьківські збори за підсумками обстеження психофізичної готовності дошкільнят до навчання у школі. 16. Проведення змагань «Таго, мама, я – спортивна сім'я».

Також були розроблені методичні рекомендації «Фізкультурна освіта у родині», змістом яких є відомості з фізичної культури та дитячого фітнесу, що сприяють покращенню елементарних знань батьків.

Після проведення заходів з метою підвищення фізкультурної освіченості батьків ми відзначили статистично вірогідні зміни в усіх показниках, що представлені у таблиці 6.

Порівняння даних, які було отримано під час проведення педагогічного експерименту показало, що вміння батьків надавати рекомендації про застосування методик оздоровлення покращилось на 46%; вміння складати комплекси вправ ранкової гімнастики з елементами дитячого фітнесу – на 44%. На 43% покращились показники батьків, що визначають вміння провести показ в процесі навчання фізичним вправам. Середній показник фізкультурної освіченості батьків експериментальної групи покращився на 38%, що доводить ефективність проведених нами заходів.

Показники фізкультурної освіченості батьків контрольної групи, які протягом педагогічного експерименту відвідували традиційні організаційно-виховні заходи у дошкільному навчальному закладі, вірогідно не змінилися ( $p > 0,05$ ).



Таблиця 6

**Різниця у показниках фізкультурної освіченості батьків контрольної та експериментальної груп до і після експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

Критерій фізкультурної освіченості	КГ (n=58)		ЕГ (n=59)	
	До	Після	До	Після
1. Складання комплексу ранкової гімнастики з використанням елементів дитячого фітнесу	2,01±0,65	2,12±0,64	1,89±0,58	2,57±0,49*
2. Проведення бесіди про значення фізичної культури	2,14±0,57	2,25±0,60	2,25±0,54	2,93±0,25*
3. Проведення рухливої гри за допомогою засобів дитячого фітнесу	2,06±0,56	2,13±0,65	2,23±0,56	2,89±0,30*
4. Показ в процесі навчання фізичним вправам	2,06±0,61	2,08±0,76	1,97±0,54	2,76±0,42*
5. Вміння надати дітям рекомендації про застосування методик оздоровлення	2,03±0,69	2,06±0,55	1,89±0,53	2,72±0,44*
Середній показник	2,07±0,51	2,13±0,55	2,02±0,34	2,79±0,22*

Примітки: \* –  $p < 0,05$  – вірогідність відмінності

З метою визначення впливу розробленої інноваційної технології на стан здоров'я дітей був досліджений рівень їх захворюваності. Треба зазначити, що за період формувального експерименту дітьми експериментальної та контрольної груп з причини захворювань було пропущено 1479 днів, з них 745 – у першому півріччі і 734 – у другому (табл. 7).

Таблиця 7

**Кількість пропущених днів за хворобою дітьми експериментальної та контрольної груп протягом навчального року**

Група	Кількість пропусків за хворобою		Загальна кількість пропусків	Різниця (%)	p
	I півріччя	II півріччя			
КГ (n=58)	434	497	931	+14,5	>0,05
ЕГ (n=59)	311	237	548	-24	<0,05

У кінці другого півріччя під впливом інноваційної технології було відмічено вірогідне зменшення пропущених днів за хворобою ( $p < 0,05$ ) у порівнянні з першим півріччям, що пов'язано із покращенням резистентності організму до простудних захворювань, спричиненим систематичним відвідуванням додаткових занять з дитячого фітнесу та появою стійкого інтересу до них. Аналіз журналів відвідування додаткових занять танцями у контрольній групі дозволив встановити велику кількість пропусків дітей, а також збільшення пропущених днів за хворобою на 63 ( $p > 0,05$ ).

З метою визначення інтересів старших дошкільнят до занять із переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу був використаний метод педагогічного спостереження. Результати спостереження показали, що дітям найбільш сподобались заняття із застосуванням фітбол-гімнастики. Дівчатка відмічали, що їм також подобається виконувати імітаційні вправи зі звіроаеробіки, а хлопчикам – вправи ігрофітнесу. Необхідно відмітити, що

упродовж реалізації інноваційної технології діти не пропускали фізкультурні заняття, перебували в гарному настрої, були уважними, активно брали участь у іграх та змаганнях, задавали багато питань під час розгляду нового матеріалу.

Результати формувального експерименту свідчать про те, що інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти сприяє покращенню рівня елементарних знань з фізичної культури, рівня оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками, зниженню рівня захворюваності, а також підвищенню інтересу дітей до занять із застосуванням засобів дитячого фітнесу. Це дає підставу рекомендувати інноваційну технологію для практичного використання в системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу.

У п'ятому розділі дисертаційної роботи «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлено три групи даних, одержаних у ході дослідження.

*Підтверджено* дані І.Н. Моргун (2001); Г.Н. Ліджиєвої (2005); С.О. Філіпової (2011); С.М. Бабюк (2012); Н.А. Кулик (2014), про недостатній рівень елементарних знань з фізичної культури і рівень оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками дітей старшого дошкільного віку, що складають основу фізкультурної освіти.

*Підтверджено* дані Н.В. Маковецької (2005); Т.В. Волосникової (2006); Т.В. Левченкової (2007); О.С. Філімонової, Н.В. Казакевич (2009); О.Г. Сайкіної (2009); Н.Є. Пангелової (2010), про позитивний вплив застосування засобів дитячого фітнесу з метою підвищення рівня оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками.

*Доповнено* результати досліджень О.Д. Дубогай (2005); Г.Н. Ліджиєвої (2005); Н.В. Москаленко (2009); Н.Є. Пангелової (2014), стосовно основного змісту елементарної фізкультурної освіти батьків для роботи із дітьми старшого дошкільного віку в умовах родини, а також О.С. Філімонової (2008); О.Г. Сайкіної (2009), щодо змісту елементарних знань відомостями про засоби та методи дитячого фітнесу для старших дошкільнят.

*Вперше* розроблено інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу, яка сприяє покращенню рівня оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками, елементарними знаннями з фізичної культури, формуванню стійкого інтересу дітей до занять, зниженню їх рівня захворюваності, а також підвищенню рівня фізкультурної освіченості батьків.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що є протиріччя між високою значимістю рівня елементарних знань з фізичної культури, пов'язаних з ними життєво важливими руховими вміннями і навичками та недостатнім рівнем їх сформованості у дітей старшого дошкільного віку, що обумовлено відсутністю інноваційних методик і технологій використання засобів, форм та методів навчання, низькою мотивацією до занять фізичною культурою, недостатністю методичного забезпечення для фізкультурної освіти батьків.



У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку інноваційних шляхів оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят через вирішення її основних завдань: навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам, засвоєння елементарних знань, формування усвідомлених потреб у заняттях фізичними вправами, що стає можливим за умови застосування засобів дитячого фітнесу в основних формах занять.

2. Результати констатувального експерименту свідчать про недостатній рівень фізкультурної освіченості старших дошкільнят та їх батьків: високий рівень елементарних знань з фізичної культури зафіксовано тільки у 19% дітей, середній – у 46%, низький – у 35%; рівень оволодіння навичками ходьби і бігу складає лише 2 бали з трьох можливих, як у хлопчиків, так і дівчаток; рівень оволодіння навичкою метання м'яча у дітей за трибальною шкалою оцінювання становив менше двох балів; вищими за 2 бали виявилися лише результати вміння дітей до лазіння (у хлопчиків  $2,28 \pm 0,04$ , а дівчаток –  $2,29 \pm 0,08$ ). Рівень фізкультурної освіченості батьків складає у середньому 2 бали з трьох можливих, що є недостатнім для формування фізичної культури особистості дошкільнят.

3. Кореляційний аналіз свідчить про наявність взаємозв'язків ( $p < 0,001$ ) між показниками елементарних знань з фізичної культури і життєво важливими руховими уміннями і навичками дітей 5-6 років: стрибка ( $r = 0,39$ ), метання ( $r = 0,39$ ), лазіння ( $r = 0,27$ ) і бігу ( $r = 0,51$ ). Установлено також взаємозв'язок між рівнем фізкультурної освіченості батьків дошкільнят і рівнем елементарних знань дітей ( $r = 0,36$ ). Існування взаємозв'язків між показниками фізкультурної освіченості дітей та їх батьків дозволило нам визначити зміст інноваційної технології та найбільш ефективні шляхи оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят.

4. На основі результатів констатувального експерименту розроблена інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят, метою якої є покращення рівня їх фізкультурної освіченості за допомогою переважного використання засобів дитячого фітнесу у різних формах занять.

Передумовами для створення інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят були: низький рівень елементарних знань з фізичної культури і рівень оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками у дошкільнят; недостатній рівень фізкультурної освіченості батьків; відсутність методичного забезпечення для батьків щодо фізкультурної освіти дітей даного віку; недостатнє методичне забезпечення фізкультурної освіти у дошкільних навчальних закладах (у тому числі з використанням засобів дитячого фітнесу).

5. Інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти на основі застосування засобів дитячого фітнесу розроблена з урахуванням вікових особливостей дітей старшого дошкільного віку. Вона містить: мету, завдання, зміст та систему контролю.

У процесі розробки інноваційної технології було виділено 4 взаємопов'язані розділи: теоретичний (засвоєння необхідних знань з фізичної культури, спорту і дитячого фітнесу); практичний (навчання життєво важливих

рухових умінь і навичок засобами дитячого фітнесу); заходи з оптимізації фізкультурної освіти батьків; контрольний (контроль за рівнем захворюваності дітей, рівнем фізкультурної освіченості дошкільнят та їх батьків).

Формами реалізації розробленої інноваційної технології є: фізкультурні заняття (тематичні, ігрові, сюжетно-рольові), додаткові заняття з дитячого фітнесу, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки), активний відпочинок дітей (фізкультурні свята, «Дні здоров'я»), заняття фізичною культурою з батьками у домашніх умовах.

Способами перевірки результативності реалізації інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти дошкільнят було визначення: рівня елементарних знань з фізичної культури, рівня оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками, рівня захворюваності, інтересу дітей до занять із переважним застосуванням засобів дитячого фітнесу, фізкультурної освіченості батьків на початку і наприкінці педагогічного експерименту.

6. Експериментальна перевірка інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти свідчить про підвищення рівня елементарних знань з фізичної культури ( $p < 0,05$ ) в експериментальній групі, де покращення результатів склало 52%, у той час як у дітей контрольної групи цей показник склав лише 5,4% ( $p > 0,05$ ).

Застосування обраних напрямів дитячого фітнесу сприяло підвищенню рівня оволодіння дошкільнятами основними життєво важливими руховими вміннями і навичками з вірогідністю ( $p < 0,05$ ). Порівняно з вихідними даними результати ходьби в експериментальній групі покращились на 36%, бігу – на 42,4%, стрибків – на 41%, метання – на 37,3%, лазіння – 37,2%.

Проведена робота з батьками з метою підвищення рівня їх фізкультурної освіченості мала позитивний ефект: на початку експерименту рівень знань батьків експериментальної групи складав  $2,02 \pm 0,04$  бали, а наприкінці покращився на 38% і становив  $2,79 \pm 0,03$  бали ( $p < 0,05$ ).

Під впливом застосування засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, звіроаеробіки, ігрофітнесу) у різних формах занять відзначено підвищення інтересу дошкільнят до фізкультурних занять, а також вірогідне зменшення кількості пропущених днів у зв'язку із хворобою. У кінці другого півріччя в експериментальній групі було відмічено зменшення пропусків на 74 дні ( $p < 0,05$ ) у порівнянні з першим півріччям.

7. Розроблена та науково обґрунтована інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят, в основу якої покладене переважне застосування засобів дитячого фітнесу, виявилась ефективною, що підтверджено результатами експериментальних досліджень. Це дозволяє рекомендувати вищезазначену технологію до впровадження у практику роботи дошкільних навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні впливу використання засобів дитячого фітнесу на формування мотивів та інтересів дошкільнят до занять фізичною культурою.



### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

#### *Наукові праці, у яких опубліковано основні наукові результати дисертації*

1. Старченко А. Ю. Відмінності в окремих показниках фізкультурної освіченості дітей старшого дошкільного віку залежно від статі / А. Ю. Старченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Випуск 98. Серія: Пед. науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник. – Чернігів, ЧДПУ, 2012. – 98. – Т. № 2. – С. 291 – 293.

2. Старченко А. Ю. Підвищення фізкультурної освіченості старших дошкільників засобами дитячого фітнесу / А. Ю. Старченко // Молода спортивна наука України. – 2013. – Т. 2. – С. 217 – 222. Видавня зареєстроване в міжнародній наукометричній базі "Index Copernicus Journals Master List".

3. Старченко А. Ю. Динаміка показателів фізкультурної образованності старших дошкільників под впливом комплексу заходів по оптимізації фізкультурного образования / А. Ю. Старченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. С. С. Єрмакова. – 2014. – № 1. – С. 64 – 67. Видання вміщено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals, Database, DOAJ (Directory of Open Access Journals), Elektronische Zeitschriftenbibliothek, IndexCopernicus, Google Scholar, Ulrich's Periodicals Directory, Російська електронна бібліотека (РІНЦ).

4. Томенко О. А. Зміни показників фізкультурної освіченості батьків під впливом реалізації комплексу заходів з оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят / О. А. Томенко, А. Ю. Старченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. С. С. Єрмакова. – 2014. – № 2. – С. 61 – 65. Видання вміщено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals, Database, DOAJ (Directory of Open Access Journals), Elektronische Zeitschriftenbibliothek, IndexCopernicus, Google Scholar, Ulrich's Periodicals Directory, Російська електронна бібліотека (РІНЦ) *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні анкетування, обробці та узагальненні результатів дослідження.*

5. Старченко А. Ю. Вплив інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на показники їх фізкультурної освіченості й рівень захворюваності / А. Ю. Старченко / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт" / Зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Випуск 11 (52)14. – С. 115 – 118.

#### *Опубліковані праці апробаційного характеру*

6. Старченко А. Ю. Сучасний стан фізкультурної освіти у дошкільних навчальних закладах / А. Ю. Старченко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали XI Всеукраїнської

науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – Т. 1. – С. 152 – 154.

7. Старченко А.Ю. Відмінності і взаємозв'язки між рівнем фізкультурної освіченості дітей старшого дошкільного віку та їх батьків залежно від місця проживання: Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : Матеріали VII Всеукраїнської науково-методичної конф., 7-8 червня 2012 р., за заг. ред. І. І. Вржесневського. – К.: НАУ, 2012. – С. 141 – 143.

8. Старченко А. Ю. Розвиток життєво-важливих рухових умінь і навичок у дітей 5-6 років засобами дитячого фітнесу / А. Ю. Старченко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів: матеріали XIII Міжнародної наук.-практ. конференції. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка – 2013. – Т. 1. – С. 230 – 234.

9. Томенко О. А. Фізкультурна освіта дошкільнят у родині: Фізичне виховання в контексті сучасної освіти / О. А. Томенко, А. Ю. Старченко : Матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конф., 13-14 червня 2013 р., за заг. ред. І. І. Вржесневського. – К.: НАУ, 2013. – С. 172 – 174. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні актуальності, формулюванні мети і завдань дослідження.*

***Опубліковані праці, що додатково відображають результати дослідження***

10. Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта дітей старшого дошкільного віку на основі застосування засобів дитячого фітнесу. Методичні рекомендації / упоряд. А. Ю. Старченко. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. – 60 с.

11. Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта у родині : метод. рекомендації / упоряд. А. Ю. Старченко. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – 84с.

**АНОТАЦІЇ**

**Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу. – На правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України, Дніпропетровськ, 2015.

У дисертації вперше розроблено інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят, що передбачала переважне застосування засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, ігрофітнесу, звіроаеробіки) і реалізовувалась у різних формах: заняттях з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих заходах в режимі дня, додаткових заняттях фізичною культурою, під час активного відпочинку і занять фізичними вправами з батьками у домашніх умовах.



Вперше розроблено зміст форм роботи з батьками (семінари, консультації, додаткові заняття з дитячого фітнесу за безпосередньою участю батьків, створення фото та відеоматеріалів для занять дитячим фітнесом, виготовлення інвентарю для занять дитячим фітнесом спільно з дітьми), що дозволяють підвищити рівень фізкультурної освіченості батьків та їх дітей. Розроблено методичні рекомендації «Фізкультурна освіта у родині», які дозволили батькам поповнити необхідні теоретичні знання з фізичної культури й дитячого фітнесу.

Доведено, що інноваційна технологія оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят сприяє покращенню їх рівня оволодіння необхідними руховими вміннями і навичками, пов'язаними з ними елементарними знаннями з фізичної культури, підвищує інтерес дітей до занять, сприяє зниженню рівня захворюваності, а також покращує рівень фізкультурної освіченості їх батьків.

**Ключові слова:** фізкультурна освіта, старші дошкільнята; засоби дитячого фітнесу; батьки, фізкультурна освіченість, інноваційна технологія.

**Старченко А.Ю. Оптимизация физкультурного образования старших дошкольников на основе использования средств детского фитнеса. – На правах рукописи.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Министерство образования и науки Украины, Днепропетровск, 2015.

Диссертация посвящена решению проблемы оптимизации уровня физкультурной образованности старших дошкольников на основе преимущественного использования средств детского фитнеса в основных формах занятий.

Цель работы – научно обосновать инновационную технологию оптимизации физкультурного образования старших дошкольников на основе использования средств детского фитнеса и экспериментально проверить ее влияние на показатели жизненно важных двигательных умений и навыков и связанных с ними элементарных теоретических знаний по физической культуре.

Особенностью инновационной технологии является разработанный теоретический материал с учетом возрастных особенностей детей 5-6 лет для усвоения необходимых знаний по физической культуре. Для повышения интереса детей к занятиям были выбраны упражнения с использованием детского фитнеса (фитбол-гимнастика, игрофитнес, звероаэробика). Основными формами реализации инновационной технологии являются: физкультурные занятия (тематические, игровые, сюжетно-ролевые), дополнительные занятия по детскому фитнесу, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки), активный отдых детей (физкультурные праздники, «Дни здоровья»), заботы физической культурой с родителями в домашних условиях.

Для повышения физкультурной образованности родителей впервые разработано содержание форм работы (семинары, секционные занятия по детскому фитнесу с участием родителей, создание фото- и видеоматериалов для занятий детским фитнесом в домашних условиях, изготовление инвентаря для занятий по детскому фитнесу), а также методические рекомендации «Физкультурное образование в семье», включающие элементарные знания по физической культуре и детскому фитнесу.

В результате реализации инновационной технологии получены статистически достоверные изменения уровня овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, уровня теоретических знаний, уровня заботливости дошкольников, а также физкультурной образованности их родителей. Результаты исследований внедрены в практику работы дошкольных учебных учреждений, что подтверждено соответствующими актами внедрения.

**Ключевые слова:** физкультурное образование, старшие дошкольники, средства детского фитнеса, родители, физкультурная образованность, инновационная технология.

**Starchenko A.U. Optimization physical culture of senior preschoolers based on use means of children fitness. – The manuscript.**

Thesis for the Candidate Degree in Physical Education and Sports, Specialty 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Various Groups of Population. – Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports, the Ministry of Education and Science of Ukraine, Dnipropetrovsk, 2015.

In a thesis there was for the first time developed innovative technology of optimization physical education of senior preschoolers that provided major use of means of children fitness (fit ball gymnastics, gaming fitness, animal aerobics) and was realized in various forms: physical education classes, physical and health-improving events in a day-time regime, while having active rest and doing physical exercises with parents at home.

There was for the first time developed method of ways of work with parents (seminars, consultations, additional children fitness classes with the direct participation of parents, making photos and video materials for children fitness), that helps to rise level of physical culture scholarship of parents and their children. There were developed methodical recommendations “Physical education in a family” that allow parents to enrich necessary theoretical knowledge in physical culture and children fitness.

It is proved that innovative technology of optimization physical culture of senior preschoolers is favorable to improvement level of mastering necessary motion skills and habits, connected with it elementary knowledge of physical culture, rises interest of children to obtaining knowledge, is favorable to decrease level of illness and also it improves level of physical culture scholarship of parents.

**Key words:** physical culture education, pre-school children, means of child fitness, parents; physical culture scholarship, innovative technology.



Підписано до друку 26.02.2015 р. Формат 60X90'16.  
Ум. друк. арк. 1,0. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Тираж 150 прим. Зам. № 35  
Видавництво «ПФ Стандарт-Сервіс»  
Свідоцтво про внесення до державного  
реєстру ДК № 3197 від 28.05.2008 р.  
м. Дніпропетровськ, вул. Плеханова, 2, оф. 48