Ч511.147
К 64

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

КОНОХ ОЛЕНА ЄВГЕНІВНА

УДК 796.11– 053.5

КОМПЛЕКСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

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

Дніпропетровськ – 2014

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Державному вищому навчальному закладі «Запорізький національний університет», Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник:
доктор біологічних наук, професор **Маліков Микола Васильович**, ДВНЗ «Запорізький національний університет», декан факультету фізичного виховання.

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

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

Захист відбудеться «31» січня 2014 р. о 12.00 годині 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 в бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розіслано «28» грудня 2013 р.

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради О. О. Мітова

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК-2

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. В Україні склалася досить незадовільна ситуація щодо стану фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей дошкільного віку (А. І. Нагорна, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2010; Н. Є. Пангелова, 2013).

На думку фахівців, пов'язане це не тільки з погіршенням екологічних та соціально-економічних умов життя сучасного суспільства, але і з суттєвими недоліками у системі фізичного виховання дітей різного віку, яка вже не відповідає сучасним вимогам (О. Д. Дубогай, 2006; А. Ю. Журавльова, 2008; Н. В. Москаленко, 2009, Н. Ф. Денисенко, 2010).

Значна частина впроваджених у практику дошкільних навчальних закладів програм фізичного виховання вузько спеціалізовані і побудовані на використанні лише окремих видів спортивних ігор, без урахування вікових морфо-функціональних особливостей дітей, кваліфікації педагогів, матеріально-технічної бази навчальних закладів (М. М. Єфименко, 1999; Л. В. Яковлева, Р. О. Юдіна, 2003; С. С. Прищепа, 2009).

Заняття з фізичної культури, побудовані на використанні елементів спортивних ігор і вправ, значною мірою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичному і психічному розвитку, викликають підвищений інтерес до рухової діяльності у дошкільників (А. А. Чепуркіна, 1997; Л. М. Волошіна, 2001; Е. Й. Адашкявічене, 2001; А. А. Пивовар, 2005; М. М. Боркошев, 2009; Ю. М. Єрмакова, 2010, О. Г. Лахно, 2013).

У теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку методика навчання елементів спортивних ігор є однією з найменш вивчених. Результати спостережень засвідчують, що застосування на заняттях з фізичної культури у дошкільних навчальних закладах вправ з елементами спортивних ігор носять епізодичний характер або не використовуються зовсім. Передусім, це пояснюється відсутністю розробленої й апробованої методики проведення занять з фізичної культури на основі застосування спортивних ігор (С. Е. Грицаюк, 2005; Е. С. Вільчковський, 2008; Н. Ф. Денисенко, 2010).

Одним із перспективних напрямів подальшого удосконалення системи фізичного виховання дошкільників, зокрема підвищення рівня фізичного стану дітей 5-6 років, є наукове обґрунтування програми комплексного використання засобів спортивних ігор, як одного із корисних та захоплюючих видів рухової діяльності (Т. О. Швалева, 2006; К. О. Шкляр, 2011).

Отже, необхідність наукового обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 5-6 років у дошкільних навчальних закладах із комплексним застосуванням спортивних ігор визначило актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота є частиною наукових програм факультету фізичного виховання й кафедр Запорізького національного університету та виконана у межах тем: фізичної реабілітації «Вивчення особливостей формування адаптивних можливостей організму в онтогенезі» (№ державної реєстрації № 0106U000583) на 2006-2010 рр. і теорії та методики фізичної культури і туризму «Теоретичні та методичні засади формування здорового способу життя різних верств населення України засобами фізичної культури і туризму» (№ державної реєстрації 01111U007743) на 2011-2014 рр.

Зведеного плану НДР Міністерства освіти і науки України. Роль автора полягає в розробці та впровадженні у процес фізичного виховання дітей 5-6 років експериментальної програми комплексного використання засобів спортивних ігор.

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити ефективність програми комплексного використання засобів спортивних ігор для підвищення рівня фізичного стану дітей 5-6 років.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити стан проблеми підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного здоров'я дітей 5-6 років.
3. Розробити та експериментально оцінити ефективність розробленої програми комплексного використання засобів спортивних ігор у роботі з дітьми старшого дошкільного віку в процесі їх фізичного виховання.
4. Розробити зміст програми підвищення кваліфікації інструкторів з фізичної культури щодо комплексного впровадження спортивних ігор у практику роботи дошкільних навчальних закладів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив експериментальної програми комплексного використання засобів спортивних ігор на рівень фізичного стану дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження – у процесі дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз літературних джерел і узагальнення передового вітчизняного і зарубіжного педагогічного досвіду; педагогічні методи (педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; педагогічне тестування); антропометричні та фізіологічні методи із застосуванням комп'ютерних програм «ШВСМ» і «Оберіг»; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження:

- вперше розроблено й експериментально апробовано авторську програму комплексного використання засобів спортивних ігор для дітей 5-6 років, яка сприяє покращенню фізичного стану та підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку;
- вперше розроблено й експериментально апробовано методику профілактики травматизму дітей дошкільного віку, основою якої є формування спеціальних умінь і навичок виконання різних видів падінь під час навчання спортивних ігор;
- вперше розроблено програму підвищення кваліфікації вихователів, інструкторів з фізичної культури ДНЗ щодо комплексного використання спортивних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку;
- доповнено наукові дані щодо фізіологічних змін в організмі дітей 5-6 років під впливом систематичних занять спортивними іграми;

Практичне значення дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій щодо використання експериментальної програми комплексного

використання засобів спортивних ігор у роботі з дітьми 5-6 років в умовах дошкільних навчальних закладах, яка сприяє покращенню загального фізичного стану та підвищенню ефективності процесу фізичного виховання цієї категорії дітей. Результати дослідження впроваджено в роботу ЦРД «Лазурний», НВК «Мрія», ДНЗ №41 «Казка», ДНЗ №129 «Конвалія», ДНЗ №12 «Теремок» м. Запоріжжя, у навчальний процес факультету фізичного виховання Запорізького національного університету під час викладання дисциплін «Фізичне виховання в дошкільних закладах різного типу», «Організація оздоровчої роботи в дошкільних закладах», «Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку», що підтверджують відповідні акти впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає у виборі наукової проблематики, обґрунтуванні її актуальності, вивченні методології дослідження, аналізі літературних джерел за темою роботи, визначенні мети, об'єкту і предмету дослідження, в організації та виконанні експериментальної частини роботи, систематизації й інтерпретації статистичного і фактичного матеріалу, формулюванні висновків і написанні тексту дисертації. У спільних публікаціях автором проведено обстеження, статистичну обробку та узагальнення результатів дослідження.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дисертаційного дослідження було представлено на III Міжнародній науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту та туризму в сучасних соціально-економічних умовах» (Запоріжжя, 2007); Міжнародній науково-практичній конференції «Досвід і сучасні технології у розвитку оздоровчої фізичної культури» (Мінськ, 2009); I Міжнародному освітньому форумі «Особистість в єдиному освітньому просторі» (Запоріжжя, 2010); IV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя, КПУ, 2012); V Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя, КПУ, 2013); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді» (Бердянськ, 2013), на міських методичних об'єднаннях вихователів і інструкторів з фізичної культури (Запоріжжя, 2007-2013 рр.).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладені у 19 публікаціях, серед яких 1 навчально-методичний посібник, 11 статей у спеціалізованих фахових виданнях України та 1 – міжнародному збірнику.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел і 10 додатків. Робота містить 40 таблиць та 5 рисунків. Список використаних наукових джерел містить 302 найменування, 164 з яких – роботи іноземних авторів. Обсяг дисертаційної роботи – 334 сторінки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовується актуальність теми дослідження, формулюються його мета й завдання, окреслюються наукова новизна, теоретична і практична значущість отриманих результатів. Визначається особистий внесок здобувача,

а також наводиться перелік наукових конференцій, на яких було апробовано результати дослідження, зазначається кількість публікацій автора.

У першому розділі **«Сучасний підхід до застосування засобів спортивних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку»** проаналізовано науково-методичну літературу з фізичного виховання дітей в умовах дошкільних навчальних закладів України, особливості застосування в програмах фізичного виховання дошкільників елементів різних видів фізичних вправ, зокрема, спортивних ігор, розглянуто зарубіжний досвід використання засобів спортивних ігор у фізичному виховання дітей дошкільного віку, а також подано характеристику особливостей фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку (С.І. Гуськов, 1996; С.О. Філіпова, 2006; Н.В. Москаленко, 2009; Т.Ю. Круцевич, 2010; Н.В. Маковецька, 2012; Н.Є. Пангелова, 2013).

Проведений аналіз дозволив з'ясувати лише окремі відомості щодо можливості використання засобів спортивних ігор у роботі з дітьми дошкільного віку з метою покращення їх фізичного стану та підвищення ефективності процесу фізичного виховання (Л.Н. Волошіна, 2001; Е.С. Вільчковський, 2008; Н.Ф. Денисенко, 2010; Ю.М. Єрмакова, 2010). Це свідчить про те, що досліджень, спрямованих на вивчення ефективності комплексного застосування засобів спортивних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку не проводилося.

Отже, розробка, експериментальна апробація і практичне впровадження у процес фізичного виховання дітей дошкільного віку програми комплексного використання засобів спортивних ігор, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного здоров'я дітей 5-6 років, зумовлює актуальність дисертаційного дослідження.

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

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою узагальнення досвіду фахівців, які займаються вивченням проблем організації системи фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах, пошуку нових форм занять з фізичної культури для дітей 5-6 років. У процесі дослідження фізичного розвитку дітей використовували антропометричні методи. Оцінка фізичного розвитку кожної дитини відбувалась шляхом зіставлення її індивідуальних показників із середніми показниками вікових норм (Е.С. Вільчковський, 1998). Оцінку функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та рівня фізичного здоров'я здійснювали із застосуванням традиційних фізіологічних методів і комп'ютерних програм «ШВСМ» та «Оберіг».

Педагогічні методи дослідження включали педагогічне спостереження, педагогічний експеримент. Вимірювання показників фізичної підготовленості відбувалась за рекомендаціями Е.С. Вільчковського, 1998 р. Метод анкетування фахівців, батьків використано з метою отримання відомостей про організацію рухового режиму дітей, а також їх ставлення до занять фізичною культурою на основі застосування елементів спортивних ігор у ДНЗ.

Результати дослідження було оброблено стандартними методами математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі ЦРД «Лазурний», НВК «Мрія», ДНЗ №41 «Казка», ДНЗ №129 «Конвалія», ДНЗ №12 «Теремок» м. Запоріжжя з 2009 р. по 2013 р. Загальна кількість дітей 5-6 років – 308 осіб.

Відповідно до мети і завдань експерименту дослідження проведено в чотири етапи.

Перший етап (2006-2008 рр.) було присвячено теоретичному дослідженню проблеми, вивченню та узагальненню науково-методичної літератури, визначенню мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження, обгрунтуванню програми експерименту, уточненню завдань і методів дослідження.

На другому етапі (2008-2009 рр.) у рамках констатувального експерименту, у якому взяли участь 189 дітей, з них 95 дітей 5-річного віку (43 хлопчика і 52 дівчинки) і 94 дошкільника 6-річного віку (40 хлопчиків і 54 дівчинки), проводилося вивчення рівня фізичного стану; тестування компонентів фізичної підготовленості функціональних можливостей та фізичного здоров'я. На цьому ж етапі було розроблено експериментальну програму комплексного використання засобів спортивних ігор у системі занять з фізичного виховання для хлопчиків і дівчаток 5-6 років в умовах дошкільних навчальних закладів.

На третьому етапі (2009-2011 рр.) проводився формувальний педагогічний експеримент. З цією метою у кожній віковій групі були створені контрольні та експериментальні групи. До контрольних груп увійшло 62 дитини, а до експериментальних 58 дітей.

У контрольних і експериментальних групах два заняття на тиждень, усі організаційні форми занять з фізичної культури проводилися згідно зі змістом і методичними рекомендаціями програми виховання і навчання дітей дошкільного віку «Я у світі».

В експериментальних групах два додаткових заняття проводилися за авторською програмою «Спортивні ігри – дошкільникам» з комплексним використання таких спортивних ігор, як міні-баскетбол, міні-гандбол і міні-футзал, а у контрольних групах – із застосування спортивної гри міні-баскетбол, згідно з методичними рекомендаціями Е.Й. Адашкявічене.

Четвертий етап (2011-2012 рр.) був присвячений обробці й аналізу результатів дослідження, формулюванню висновків та оформленню дисертації.

У третьому розділі роботи **«Аналіз системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах Запорізької області та особливості фізичного стану дітей 5-6 років»** наведено дані щодо сучасного стану системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах Запорізької області, особливостей організації занять з фізичної культури в дошкільних навчальних закладах та представлено результати констатувального експерименту стосовно поточного фізичного стану хлопчиків та дівчат 5-6 років.

Результати проведеного дослідження дозволяють констатувати, що з 216 дошкільних навчальних закладів Запорізької області тільки у 68 (32%), працює штатний інструктор з фізичної культури, з яких 26 не мають фахової освіти. Переважна кількість фахівців (92,9%) мають загальний педагогічний стаж понад 10 років, з них інструкторами з фізичної культури більше 5 років працюють 57,1%, до 5 років – 35,7 %.

Відзначимо, що всього 21,4% фахівців мають спеціальну фізкультурну освіту, решта – тільки педагогічну. Серед інструкторів з фізичної культури 52% є штатними працівниками дошкільного навчального закладу, а 48% – сумісниками. Усі фахівці використовують на заняттях елементи різних спортивних ігор. При цьому переваги у виборі гри були зумовлені не тільки програмним змістом матеріалу, але й власним спортивним досвідом.

З'ясовано, що в системі фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми перевага віддається елементам гри в баскетбол, яку використовують 100% респондентів. Вправи з футболу використовують 22% фахівців, 13% – елементи гри у бадмінтон і 5% – настільний теніс.

Недостатність уваги до спортивних ігор на заняттях з фізичної культури 87% респондентів пояснюють відсутністю спеціально розроблених методичних рекомендацій, 33% – спеціального інвентарю й устаткування, 13% – високим ризиком отримання травм.

На думку 65% педагогів-тренерів та інструкторів з фізичної культури, у ДНЗ навчання дітей спортивних ігор слід починати у віці 5-6 років, причому ці відповіді надали фахівці з вищою кваліфікаційною категорією, які мають стаж роботи у дошкільних навчальних закладах понад 10 років.

На користь необхідності корекції програм з фізичного виховання дітей дошкільного віку, зокрема, за рахунок збільшення обсягу спортивних ігор, свідчили результати вивчення поточного фізичного стану хлопчиків та дівчат 5-6 років на етапі констатувального експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичного здоров'я хлопчиків і дівчаток 5-6 років ($\bar{x} \pm S$)

Показники	5 років		6 років	
	хлопчики (n=45)	дівчатка (n=52)	хлопчики (n=40)	дівчатка (n=54)
Динамометрія, кг	8,9±0,5	7,8±0,3	10,1±0,44	8,1±0,26
Біг на 30 м, с	10,2±1,2	10,5±1,8	9,97±0,94	10,2±0,93
«Човниковий» біг (3 х 10 м), с	11,9±1,2	12,0±1,8	11,5±0,63	11,79±1,64
Проба Ромберга, с	2,1±0,2	1,9±0,2	2,2±0,17	2,1±0,18
Утримання тулуба, с	13,5±0,7	13,9±0;7	14,2±0,64	14,0±0,63
Піднімання тулуба, к-ть разів за 1 хв	10,2±1,7	11,1±1,9	11,43±1,29	11,57±1,38
Нахил вперед, см	2,8±1,8	2,9±0,8	2,9±1,64	3,0±0,72
Метання набивного м'яча 1кг, см	120,7±4,5	119,6±3,4	121,7±3,89	120,2±3,21
Стрибок у довжину з місця, см	82,1 ±3,7	82,9±1,7	84,3 ±3,4	84,0±1,52
РФСссс, бали	41,17±2,19	42,47±1,02	43,28±2,03	44,51±1,73
РФСзд, бали	41,29±2,54	44,12±3,17	42,33±2,48	43,12±3,09
РФЗ, бали	42,74±3,18	43,55±3,02	44,65±3,29	45,17±3,21

Примітки: *РФСссс – рівень функціонального стану серцево-судинної системи; РФСзд – рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання; РФЗ – рівень фізичного здоров'я.*

Визначено, що незалежно від статі, у хлопчиків і дівчаток 5-6 років, які брали участь в експерименті, спостерігалися знижені величини показників, що характеризують їх фізичну підготовленость, функціональний стан серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та фізичного здоров'я.

Результати констатувального експерименту підтвердили недостатню ефективність програм з фізичного виховання дітей дошкільного віку, які використовуються в умовах дошкільного навчального закладу та свідчили про необхідність їх удосконалення, зокрема, за рахунок впровадження програм з комплексного використання засобів спортивних ігор.

У четвертому розділі **«Ефективність застосування засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей дошкільного віку»** обґрунтовано головні принципи та положення експериментальної програми комплексного застосування засобів спортивних ігор на заняттях з фізичної культури для дітей 5-6 років, а також подано результати оцінки ефективності цієї програми.

Вперше, на основі аналізу стану фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах Запорізької області, з урахуванням природно-кліматичних умов південного сходу України, розроблено програму комплексного застосування засобів спортивних ігор на заняттях з фізичної культури для дітей 5-6 років, яку побудовано на провідних теоретичних ідеях як базових, так і вузько спрямованих програм.

Програма «Спортивні ігри – дошкільникам» спрямована на підвищення фізичного стану дітей 5-6 років через залучення до спортивних ігор і вправ з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості і розвитку та орієнтована на формування самостійності, самоконтролю, уміння діяти в групі однолітків, піклуватися про своє здоров'я. Для її реалізації не потрібні спеціальні умови й складне устаткування. Найбільш оптимальним для навчання спортивних ігор в умовах ДНЗ є майданчик 13х7 метрів.

М'ячі використовуються різної ваги і діаметру (12-15 см). При навчанні ведення м'яча краще користуватися м'ячами, що рекомендовані федераціями спортивних ігор, адже дитячі гумові погано відскакують від підлоги, і, ведучи їх, діти докладають великих зусиль, що може призвести до прийняття неправильної стійки. Рекомендовано використовувати м'ячі таких параметрів: окружність і вага м'ячів відповідно у міні-баскетболі – 560-580 см та 300-330 г; міні-гандболі – 42-46 см та 240-280 г; міні-футзалі – 60-64 см та 300-360 г).

Дослідження Е. Й. Адашкявічене, 2001; Е. С. Вільчковського, О. І. Курка, 2004 свідчать, що оволодіння елементами таких спортивних ігор, як баскетбол, гандбол та футбол є достатньо складними для дітей старшого дошкільного віку, тому їх опанування може бути ефективним лише у процесі цілеспрямованого навчання, не рідше 1-2 раз на тиждень.

Виходячи з цього, експериментальна програма є структурно-змістовою моделлю поетапного комплексного навчання спортивних ігор і розрахована на два навчальні роки: перший рік – загальнофізична підготовка, другий – комплексне навчання основ спортивних ігор (рис.1). Моніторинг фізичного стану дітей проводився два рази на рік. На початку року – з метою визначення завдань на рік, наприкінці – з метою оцінки досягнутих результатів у навчанні та визначенні змін фізичного стану дітей, внесення коректив у планування.

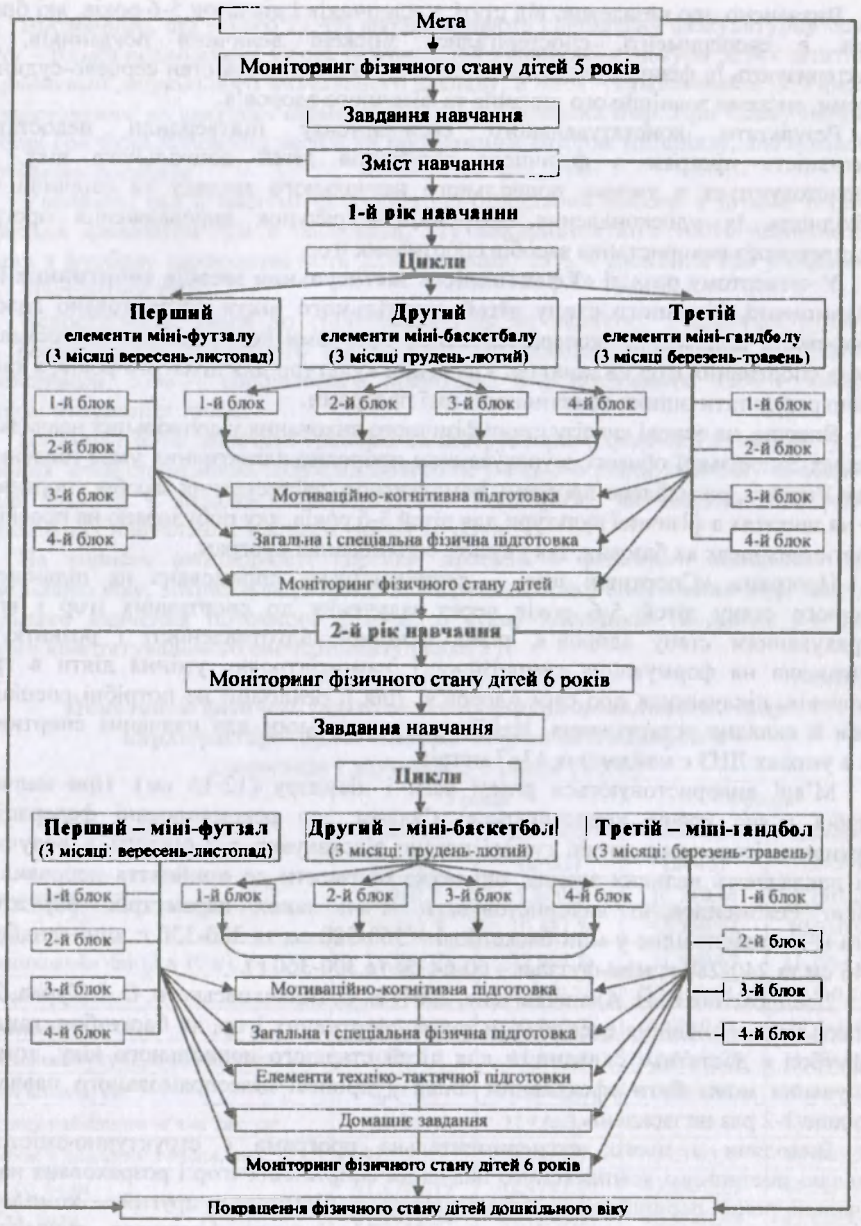

Рис. 1 Структурно-змістова модель реалізації програми «Спортивні ігри – дошкільникам»

Перший рік навчання – підготовчий (вересень-травень), орієнтований на роботу з дітьми 5 років. Завданнями на цей рік є зміцнення здоров'я дітей, поліпшення їх фізичного розвитку, функціонального стану (кісткової, серцево-судинної, дихальної і нервової систем) та опанування умінь і навичок, необхідних для успішного навчання спортивних ігор на другому році. Реалізація визначених завдань відбувається впродовж дев'яти місяців навчання і складається з трьох циклів. Впродовж кожного з циклів застосовувалися фізичні вправи і рухливі ігри з елементами спортивних ігор, що спрямовані на розвиток «відчуття м'яча», формування вмінь безпечного падіння з метою профілактики травматизму, формування нових рухових умінь основних елементів спортивних ігор, які будуть вивчатися на другому році навчання (графік навчання і плани-конспекти проведення занять з фізичної культури та методичні рекомендації наведено в окремому навчально-методичному посібнику «Спортивні ігри – дошкільникам»).

Другий рік – навчальний (вересень-травень), орієнтований на роботу з дітьми 6 років, метою якого є навчання дітей основ спортивних ігор, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного стану.

Завданнями на цей рік є: зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку; навчання дітей гри за спрощеними правилами в такі спортивні ігри, як міні-футзал, міні-баскетбол, міні-гандбол; формування вмінь і навичок безпечного падіння з метою профілактики травматизму під час навчання спортивних ігор; мотивування дітей до самостійних занять спортивними іграми.

Навчальний рік складається з трьох циклів, на кожний з яких відводиться 24 заняття: перший (три місяці – вересень-листопад) – розрахований на навчання спортивної гри міні-футзал; другий (грудень-лютий) – міні-баскетбол; третій (березень-травень) – міні-гандбол. Кожний цикл складається з 4 блоків, що спрямовані на навчання: 1-й блок – вправ на передавання, зупинення м'яча різними способами, які вивчалися впродовж 6 занять; 2-й блок – удару, кидку, розрахований на 5 занять; 3-й блок – ведіння м'яча різними способами, що вивчалися протягом 6 занять; 4-й блок – комбінованих вправ, спрямованих на закріплення елементів спортивних ігор. На цей блок відводилося 9 занять, з яких на двох останніх проводилися змагання за спрощеними правилами. Вправи у блоках і самі блоки взаємопов'язані один з одним і забезпечують наступність і послідовність у вирішенні завдань навчання. Зміст кожного окремого блоку відповідає стадіям формування певного рухового вміння.

У кожному циклі визначено зміст мотиваційно-когнітивної, загальнофізичної, спеціальної підготовки, опанування елементами техніко-тактичної підготовки, що забезпечує комплексний підхід у рішенні поставлених завдань. Ігри, ігри-вправи побудовані на різноманітних рухових діях. У програмі запропоновано методику оцінювання рівня володіння дошкільниками елементами спортивних ігор що вивчалися.

Враховуючи ризики травматизму, що є притаманними на заняттях спортивними іграми, на початку основної частини кожного заняття додавалися вправи на вивчення травмобезпечних падінь, метою яких була підготовка дітей до опанування спортивних ігор без травм. Рівень травматизму, що був зафіксований під час різних видів падінь у дітей експериментальної групи на всіх етапах дослідження, був суттєво нижчим у порівнянні з дітьми контрольної групи. На кінець експерименту рівень травматизму серед дітей, які займалися за розробленою нами методикою, був на 73,2 % менший у порівнянні з контрольною групою.

Виходячи з того, що головною причиною недостатньої ефективності фізичного виховання у ДНЗ є неготовність інструкторів з фізичної культури до впровадження новітніх технологій, нами, спільно з Запорізькою обласною академією післядипломної педагогічної освіти, розроблено навчально-тематичний план та програму курсів підвищення кваліфікації вихователів і інструкторів з фізичної культури. Програма розрахована на два тижня навчання і має за мету створити умови щодо цілісного осмислення сучасних тенденцій, яка відбувається в галузі у контексті реформування системи фізичного виховання, модернізації методики фізичного виховання; забезпечити підвищення рівня психолого-педагогічної компетентності фахівців з фізичної культури. Тематика курсів актуалізована проблемними питаннями, що потребують вирішення фахівцями з фізичної культури в сучасний період розвитку освіти і розподілена на чотири модулі: соціально-гуманітарний, фундаментальний, фахова підготовка і контрольно-діагностичний. Програмою передбачається інивідуально-диференційований підхід до слухачів з орієнтацією на їх вибір та потреби щодо поширення знань, опанування новими уміннями та навичками. У зв'язку з означеним, пропонуються спецкурси: «Формування мотиваційної сфери особистості дитини в навчально-виховному процесі з фізичної культури», «Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку», «Методика викладання спортивних ігор в ДНЗ».

З метою експериментальної оцінки ефективності розробленої програми комплексного використання засобів спортивних ігор у роботі з дітьми 5-6 років, було вивчено особливості динаміки фізичного стану хлопчиків та дівчаток обох груп в рамках формувального експерименту (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичного здоров'я хлопчиків і дівчаток контрольної та експериментальної груп 5 років після першого року навчання

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

Показники	Хлопчики		Дівчатка	
	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)	КГ (n=18)	ЕГ (n=16)
Динамометрія, кг	9,12±0,43	9,10±0,49	8,62±0,67	8,65±0,61
Біг на 30 м, с	8,23±0,11	8,18±0,12	8,36±0,14	8,19±0,16
«Човниковий» біг (3х10 м), с	11,12±0,09	10,98±0,10	11,22±0,11	11,16±0,10
Проба Ромберга, с	2,12±0,18	2,15±0,17	2,05±0,18	2,19±0,23
Утримання тулуба, с	17,70±0,74	17,27±0,62	18,64±0,71	20,15±0,92
Піднімання тулуба, к-ть разів за 1 хв	13,85±0,74	13,70±0,80	12,77±0,74	13,05±0,69
Нахил вперед, см	2,99±0,43	2,95±0,44	2,98±0,44	3,01±0,42
Метання набивного м`яча 1 кг, см	123,90±4,12	128,40±4,92	119,84±5,33	123,59±4,34
Стрибок у довжину з місця, см	86,13±2,64	88,21±1,73	83,02±2,72	83,90±2,51
РФСссс, бали	48,25±0,45	49,20±0,62	46,12±1,14	47,24±1,28
РФСзд, бали	42,95±0,54	43,65±0,62	44,62±0,72	46,95±0,84
РФЗ, бали	45,72±0,88	46,81±0,91	46,29±0,85	47,93±0,74

Примітки: *РФСссс – рівень функціонального стану серцево-судинної системи; РФСзд – рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання; РФЗ – рівень фізичного здоров я КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.*

Відзначимо, що після першого року формувального експерименту, тобто після застосування у роботі з дітьми 5-ти років підготовчої частини експериментальної програми комплексного використання засобів спортивних ігор, не спостерігалося статистично достовірних відмінностей (p>0,05) у величинах показників фізичної підготовленості, функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання і фізичного здоров'я між представниками контрольної та експериментальної груп дошкільників в межах однієї статі (хлопчики або дівчатка), а можна було відзначити лише тенденцію до покращення показників фізичного стану дітей саме експериментальної групи. Найбільш суттєві зміни фізичного стану дітей експериментальної групи були зареєстровані наприкінці формувального експерименту, тобто після застосування у роботі з дітьми 6-ти років другого року навчання експериментальної програми.

Показано, що після формувального експерименту для хлопчиків експериментальної групи характерним було достовірне (p<0,05) поліпшення практично всіх показників їхнього фізичного стану (табл. 3).

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичного здоров'я хлопчиків контрольної та експериментальної груп наприкінці формувального експерименту($x \pm S$)

Показники	Контрольна група		Експериментальна група	
	5 років (n = 15)	6 років (n = 14)	5 років (n = 15)	6 років (n = 13)
Динамометрія, кг	9,12±0,43	9,27±0,41	9,10±0,49	10,24±0,19*•
Біг на 30 м, с	8,23±0,11	8,17±0,10	8,18±0,12	8,02±0,07
«Човниковий» біг (3 х 10 м), с	11,12±0,09	10,98±0,12	10,95±0,10	10,65±0,05*•
Проба Ромберга, с	2,12±0,18	2,31±0,19	2,15±0,17	2,68±0,14*
Утримання тулуба, с	17,70±0,74	18,52±0,88	17,27±0,62	21,51±0,58*•
Піднімання тулуба, к-ть разів за 1 хв	13,85±0,74	14,57±0,81	13,70±0,80	16,39±0,54*•
Нахил вперед, см	2,99±0,43	3,05±0,55	2,95±0,44	3,93±0,22*•
Метання набивного м'яча 1 кг, см	123,90±4,12	126,19±4,07	128,40±4,92	136,63±3,09*•
Стрибок у довжину з місця, см	86,13±2,64	88,29±2,41	88,21±1,73	94,29±1,32*•
РФСссс, бали	48,25±0,45	49,61±0,77	49,20±0,62	53,15±0,52*•
РФСзд, бали	42,95±0,54	43,19±0,62	43,65±0,62	49,28±0,74*•
РФЗ, бали	45,72±0,88	46,32±0,74	46,81±0,91	52.49±0,83*•

Примітки: * - *p<0,05 порівняно з хлопчиками 5 років;* • - *p<0,05 порівняно з хлопчиками контрольної групи того ж віку. КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.*

У представників контрольної групи достовірних змін параметрів їх фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи та рівня фізичного здоров'я не спостерігалося.

У хлопчиків же експериментальної групи, наприкінці формувального експерименту відмічалися достовірно (p<0,05) вищі, порівняно з дітьми контрольної групи, величини показників функціонального стану серцево-судинної системи (на 7,2%), системи зовнішнього дихання (на 14,1%), фізичного здоров'я (на 13,3%), результати у бігу на 30 м (на 1,8%), човникового бігу (на 3%), стрибків у довжину

з місця (на 6,8%), метання набивного м'ячу (на 8,3%), а також більш високі показники в нахилі вперед (на 28,9%), пробі Ромберга (на 16%), часу утримання тулубу (на 16,1%) та кількості підйомів тулубу за 1 хвилину (на 12,5%).

Аналогічні результати були отримані при аналізі особливостей зміни фізичного стану дівчаток експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту (табл. 4). Встановлено, що під впливом запропонованої програми комплексного застосування засобів спортивних ігор у дівчаток експериментальної групи спостерігалося достовірне ($p<0,05$) покращення всіх компонентів їхнього загального фізичного стану, тоді як серед дівчаток контрольної групи можна було констатувати лише тенденцію до покращення параметрів їх фізичної підготовленості, функціонального стану та рівня фізичного здоров'я.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичного здоров'я дівчаток контрольної та експериментальної груп наприкінці формувального експерименту($\bar{x} \pm S$)

Показники	Контрольна група		Експериментальна група	
	5 років (n = 18)	6 років (n = 14)	5 років (n = 18)	6 років (n = 14)
Динамометрія, кг	8,62±0,67	8,81±0,47	8,65±0,61	10,73±0,31*•
Біг на 30 м, с	8,36±0,14	8,21±0,15	8,19±0,16	8,01±0,12
«Човниковий» біг (3 х 10 м), с	11,22±0,11	10,58±0,12	11,16±0,10	10,29±0,09*•
Проба Ромберга, с	2,07±0,18	2,25±0,11	2,19±0,23	2,78±0,19*•
Утримання тулуба, с	18,64±0,71	19,51±0,63	20,15±0,92	23,48±0,83*•
Піднімання тулуба, к-ть разів за 1 хв	12,77±0,74	13,47±0,71	13,05±0,69	14,55±0,31*
Нахил вперед, см	2,98±0,44	3,21±0,47	3,01±0,42	4,58±0,33*•
Метання набивного м'яча 1 кг, см	119,84±5,33	121,87±3,19	123,59±4,34	134,47±3,02*•
Стрибок у довжину з місця, см	83,02±2,72	85,29±2,64	83,90±2,51	91,15±1,72*•
РФСссс, бали	46,12±1,14	47,54±1,22	47,24±1,28	54,12±1,41*•
РФСзд, бали	44,62±0,72	45,19±0,31	46,95±0,84	50,37±0,92*•
РФЗ, бали	46,29±0,85	47,88±0,83	47,93±0,74	53,62±0,68*•

Примітки: * - *$p<0,05$ порівняно з дівчатками 5 років;* • - *$p<0,05$ порівняно з дівчатками контрольної групи того ж віку.*

Результати формувального експерименту свідчили також про те, що наприкінці експерименту для дівчат експериментальної групи були характерні достовірно ($p<0,05$) більш високі, ніж у контрольній групі, величини показників функціонального стану системи кровообігу (на 13,8%), зовнішнього дихання (на 11,5%), фізичного здоров'я (на 12%), а також кращі результати «човникового» бігу (на 2,7%), бігу на 30 м (на 2,4%), стрибку в довжину з місця (на 6,8%), метання набивного м'ячу (на 10,3%), у нахилі тулуба (на 42,7%), пробі Ромберга (на 23,6%), часу утримання тулуба (на 20,3%) та кількості підйомів тулуба за 1 хвилину (на 8,0%).

У цілому результати формувального експерименту свідчать про те, що реалізація експериментальної програми комплексного використання засобів спортивних ігор сприяє істотному покращенню фізичного стану хлопчиків та дівчаток 5-6 років та підвищенню ефективності процесу фізичного виховання.

Це дає підставу рекомендувати програму для практичного використання в системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах ДНЗ.

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

Доповнено:

- наявні наукові відомості про фізіологічні зміни в організмі хлопчиків і дівчаток 5-6 років під впливом комплексного використання засобів спортивних ігор у підвищенні їх фізичної підготовленості та фізичного стану (А. А. Чепуркіної, 1997; Е. Й. Адашкявічене, 2001; Л. М. Волошіної, 2001; Е. С. Вільчковського, 2006; Н. Ф. Денисенко, 2010; Ю. М. Єрмакової, 2010).

Вперше:

- розроблено й експериментально апробовано авторську програму комплексного використання засобів спортивних ігор для дітей 5-6 років, яка сприяє покращенню фізичного стану та підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку;
- розроблено й експериментально апробовано методику профілактики травматизму дітей дошкільного віку, основою якої є методика формування спеціальних умінь і навичок виконання різних видів падінь під час навчання спортивних ігор;
- розроблено програму підвищення кваліфікації інструкторів з фізичної культури і вихователів дошкільних навчальних закладів щодо комплексного використання спортивних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

У формувальному експерименті доведено, що застосування в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку запропонованої експериментальної програми комплексного використання засобів спортивних ігор сприяло підвищенню рівня їх фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи і рівня фізичного здоров'я, а також підвищенню ефективності процесу фізичного виховання.

ВИСНОВКИ

1. За результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що попри наявність значної кількості досліджень, спрямованих на вдосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку, основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. Одним із перспективних напрямів підвищення фізичного стану дітей 5-6 років є комплексне використання засобів спортивних ігор.

2. Отримані в ході експерименту результати свідчать, що організацією фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах Запорізької області займаються досить досвідчені і кваліфіковані фахівці, які творчо підходять до своїх обов'язків, але застосування спортивних ігор на заняттях з фізичної культури в умовах дошкільного навчального закладу ускладнюється через недостатню фізичну підготовленість дітей 5-6 років; недостатню методичну розробленість питань змістового забезпечення дошкільних навчальних закладів та недооцінку потенційних можливостей використання спортивних ігор; недосконалу матеріальну базу дошкільних навчальних закладів. Результати проведеного анкетування

інструкторів з фізичної культури і вихователів засвідчили їх неготовність до застосування засобів спортивних ігор у процесі занять фізичною культурою.

3. В рамках констатувального експерименту показано, що у хлопчиків і дівчаток 5 та 6 років не спостерігалося статистично достовірних відмінностей ($p>0,05$) у величинах показників фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи та фізичного здоров'я:

- у віці 5 років результати бігу на 30 м складали 10,2±1,2 с серед хлопчиків та 10,5±1,8 с серед дівчаток, човникового бігу 3 по 10 м – відповідно 11,9±1,2 с та 12,0±1,8 с, стрибка в довжину з місця – 82,1±3,7 см і 82,9±1,7 см, метання набивного м'ячу – 120,7±4,5 см і 119,6±3,4 см, нахилу тулуба – 2,8±1,8 см і 2,9±0,8 см, утримання тулуба – 13,5±0,7 с і 13,9±0,7 с, підйомі тулуба – 10,2±1,7 разів і 11,1±1,9 разів, динамометрії – 8,9±0,5 кг і 7,8±0,3 кг, а результатів в пробі Ромберга – 2,1±0,2 с і 1,9±0,2 с. У віці 6 років хлопчики та дівчатка пробігали 30 м відповідно за 9,97±0,94 с та 10,2±0,93 с, результати у «човниковому» бігу складали 11,5±0,63 с і 11,79±1,64 с, стрибку в довжину – 84,3±3,4 см і 84,0±1,52 см, метанні набивного м'яча відповідно на 121,7±3,89 см та 120,2±3,21 см, утримували тулуб 14,2±0,64 с і 14,0±0,63 с, піднімали його за 1 хвилину 11,43±1,29 разів та 11,57±1,38 разів, динамометрії були 10,1±0,44 кг і 8,1±0,26 кг, а у пробі Ромберга відповідно 2,2±0,17 с і 2,1±0,18 с;
- показники функціонального стану серцево-судинної системи у хлопчиків 5 та 6 років складали відповідно 41,17±2,19 бала та 43,28±2.03 бала, функціонального стану системи зовнішнього дихання – відповідно 41,29±2,54 бала та 42,33±2,48 бала, а фізичного здоров'я – 42,74±3,18 бала та 44,65±3,29 бала. Серед дівчаток 5 та 6 років величини РФСссс були відповідно 42,47±1,02 бала та 44,51±1,73 бала, РФСзд – 44,12±3,17 бала та 43,12±3,09 бала, а РФЗ – відповідно 43,55±3,02 бала та 45,17±3,21 бала. Матеріали констатувального експерименту стали підставою до вдосконалення програми занять з фізичної культури дошкільних навчальних закладів для дітей віком 5-6 років.

4. З метою підвищення рівня фізичного стану дітей 5-6 років з урахуванням природно-кліматичних умов південного сходу України, розроблено і проведено оцінку ефективності програми комплексного застосування засобів спортивних ігор на заняттях з фізичної культури для дітей 5-6 років, яку побудовано на провідних теоретичних ідеях як базових, так вузько спрямованих програм. Розроблено та запропоновано річний навчальний план, плани-конспекти підготовки і навчання дітей 5-6 років основ спортивних ігор.

Програма «Спортивні ігри – дошкільникам» розрахована на два навчальні роки: перший рік – загальнофізична підготовка, другий – комплексне навчання основ спортивних ігор. Зміст другого навчального року складається з трьох циклів, на кожний з яких відводиться 24 заняття: перший (три місяці – вересень-листопад) – розрахований на навчання спортивної гри міні-футзал; другий (грудень-лютий) – міні-баскетбол; третій (березень-травень) – міні-гандбол. У кожному циклі визначено зміст мотиваційно-когнітивної, загальнофізичної, спеціальної підготовки, опанування елементами техніко-тактичної підготовки, що забезпечує комплексний підхід у рішенні поставлених завдань. Запропоновано методику оцінювання рівня володіння дошкільниками елементами спортивних ігор, що вивчалися.

5. Використання у роботі з дітьми дошкільного віку розробленої експериментальної програми комплексного використання засобів спортивних ігор сприяло суттєвому покращенню їх загального фізичного стану:

- у хлопчиків експериментальної групи було зафіксовано достовірно ($p<0,05$) вищі, порівняно з контрольною групою дітей, величини таких показників фізичного розвитку, як окружність грудної клітки (на 3,15%), динамометрія правої (на 18,4%) та лівої (на 16%) руки, кращі показники функціонального стану серцево-судинної системи (на 7,2%), системи зовнішнього дихання (на 14,1%) та фізичного здоров'я (на 13,3%), вищі результати бігу на 30 м (на 1,8%), «човникового» бігу (на 3%), стрибків в довжину з місця (на 6,8%), метання набивного м'ячу (на 8,3%), нахилу тулуба (на 28,9%) та пробі Ромбеога (на 16%), а також часу утримання тулуба (на 16,1%) та кількості підйомів тулуба за 1 хвилину (на 12,5%);
- у дівчаток експериментальної групи реєструвалися достовірно ($p<0,05$) вищі, ніж у контрольної групи, величини окружності грудної клітки та обводу голови (на 1%), динамометрії правої та лівої руки (відповідно на 41,3% та 24,2%), кращі показники функціонального стану системи кровообігу (на 13,8%), зовнішнього дихання (на 11,5%) та фізичного здоров'я (на 12,1%), вищі результати «човникового» бігу 3 по 10 м (на 2,7%), бігу на 30 м (на 2,4%), бігу на 10 м та стрибку в довжину з місця (на 6,8%), метання набивного м'ячу (на 10,3%), нахилу тулуба (на 42,7%) та пробі Ромберга (на 23,6%), а також часу утримання тулуба (на 20,3%) та кількості його підйомів за 1 хвилину (на 8,0%).

6. Розроблено й експериментально апробовано методику профілактики травматизму дітей 5-6 років, основою якої є формування спеціальних умінь і навичок виконання різних видів падінь під час навчання спортивних ігор. Рівень травматизму, що був зафіксований під час різних видів падінь у дітей експериментальної групи на всіх етапах дослідження, був на 73,2 % менший порівняно з контрольною групою.

7. Розроблено програму підвищення кваліфікації інструкторів з фізичної культури щодо комплексного впровадження спортивних ігор у процес фізичного виховання дітей в умовах дошкільних навчальних закладів. Програма розрахована на два тижня навчання (80 годин), її тематика актуалізована проблемними питаннями, що потребують вирішення фахівцями з фізичної культури в сучасний період розвитку освіти і розподілена на чотири модулі: соціально-гуманітарний, фундаментальний, фахової підготовки і контрольно-діагностичний модуль. Запропоновано спецкурси: «Формування мотиваційної сфери особистості дитини в навчально-виховному процесі з фізичної культури», «Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку», «Методика викладання спортивних ігор у ДНЗ».

8. Отримані в ході формувального експерименту результати свідчили про підвищення рівня фізичного стану дітей 5-6 років та ефективність процесу фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах. Це дає підставу рекомендувати програму «Спортивні ігри – дошкільникам» з комплексним використання засобів спортивних ігор для практичного впровадження та використання в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Перспективами подальших досліджень є розробка та впровадження програми комплексного застосування засобів спортивних ігор у процесі фізичного виховання дітей молодшого та середнього дошкільного віку.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковано основні наукові результати

1. Конох О.Є. Системний підхід до розвитку фізичних якостей дітей шестирічного віку в іграх спортивного характеру / О.Є. Конох // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 7. – С. 52-54.

2. Конох О.Є. Попередня робота з дітьми старшого дошкільного віку з розвитку фізичних якостей в іграх спортивного характеру / О.Є. Конох // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 8. – С. 49-53.

3. Конох О.Є. Формування технічних прийомів ігор спортивного характеру у дітей старшого шкільного віку (на прикладі ігор «Футбол», «Хокей» / О.Є. Конох // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 6. – С. 149-152.

4. Конох О.Є. Виховання фізичних якостей у дітей дошкільного віку іграми спортивного характеру / О.Є. Конох // Науковий часопис Нац. пед. ун-т імені М.П.Драгоманова; Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наук. пр. за ред. Г.М. Арзютова. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – Випуск 10. – С. 404-407.

5. Конох О.Є. Методика проведення занять фізичної культури з дітьми 5-6 років з використанням елементів футболу /О.Є. Конох // Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових статей. Серія: Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : ЗНУ, 2011. – № 2(6). – С. 12-16.

6. Конох О.Є. Організація процесу фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі з цілеспрямованим використанням елементів футболу / О.Є. Конох // Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових статей. Серія: Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – № 1(7). – С. 59-63.

7. Конох О.Є. Розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку / О.Є. Конох // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : ЗНУ, 2009. – № 2. – С. 60-66.

8. Конох О.Є. Фізичні якості дітей дошкільного віку як основа їх фізичного розвитку / О.Є. Конох // Наукові записки : Збірник наукових статей. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. – Випуск LXXXIV (84). – 331 с. (Серія педагогічні та історичні науки).

9. Конох О.Є. Обґрунтування змісту занять фізичною культурою з елементами футболу дітей дошкільного віку / О.Є. Конох // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. /редкол.: Т.І. Сущенко (голов. Ред.) та ін. – Запоріжжя, 2010. – Вип. 10(63). – С. 73-76.

10. Конох А.П. Перспективи розвитку професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування національних видів фізичного виховання / О.Є. Конох, О.Л. Притула // Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових статей. Серія: Фізичне виховання та спорт. –

Запоріжжя : ЗНУ, 2010. – № 2(4). – С. 24-28 *(Особистий внесок здобувача полягає в здійсненні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

11. Конох А.П. Використання сучасних інноваційних технологій в освітньому процесі навчальних закладів / О.Є. Конох, А.О. Саратовцева //Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держаний педагогічний університет ім. Г. Сковороди» : Науково-теоретичний збірник. – П-Хмельницький : ПП «СКД», 2010. – С. 57-59 *(Особистий внесок здобувача полягає в здійсненні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

12. Конох О.Є. Комплексне використання спортивних ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку / О.Є. Конох // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 12. – С. 60-66.

Опубліковані праці апробаційного характеру

1. Конох А.П. Практическая подготовка будущих специалистов физического воспитания в классическом университете /О.Є.Конох // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма: Материалы Международной научно-практической конференции. – Минск : БГУФК. – 2009. – С. 275-279. *(Особистий внесок здобувача полягає в здійсненні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

2. Конох А.П. Ігри спортивного характеру як засіб розвитку в дітей дошкільного віку фізичних якостей / О.Є. Конох, М.В. Маліков // «Личность в едином образовательном пространстве» : Сборник научных статей 1-го Международного образовательного форума. – Запорожье : ООО «ЛИПС» ЛТД, 2010. – С. 221-225. *(Особистий внесок здобувача полягає в здійсненні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

3. Конох О.Є. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку в іграх спортивного характеру / О.Є. Конох // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму: тези доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції 18-19 жовтня 2012 р. / за ред. В.М. Огаренко та ін. – Запоріжжя : КПУ, 2012. – С. 74-75.

4. Конох О.Є. Організація процесу фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі з цілеспрямованим використанням елементів футзалу / О.Є. Конох // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму в сучасних умовах життя. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 19-21.09. 2012. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – С. 128-129.

5. Конох О.Є. Комплексне використання спортивних ігор у фізичному вихованні дітей 5-6 років / О.Є. Конох // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції 10-11 жовтня 2013 р. / за ред. В.М. Огаренко та ін. – Запоріжжя : КПУ, 2013. – С. 126-128.

6. Конох О.Є. Цілеспрямоване використання елементів футзалу у фізичному виховані дітей старшого дошкільного віку / О.Є. Конох // Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Бердянськ : БДПУ, 2013. – С. 28-32.

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Опубліковані праці додаткового характеру

1. Конох О.Є. Спортивні ігри – дошкільникам. Навчально-методичний посібник / О.Є. Конох // Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – 233 с.

АНОТАЦІЇ

Конох О.Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років. – 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, 2014.

Дисертацію присвячено обґрунтуванню, розробці та експериментальній перевірці ефективності програми фізичного виховання дітей 5-6 років, яка передбачає комплексне використання засобів спортивних ігор.

У роботі проведено аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку, а також особливості динаміки цих показників під впливом традиційної та авторської програм фізичного виховання. Доведено, що побудова системи занять з фізичної культури для дітей 5-6 років на засадах запропонованої програми сприяє покращенню основних показників фізичної підготовленості дошкільників (спритності, швидкості, швидкісно-силових здібностей та сили), підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я, оптимізації функціонального стану кровообігу, зовнішнього дихання. Доповнено наукові відомості про зміни загального фізичного стану дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичного виховання. На основі використання сучасних комп'ютерних програм «ШВСМ» та «ОБЕРІГ» розширено теоретичні дані щодо оцінки фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного здоров'я дітей 5-6 років в умовах ДНЗ.

Ключові слова: фізичне виховання, дошкільний навчальний заклад, хлопчики і дівчата 5-6 років, заняття з фізичної культури, спортивні ігри, фізична підготовленість, функціональний стан, фізичне здоров'я.

Конох О.Е. Комплексное использование средств спортивных игр в повышении физического состояния детей 5-6 лет. – 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, 2014.

Проведенный анализ научно-методической литературы, зарубежного опыта использования средств спортивных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста свидетельствуют о том, что значительная часть внедренных в практику дошкольных учебных заведений программ физического воспитания узко специализированы и построены на использовании только елементов отдельных

видов спортивных игр, без учета возрастных морфо-функциональних особенностей детей, квалификации педагогов, материально-технической базы дошкольных учебных заведений.

Целью работы является научное обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности программы комплексного использования средств спортивных игр для повышения уровня физического состояния детей 5-6 лет.

Особенностью программы является разработка последовательности комплексного обучения детей 5-6 лет основам таких спортивных игр, как мини-баскетбол, мини-гандбол, мини-футзал в двухлетнем цикле: первый год обучения – подготовительный (общефизическая подготовка), расчитаный на работу с 5-ти летними детьми и второй – с детьми 6-ти лет. Были использованы инновационные подходы к планированию и использованию физических упражнений (разработка циклов и блоков). Первый год обучения, состоял из трех циклов, на протяжении каждого из которых последовательно применялись физические упражнения и подвижные игры с элементами спортивных игр, изучение которых планировалось в следующем году. Второй учебный год состоял из трех циклов по три месяца: первый – направлен на обучение спортивной игры мини-футзал, второй – на овладение спортивной игрой мини-баскетбол, третий – на обучение спортивной игре мини-гандбол. Каждый цикл состоит из 4 блоков: 1-й блок – упражнения, направленные на обучение передаче и остановке мяча разными способами; 2-й блок – обучение удару, броску; 3-й блок – обучение ведению мяча разными способами; 4-й блок – комбинированные упражнения, направленые на закрепление элементов спортивных игр. На последних 2 занятиях проводились соревнования по упрошенным правилам.

В диссертационном исследовании впервые осуществлен комплексный подход к использования средств спортивных игр в работе с детьми 5-6 лет, который способствует улучшению физического состояния и повышению эффективности процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста; разработана и апробирована методика профилактики травматизма у дошкольников, основой которой является формирование специальных умений и навыков выполнения различных видов падений во время обучения спортивным играм; разработана программа повышения квалификации воспитателей, инструкторов по физической культуре ДУЗ направленная на готовность их комплексному использованию спортивных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Показано, что комплексное использование на занятиях физической культуры детей 5-6 лет средств спортивных игр способствовало существенному росту их физической подготовленности, улучшению функционального состояния систем кровообращения, внешнего дыхания и повышению уровня физического здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольное учебное учреждение, мальчики и девочки 5-6 лет, занятие по физической культуре, спортивные игры, физическая подготовленность, функциональное состояние, физическое здоровье.

Konoh O.Y. Integrated use of sports games ways for increasing of physical state of 5-6 year old children. – 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, Dnepropetrovsk, 2014.

The thesis is devoted to the foundation, development and experimental examination of the efficiency of the program of physical education of 5-6 year old children, this program provides a comprehensive use of sports games. The paper analyzes the primary level of physical preparation, functional state of the cardio-vascular system, the respiratory external system and physical health of the upper age pre-school children and particularly the peculiarities of the dynamics of these factors under the influence of traditional and the author's programs of physical education.

It has been proved that the structure of the system of physical culture studies for the 5-6 year old children based on the given program is directed to the improving of the basic factors of physical preparation of the pre-school children (agility, speed, speed-strength ability and power), the increasing of the level of their physical health, the optimizing of the functional state blood-circulation, external respiration.

The scientific material concerning the changes of the general physical state of the upper pre-school children in the process of physical education has been supplied. On the basis of the contemporary computer programs «SHVSM» and «OBERIG» the theoretical material according to the physical preparation, functional state and physical health of the 5-6 year old children in the conditions of pre-schools have been extended.

Key words: physical education, pre-school, boys and girls of 5-6 year old, physical training studies, sports games, physical preparation, functional state, physical health.